



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Winter 2022



Maintain your mental health during COVID-19

There has been a dramatic rise in requests for mental health care throughout the COVID-19 pandemic, now entering its third year.

Public health authorities are citing an alarming increase in hospitalizations and suicidal thoughts related to pandemic-related stresses.

Stress from your job, feelings of isolation and pressures from other aspects of life can become overwhelming.

Children and adolescents have been hit especially hard by school closures, canceled activities and other disruptions of their social development.

In these times, it's important to take care of yourself both physically and emotionally.

Prioritize activities you enjoy, such as spending time with family or engaging with a hobby.

Make sure to exercise regularly. Getting enough sleep and eating a healthy diet are the foundations of self-care.

Please see next page

Benefits Bulletin is the quarterly publication of the Cement Masons and Plasterers Health and Welfare and Pension Fund. Each issue will inform Fund participants about new developments and help them make the best use of their medical benefits.

For more information:

Call BeneSys at **(702) 415-2190**

Ask for the Cement Masons and Plasterers Customer Service Department.

This newsletter describes particular benefits and does not include all governing provisions, limitations and exclusions. Refer to the Summary Plan Description for governing information. The information in these articles is for general use only and should not be taken as medical advice. In an emergency, you are advised to call 9-1-1.

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 690

BeneSys Administrators
8311 W. Sunset Rd., Suite 250
Las Vegas, NV 89113
100% Union

Get your booster shot for added protection from COVID

For the best level of protection for you and your family, get a booster shot to protect against the COVID-19 virus.

The mRNA vaccines developed by Moderna and Pfizer appear to be the only vaccines that effectively guard against infection by the highly contagious Omicron variant of the virus.

However, all vaccines still have some degree of effectiveness in preventing life-threatening illness. Most cases involving hospitalization or death continue to be among those who are not vaccinated.

Since even the Moderna and Pfizer vaccines tend to lose some of their effectiveness over the course of six months, health officials strongly recommend booster shots for individuals over the age of 12. (Pfizer currently is the only booster recommended for those who are ages 12-17.) Those who had the single-shot J&J

vaccine have the option of getting a Moderna or Pfizer booster shot.

In addition to the booster shot, it is as important as ever to follow recommended safety protocols to limit the spread of the Omicron variant, even if you've had your shots.



Wear a mask, especially in indoor spaces, and continue to maintain social distancing. Cloth masks and bandanas are no longer considered sufficient. Hospital-grade masks like N95s are encouraged.

If you feel sick or have been exposed to someone who has tested positive, get tested immediately and do not come to work!

Ask your doctor if you have questions or doubts about taking the vaccine.

CAUTION: The information provided here is tentative and subject to change pending further research and analysis. For current information about the virus, visit <https://nvhealthresponse.nv.gov/>.

BENEFIT REMINDERS

Keep us up to date with your personal information

In order for the Benefit Administrators' office to best serve your needs, your current and accurate personal information must be on file.

Make sure important information, like your address and Social Security number, your covered dependents' Social Security numbers and phone numbers are up to date. Review your Monthly Member Status Report closely to make sure everything is correct.

Also, you must notify the office of changes in your family status, such as a birth, death, adoption or divorce.

Even if you have notified your union and employer of changes, you must still inform the Benefits Administrators' office.

This is not done automatically.

Failure to report any change in your information or dependent status may prevent payment of claims or result in overpaid claims and will be your responsibility for repayment.

For more information concerning your benefits, please call (702) 415-2190. You can email questions about your benefits to the Benefits Administrators' office at staff@opcemia797benefits.org. A reply will be sent within 24 hours.

2022 goal: Improve your sleep quality

Not getting enough sleep each night is more than disruptive to your lifestyle. It can have serious consequences to your health.

To improve your sleep quality, try these tips:

- Create a routine in which you wake up and go to bed at the same time every night.

- Make your bedroom a good place for sleep by keeping it quiet, cool and dark.
- Monitor what you put into your body.
- Use a sleep tracker on your smartphone or watch to keep tabs on your sleep quality each night.

If you have a problem falling or staying asleep, speak with your health care provider.

Mental health

Continued from front page

If doing those things doesn't alleviate your stress or improve your ability to cope, contact a mental health professional.

You are not alone. Help is available.

Contact the Member Assistance Program (MAP) at (800) 280-3782 for free, confidential and professional help.



CEMENT MASONS

BENEFITS BULLETIN

Invierno 2022



Cuide su salud mental durante el COVID-19

Ha habido un aumento dramático en las solicitudes de atención de salud mental durante la pandemia del COVID-19, que ahora entra en su tercer año.

Las autoridades de salud pública están citando un aumento alarmante de hospitalizaciones y pensamientos suicidas relacionados con el estrés relacionado con la pandemia.

El estrés de su trabajo, los sentimientos de aislamiento y las presiones de otros aspectos de la vida pueden volverse abrumadores.

Los niños y adolescentes se han visto especialmente afectados por el cierre de las escuelas, la cancelación de actividades y otras alteraciones de su desarrollo social.

En estos tiempos, es importante cuidarse tanto física como emocionalmente.

Priorice las actividades que disfruta, como pasar tiempo con la familia o dedicarse a un pasatiempo.

Asegúrese de hacer ejercicio regularmente. Dormir lo suficiente y comer una dieta saludable son importantes para el cuidado personal.

Si hacer esas cosas no alivia su estrés ni mejora su capacidad para sobrellevarlo, comuníquese con un profesional de la salud mental.

Usted no está solo. Hay ayuda disponible.

Comuníquese con el Programa de Asistencia para Miembros (MAP) al (800) 280-3782 para obtener ayuda gratuita, confidencial y profesional.

Benefits Bulletin es una publicación trimestral del Fondo de Pensión, Asistencia Social y Jubilación de los Albañiles de Cemento y Yeso. Cada ejemplar informará a los participantes del fondo acerca de los nuevos desarrollos y los ayudará a utilizar, de la mejor manera, sus beneficios médicos.

Para más información:

Llame a BeneSys al **(702) 415-2190**

Pregunte por el Departamento de Servicios al Cliente de los Albañiles de Cemento y Yeso.

Este boletín informativo describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones reguladoras, limitaciones y exclusiones. Refiérase a la Descripción del Sumario del Plan para las provisiones reguladoras. La información de estos artículos es para uso general solamente y no debería ser tomado como un consejo médico. En una emergencia, a usted se le recomienda que llame al 9-1-1.

Obtenga su vacuna de refuerzo para mayor protección contra el COVID

Para obtener el mejor nivel de protección para usted y su familia, obtenga una vacuna de refuerzo para protegerse contra el virus del COVID-19.

Las vacunas de mRNA desarrolladas por Moderna y Pfizer parecen ser las únicas vacunas que protegen eficazmente contra la infección por la variante altamente contagiosa del virus Omicron.

Sin embargo, todas las vacunas aún tienen cierto grado de efectividad en la prevención de enfermedades potencialmente mortales. La mayoría de los casos de hospitalización o muerte siguen ocurriendo entre los que no están vacunados.

Dado que incluso las vacunas de Moderna y Pfizer tienden a perder parte de su eficacia en el transcurso de seis meses, los funcionarios de salud recomiendan encarecidamente las inyecciones de refuerzo para las personas mayores de 12 años. (Pfizer actualmente es el único refuerzo recomendado para las personas de 12 a 17 años.) Aquellos que recibieron la



vacuna de J&J de una sola inyección tienen la opción de recibir una vacuna de refuerzo de Moderna o Pfizer.

Además de la vacuna de refuerzo, es tan importante como siempre seguir los protocolos de seguridad recomendados para limitar la propagación de la variante Omicron, incluso si ha

recibido sus vacunas.

Use una máscara, especialmente en espacios interiores, y continúe manteniendo el distanciamiento social. Las máscaras de tela y los pañuelos ya no se consideran suficientes. Se recomiendan las máscaras de grado hospitalario como las N95.

Si usted se siente enfermo o ha estado expuesto a alguien que ha dado positivo, ¡hágase la prueba inmediatamente y no vaya a trabajar!

Si usted tiene dudas acerca de cómo ponerse la vacuna, pregúntele a su médico.

PRECAUCIÓN: La información proporcionada aquí es tentativa y está sujeta a cambios en espera de más investigación y análisis. Para obtener información actualizada sobre el virus, visite <https://nvhealthresponse.nv.gov/>.

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

Manténganos al día con su información personal

Para que la oficina de los Administradores de Beneficios atienda mejor sus necesidades, su información personal actual y precisa debe estar archivada.

Asegúrese de que la información importante, como su dirección y número de Seguro Social, y también los números de Seguro Social y los números telefónicos de sus dependientes cubiertos estén actualizados. Revise detenidamente su Informe Mensual del Estado de los Miembros para asegurarse de que todo esté correcto.

Además, usted debe notificar a la oficina acerca de cambios en su estado familiar, como un nacimiento, muerte, adopción o divorcio.

Incluso si ha notificado los cambios a su unión y a su empleador, aún debe informar a la oficina de Administradores de Beneficios.

Esto no se hace automáticamente.

El no informar acerca de cualquier cambio en su información o estado de dependiente puede impedir el pago de reclamos o resultar en reclamos pagados en exceso y será su responsabilidad el reembolso.

Para obtener más información sobre sus beneficios, llame al **(702) 415-2190**. Usted puede enviar preguntas por correo electrónico sobre sus beneficios a la oficina de Administradores de Beneficios a staff@opcmia797benefits.org.

Se enviará una respuesta dentro de las 24 horas.

Objetivo para el 2022: Mejorar la calidad del sueño

No dormir lo suficiente cada noche es más que perjudicial para su estilo de vida. Puede tener graves consecuencias para su salud.

Para mejorar la calidad de su sueño, pruebe estos consejos:

- Crear una rutina en la que se despierte y se acueste a la misma hora todas las noches.
- Haga de su dormitorio un buen lugar para

dormir manteniéndolo tranquilo, fresco y oscuro.

- Controle lo que pone en su cuerpo.
- Use un rastreador de sueño con su teléfono inteligente o reloj para controlar la calidad de su sueño cada noche.

Si usted tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, hable con su proveedor de atención médica.