



BENEFITS BULLETIN

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



Get your flu shot and other routine vaccines

Influenza, also known as the flu, is a contagious illness that infects the lungs, throat, nose and other parts of the body. It can be a serious, even deadly sickness that affects millions of people each year.

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), one of the best ways to prevent the flu is by getting vaccinated each year. The CDC recommends an annual flu vaccine for everyone six months of age and older as the first and most important step in protecting against this disease.

The flu vaccine won't prevent COVID-19 infection, but it can help keep your body strong to better battle illnesses. The best way to fight off infection is to be healthy from the start.

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.

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

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



Do you know your plan details?

Take the time to read the information you receive from the Fund. Each mailing contains important updates, changes or summaries of your plan benefits.

It's beneficial to know how your benefits work before you need to use them to deal with an unexpected injury or illness.

Keep issues of *Cement Masons Benefits Bulletin* on file, as well as individual mailings you receive. They will help answer most common questions.

Here are some helpful questions to help you review your benefits knowledge and judge how prepared you are to use your benefits efficiently. (Note: Your individual answers to these questions are determined by your plan and plan level.)

- What is my annual deductible?
- What is my cost if I receive care at an emergency room?
- Does my plan have an out-of-pocket maximum?
- What are my copays or coinsurance?
- What is my coverage if I see an out-of-network provider?
- Whom do I contact for mental health benefits?
- What pharmacies are in-network for me?
- Are all of the medications I am taking covered under my pharmacy plan, if possible?

For additional information, visit ourbenefitoffice.com/CementMasonsLocal797 or call (702) 415-2190.

Get your flu shot and other vaccines

Continued from front page

Where should I get vaccinated?

Contact your primary care doctor to schedule an appointment for your flu vaccine.

Routine vaccines

You can also keep yourself and your family members healthy with routine vaccines that prevent illnesses like pneumonia and shingles. Routine vaccines can help you and your family maintain better overall health.

Because of age or health conditions, some people should not get certain vaccines or should wait before getting them. Talk to your doctor to see if it is right for you and/or your family.



Benefit reminders

Telemedicine or in-person visit?

What types of conditions are appropriate for a virtual visit and what conditions require in-person examination?

Call 9-1-1 or get to the ER as quickly as possible if you have a serious injury or are experiencing chest pain or a drug overdose.

Some issues require an in-person doctor visit, such as cancer screenings, diabetes-related foot issues, vaccinations and monitoring healthy growth in children.

Conditions suitable for telemedicine include:

- Mental health care
- Flu-like symptoms
- Fever
- Cough
- Sore throat
- Post-surgical follow-ups

How to contact the Member Assistance Program

Your mental health is a big part of your overall wellness.

To schedule confidential and professional counseling, you can contact the Member Assistance Program (MAP) at (800) 280-3782, 24 hours a day, 7 days a week.



BENEFITS BULLETIN

Publicación oficial de
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund



Obtenga su vacuna contra la gripe y otras vacunas de rutina

La influenza, también conocida como gripe, es una enfermedad contagiosa que infecta los pulmones, la garganta, la nariz y otras partes del cuerpo. Puede ser una enfermedad grave, incluso mortal, que afecta a millones de personas cada año.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), una de las mejores formas de prevenir la gripe es vacunándose cada año. El CDC recomienda una vacuna anual contra la influenza para todas las personas de seis meses de edad o mayores como el primer y más importante paso para protegerse contra esta enfermedad.

La vacuna contra la gripe no evitará la infección del COVID-19, pero puede ayudar a mantener su cuerpo fuerte para combatir mejor las enfermedades. La mejor forma de combatir las infecciones es estar sano desde el principio.

Por favor vea la próxima página

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.



¿Conoce usted los detalles de su plan?

Tómese el tiempo para leer la información que reciba del Fondo. Cada correo contiene actualizaciones, cambios o resúmenes importantes de los beneficios de su plan.

Es bueno saber cómo funcionan sus beneficios antes de que usted necesite utilizarlos para tratar una lesión o una enfermedad inesperada.

Guarde los ejemplares del *Cement Masons Benefits Bulletin* en file, así como los correos individuales que reciba. Ayudarán a responder las preguntas más comunes.

A continuación, presentamos algunas preguntas útiles que le ayudarán a revisar sus conocimientos sobre beneficios y juzgar qué tan preparado está usted para usar sus beneficios de manera eficiente. (Nota: sus respuestas individuales a estas preguntas están determinadas por su plan y el nivel del plan).

- ¿Cuál es mi deducible anual?
- ¿Cuál es mi costo si recibo atención en una sala de emergencias?
- ¿Mi plan tiene un desembolso máximo?
- ¿Cuáles son mis copagos o coaseguro?
- ¿Cuál es mi cobertura si veo a un proveedor fuera de la red?
- ¿Con quién me comunico para obtener beneficios de salud mental?
- ¿Qué farmacias están dentro de la red para mí?
- ¿Es posible que todos los medicamentos que estoy tomando sean cubiertos por mi plan de farmacia?

Para obtener información adicional, visite ourbenefitoffice.com/CementMasonsLocal797 o llame al (702) 415-2190.

Obtenga su vacuna contra la gripe y otras vacunas de rutina

Continúa de la primera página

¿Dónde debo vacunarme?

Comuníquese con su médico de atención primaria para hacer una cita para su vacuna contra la influenza.

Vacunas de rutina

Usted también puede mantenerse saludable junto a los miembros de su familia con vacunas de rutina que previenen enfermedades como la neumonía y el herpes zóster. Las vacunas de rutina pueden ayudarlo a usted y a su familia a mantener una mejor salud en general.

Debido a la edad o las condiciones de salud, algunas personas no deben recibir determinadas vacunas o deben esperar antes de recibirlas. Hable con su médico para ver si es adecuado para usted y/o su familia.

Recordatorio de beneficios

¿Telemedicina o visita en persona?

¿Qué tipos de condiciones son apropiadas para una visita virtual y qué condiciones requieren un examen en persona?

Llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias lo antes posible si tiene una lesión grave, dolor en el pecho o una sobredosis de drogas.

Algunos problemas requieren una visita al médico en persona, como exámenes de detección de cáncer, problemas en los pies relacionados con la diabetes, vacunas y control del crecimiento saludable de los niños.

Las condiciones adecuadas para la telemedicina incluyen:

- Cuidado de la salud mental
- Síntomas similares a la gripe
- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Seguimiento posquirúrgico

Cómo comunicarse con el Programa de Asistencia para Miembros

Su salud mental es una gran parte de su bienestar general.

Para programar un asesoramiento profesional y confidencial, usted puede comunicarse con el Programa de Asistencia al Miembro (MAP) llamando al (800) 280-3782, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.