



BENEFITS BULLETIN

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

Preventing the spread of COVID-19 (coronavirus)

The COVID-19 pandemic has upended our lives. Trips outside for groceries or prescriptions have gone from routine to potentially hazardous, and even life at home has changed significantly.

These changes can be stressful, but they are necessary to protect ourselves and our families and to prevent further spread of the virus.

Wash your hands

Wash your hands as soon as you walk through the door. Wash hands frequently or use hand sanitizer — make sure it contains at least 60% alcohol. Avoid touching your face, eyes and nose. This will decrease your risk of contracting the virus by 30-50%.

Scrub your hands for at least 20 seconds — sing the “Happy Birthday” song twice. Cough into your elbow and be sure to throw out your used tissues, since they might have virus particles on them.

Cleaning surfaces

Thoroughly wipe down surfaces that are touched frequently.



We know from other coronaviruses that most household cleansers — such as bleach wipes or soap and water— will kill them.

Face masks

The CDC now recommends wearing a face covering when in public areas.

Experts agree that wearing a mask is a good idea if you are caring for a sick person so you can reduce the chances that you’ll become infected.

Face coverings can be made out of dense cloth or home-
(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

Preventing the spread of COVID-19

(Continued from front page)

made by using bandannas, sweaters or towels and should cover both nose and mouth. Ideally, they should be washed after each use with detergent and hot water, then dried on hot cycle.

Social distancing

You should practice “social” or physical distancing. It is recommended you maintain a distance of at least six feet away from other people when at work or otherwise out in public. This is because the virus can be transmitted through the air by coughing, talking or breathing.

Stay home

If you are sick, you should stay home from work. Notify your employer at the first sign of any illness.

Your benefit coverage

Call your doctor for advice if you have any symptoms or conditions that concern you.

COVID-19 testing is covered at 100 percent by your benefits. Treatment will also be covered at 100 percent (in-network only). Out-



of-network treatment will be subject to normal co-insurance levels.

For the latest updates, visit:

- [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- dphh.nv.gov/coronavirus

Caring for yourself at home

If you have possible or confirmed COVID-19, you should stay home from work and avoid any kind of public transportation, including ridesharing and taxis.

Call your health care provider if your symptoms worsen. If you have an in-person appointment or need to call 911 for an emergency, tell them ahead of time that you have or may have COVID-19.

Stay in a separate room away from other people in your home and use a separate bathroom, if possible. Wear a facemask if you are around other people.

Your mental health and MAP benefits

If you are feeling the effects of continued isolation at home, your Member Assistance Program (MAP) benefits may be able to help.

The program provides free, confidential and professional help from counselors, therapists and physicians. They can address issues including anxiety, depression, emotional conflicts and more.

To request a phone consultation or to receive assistance with online resources, call (800) 280-3782.

Benefit reminders

Vacation payout checks

If you have a Vacation payout check due for June 1 or Dec. 1, you will be receiving your check in the mail. Be sure that your home address is current with the Fund Administrator.

You will **not** be able to pick up your check from the Union Hall.

Use in-network providers

It is your responsibility to ensure the care you receive is covered by your health plan. Always be sure to ask your doctor or specialist if he or she is “a current contracting provider” with your health plan. Do not simply ask if he or she will accept your insurance. Also, ask if your claim will be paid as PPO or non-PPO.

Using an in-network provider ensures you receive the in-network discount and prevents the provider from billing you the difference between the in-network discount and the actual billed charges on covered expenses.

Questions?

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@opcma797benefits.org. A reply will be sent within 24 hours.



BENEFITS BULLETIN

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

Prevención de la propagación de COVID-19 (coronavirus)

La pandemia de COVID-19 ha cambiado nuestras vidas. Los viajes para ir al mercado o para recetas han pasado de ser rutinarios a ser potencialmente peligrosos, e incluso la vida en el hogar ha cambiado significativamente.

Estos cambios pueden ser estresantes, pero son necesarios para protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias y evitar una mayor propagación del virus.

Lávese las manos

Lávese las manos tan pronto atraviere la puerta. Lávese las manos con frecuencia o use desinfectante para manos: asegúrese de que contenga al menos 60 por ciento de alcohol. Evite tocarse la cara, los ojos y la nariz. Esto disminuirá su riesgo de contraer el virus en un 30-50 por ciento.

Frote sus manos durante al menos 20 segundos — cante la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces. Tosa en el pliegue del codo y asegúrese de tirar los pañuelos usados, ya que pueden tener partículas del virus.

Limpieza de superficies

Limpie a fondo las superficies que se tocan con frecuencia. Sabemos por otros coronavirus que la mayoría de los limpiadores domésticos, como las toallitas con cloro o el jabón y el agua, los matarán.

Máscaras faciales

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades ahora recomienda usar una cubierta facial cuando usted se encuentre en áreas públicas.

Los expertos coinciden en que usar una máscara es una buena idea si usted está cuidando a una persona enferma para que pueda reducir las posibilidades de infectarse.

Las máscaras faciales se pueden hacer de tela densa o hechas en casa usando pañuelos, suéteres o toallas y deben



cubrirse la nariz y la boca. Idealmente, deben lavarse después de cada uso con detergente y agua caliente, y luego secarse en ciclo caliente.

Distancia social

Usted debe practicar la distancia “social” o física. Se recomienda que mantenga una distancia de al menos seis pies (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.

Prevención de la propagación de COVID-19

(Continúa de la primera página)

con otras personas cuando esté en el trabajo o en público. Esto se debe a que el virus puede transmitirse a través del aire al toser, hablar o respirar.

Estar en casa

Si usted está enfermo, debe quedarse en casa y no trabajar. Notifique a su empleador a la primera señal de cualquier enfermedad.

Su cobertura de beneficios

Llame a su médico para que le aconseje si usted tiene algún síntoma o afección que le preocupe.

La prueba COVID-19 está cubierta al 100 por ciento por sus beneficios. El tratamiento también estará cubierto al 100 por ciento (solo dentro de la red). El tratamiento fuera de la red estará sujeto a los niveles normales de coaseguro.

Para las últimas novedades, visite:

- [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- dpbh.nv.gov/coronavirus



Cuidar de usted mismo en casa

Si usted tiene un caso posible o confirmado de COVID-19, usted debe quedarse en casa y evitar el transporte público, incluidos los viajes compartidos y los taxis.

Consulte con su médico si sus síntomas empeoran. Si usted tiene una cita en persona o necesita llamar al 911 por una emergencia, dígalos con anticipación que usted tiene o podría tener el COVID-19.

Permanezca en una habitación separada de otras personas en su hogar y use un baño separado, si es posible. Use una máscara facial si está cerca de otras personas.

Sus beneficios de salud mental y MAP

Si usted siente los efectos del aislamiento continuo en su hogar, sus beneficios del Programa de Asistencia para Miembros (MAP) pueden ayudarlo.

El programa proporciona ayuda gratuita, confidencial y profesional de consejeros, terapeutas y médicos. Ellos pueden abordar problemas que incluyen ansiedad, depresión, conflictos emocionales y más.

Para solicitar una consulta telefónica o recibir asistencia con recursos en línea, llame al (800) 280-3782.

Recordatorio de beneficios

Cheques de pago de vacaciones

Si usted tiene un cheque de pago de vacaciones designado para el 1 de junio o el 1 de diciembre, usted recibirá su cheque por correo. Asegúrese de que su dirección particular esté actualizada con el Administrador del Fondo.

Usted **no podrá** recoger su cheque en el Union Hall.

Use proveedores dentro de la red

Es su responsabilidad asegurarse de que la atención que usted reciba esté cubierta por su plan de salud. Siempre asegúrese de preguntarle a su médico o especialista si él o ella es “un proveedor contratante actual” con su plan de salud. No le pregunte simplemente si él o ella aceptará su seguro. Además, pregunte si su reclamo se pagará como PPO o no PPO.

El uso de un proveedor dentro de la red garantiza que usted reciba el descuento dentro de la red y evita que el proveedor le facture la diferencia entre el descuento dentro de la red y los cargos facturados reales de los gastos cubiertos.

¿Preguntas?

Para obtener más información sobre sus beneficios, llame al **(702) 415-2190**. Usted puede enviar preguntas sobre sus beneficios por correo electrónico a la oficina de Administradores de Beneficios a **staff@opcmia797benefits.org**. Se le enviará una respuesta dentro de las 24 horas.