



# BENEFITS BULLETIN

Official Publication of the  
Cement Masons and  
Plasterers Health and  
Welfare and Pension Fund

## How to avoid catching or spreading the flu this season

**T**he flu is a respiratory illness caused by the influenza virus. It brings with it uncomfortable symptoms and weakens the immune system, leaving those infected vulnerable to more serious infections.

Take the necessary precautions to protect your family, your coworkers and yourself from illness during this flu season.

It is important to get a vaccination as soon as the seasonal influenza vaccine is available. The most common flu types tend to change, so a new flu shot is necessary every year.

Protection against the H1N1 (swine flu) virus is included in this year's flu shot, so a separate vaccination is not necessary.

If you think you or a dependent may be at a higher risk for pneumonia (children age 2 or younger, adults 65 or older and anyone with a suppressed immune system), ask your provider about a pneumonia shot as well.

### Symptoms and precautions

Common flu symptoms include fever, coughing,  
(Please see next page)



### Where can I get my flu shot?

Eligible participants and their covered dependents can obtain their flu shots from their doctor. Call to schedule an appointment today!

BeneSys Administrators  
4240 W. Flamingo Rd., Suite 200  
Las Vegas, NV 89103



PRSR STD  
U.S. Postage  
PAID  
Las Vegas, NV  
Permit No. 438

*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.

# Avoid the flu this season

(Continued from previous page)

sore throat and headache. If you experience more than one of these symptoms for longer than 24 hours, contact your doctor.

Take these precautions to limit the spread of germs that cause illnesses:

- Cover coughs and sneezes. If a tissue is not available and the hands cannot be washed immediately, cough or sneeze in the bend of the elbow.
- Wash hands frequently and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds or use an alcohol-based hand rub solution. Clean

hands after using the restroom, shaking hands or having other close contact with people, before eating or preparing food, and before touching the eyes, nose or mouth.

## Flu facts

- According to the Centers for Disease Control and Prevention, roughly 90 percent of deaths during flu season occur in people 65 years and older.
- Flu season begins in October and can run as long as through May of the following year.
- The flu virus can last up to 72 hours on surfaces such as desks, phone receivers, light switches, remote controls, faucets, refrigerator handles, keyboards and doorknobs.
- 45,000 saliva droplets are propelled with a sneeze.
- The spread of the flu virus leads to 22 million missed school days each year.



## Reminder:

### Always preauthorize medical procedures

**M**any common surgical procedures and visits to specialists require preauthorization in order to be covered. If a participant does not receive preauthorization for a service, the benefits paid for the service may be reduced by 50 percent or more.

“Preauthorization” means that a service or procedure must be reviewed in advance by professionals from your health plan and deemed medically necessary.

The review process and preauthorization are not meant to be extra work — they are intended to save you money. They keep unnecessary expenditures to a minimum and your health care premiums lower.

Always check with the Fund office at (702) 415-2190 before receiving special services or having a major procedure performed.

## The ER should be the last resort

**E**mergency rooms exist to help people when they suffer a major traumatic event, like a heart attack, stroke or accident. It is not appropriate to visit an ER for less-serious reasons.

Unfortunately, many people don't use ERs properly. Only a small proportion of ER visits are true emergencies.

The misuse of ERs can be costly for patients and the Fund. The average payment for an ER visit is 11 times higher than for a doctor visit. An ER visit, when there is no emergency, could cost a participant about \$500, compared to a \$15 co-payment for an office visit.

Fortunately, appropriate and affordable care for non-emergencies

is available elsewhere.

When a participant suffers a minor cut or if his or her child has an earache, it's best to call a primary care doctor. Participants who don't have one should act without delay to choose one of the more than 1,000 primary care physicians in the Las Vegas area.

Many Las Vegas doctors offer extended hours and same-day appointments. They also help participants stay up to date on screening tests to help maintain their health. Several pharmacies offer convenient walk-in clinics staffed by nurse practitioners. Urgent Care and Quick Care centers are also available in many locations to take care of more pressing problems.

## 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.



# BENEFITS BULLETIN

Official Publication of the  
Cement Masons and  
Plasterers Health and  
Welfare and Pension Fund

## Cómo evitar contagiarse o propagar la gripe en esta temporada

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por el virus influenza. El virus provoca molestos síntomas y debilita el sistema inmunológico, haciendo que aquellas personas que lo contraigan, sean vulnerables frente a posibles infecciones más serias.

Tome las precauciones necesarias para proteger a su familia, a sus compañeros de trabajo y a usted mismo de esta enfermedad durante la temporada de la gripe.

Es importante vacunarse en cuanto esté disponible la vacuna contra la influenza de la temporada. Los tipos de gripe más comunes tienden a cambiar, así que una nueva vacuna contra la gripe es necesaria cada año.

La protección contra la H1N1 (influenza porcina) está incluida en la vacuna de este año, con lo cual no se necesita una vacunación adicional para este tipo de virus.

Si cree que usted o un dependiente podría estar frente a un alto riesgo de contraer neumonía (niños de 2 años o menores, adultos de 65 años o mayores o alguien con un sistema inmunológico débil), pregúntele también a su proveedor acerca de una vacuna contra la neumonía.

### Síntomas y precauciones

Los síntomas comunes de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta y dolores de cabeza. Si usted sufre más de uno de estos síntomas por más de 24 horas, consulte a su médico.

Tome estas precauciones para limitar propagar los gérmenes que causan enfermedades:

(Por favor, siga a la próxima página)



### ¿Dónde puedo recibir mi vacuna contra la gripe?

Los participantes elegibles y sus dependientes cubiertos pueden obtener sus vacunas contra la gripe por parte de su médico. ¡Llame para hacer una cita hoy mismo!

*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.



# Evite la gripe esta temporada

(Continúa de la página anterior)

- Cubra la toz y los estornudos. Si no cuenta con un pañuelo de papel y no puede lavarse las manos inmediatamente, tosa o estornude en el pliegue de su brazo, a la altura del codo.
- Lávese las manos frecuentemente y completamente, con jabón y agua, durante por lo menos 20 segundos o utilice soluciones limpiamanos a base de alcohol. Limpie sus manos luego de utilizar el baño, de saludar con la mano o luego de tener otro contacto cercano con otras personas, antes de comer o de preparar comida, y antes de tocarse los ojos, nariz o boca.

## Datos concretos de la gripe

- De acuerdo a los Centros de

Prevención y Control de Enfermedades, aproximadamente el 90 por ciento de las muertes durante la temporada de la gripe ocurren con personas de 65 años o mayores.

- La temporada de la gripe comienza en Octubre y puede extender hasta Mayo del siguiente año.
- El virus de la gripe puede durar hasta 72 horas en superficies como escritorios, teléfonos, llaves de luz, controles remotos, llaves de paso, manijas de refrigeradores, teclados de computadores y manijas de puertas.
- 45,000 gotitas de saliva son lanzadas en un estornudo.
- La propagación del virus de la gripe conlleva a 22 millones de faltas escolares cada año.

## Recordatorio:

### Siempre pre-autorice procedimientos médicos

**M**uchos procedimientos quirúrgicos comunes y visitas a especialistas requieren de una pre-autorización para poder ser cubiertas. Si un participante no recibe una pre-autorización para un servicio, los beneficios pagados por el servicio podrían ser reducidos por 50 por ciento o más.

“Pre-autorización” significa que un servicio o procedimiento debe ser revisado por adelantado por un profesional de su plan de salud y ser considerado médicamente necesario.

El proceso de revisión y pre-autorización no tienen la intención de ser un trabajo extra — sino de ahorrarle dinero. Estos procesos mantienen los gastos innecesarios al mínimo y los cuidados de salud premios más bajos.

Siempre comuníquese con la oficina del Fondo llamando al (702) 415-2190 antes de recibir servicios especiales o realizar un procedimiento más grande.

## La Sala de Emergencias debería ser el último recurso

**L**a Sala de Emergencias existe para ayudar a las personas cuando sufren un evento traumático mayor, como un ataque cardíaco, un derrame o un accidente. No es apropiado visitar la Sala de Emergencias por alguna razón menos seria.

Desafortunadamente, muchas personas no utilizan la Sala de Emergencias apropiadamente. Solo una pequeña parte de las visitas ahí son realmente emergencias.

El uso incorrecto de la Sala de Emergencias puede ser costoso para los pacientes y para el Fondo. El pago promedio por una visita a la Sala de Emergencias es 11 veces más alto que una visita al médico. Una visita ahí, cuando no existe una emergencia, puede costarle al participante alrededor de \$500, comparado con un co-pago de \$15 por una visita al doctor.

Afortunadamente, existen otros lugares con acceso a una atención apropiada, a un precio accesible, para los casos que no son emergencias.

Cuando un participante sufre un corte menor o su hijo sufre de un dolor de oído, es mejor llamar a un médico de cabecera. Los participantes que no tienen uno, deberían actuar sin demora para elegir uno de los más de 1,000 médicos en el área de Las Vegas.

Muchos médicos de Las Vegas ofrecen horarios extendidos y citas médicas para el mismo día. Ellos también ayudan a los participantes a estar al día con sus exámenes médicos para mantener la salud. Varias farmacias ofrecen clínicas sin cita con practicantes de enfermería. Los Centros de Urgencias y Cuidados Rápidos están también disponibles, en varios lugares, para solucionar problemas más urgentes.

## 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.