



Vaccines are not just for kids

Babies and children get lots of immunizations. These are shots that carry vaccines. Vaccines help prevent diseases. They help protect children from measles, mumps, chickenpox, tetanus and more.

Adults also need immunizations. That's because some vaccines you got as a child may not protect you as an adult. Some vaccines are needed only when you plan to travel overseas. Other vaccines need to be given every year. This includes the flu vaccine. A new flu vaccine is made every year.

Do you know if you are up to date on your immunizations? Talk to your doctor to find out. Call Maryland Physicians Care at **1-800-953-8854** if you need help finding a doctor.

Las vacunas no son solo para niños

Los bebés y los niños reciben muchas inmunizaciones. Estas son inyecciones que contienen vacunas. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades. Ayudan a proteger a los niños contra el sarampión, las paperas, la varicela, el tétano y más.

Los adultos también necesitan inmunizaciones. Esto se debe a que es posible que algunas vacunas que recibieron cuando eran niños no los protejan cuando son adultos. Algunas vacunas solo son necesarias a la hora de planificar un viaje al extranjero. Otras vacunas se deben administrar cada año. Esto incluye la vacuna contra la gripe. Cada año se elabora una nueva vacuna contra la gripe.

¿Sabe si está al día con sus inmunizaciones? Hable con su médico para saberlo. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a Maryland Physicians Care al **1-800-953-8854**.



Start Smart

Our Start Smart for Your Baby® program helps you focus on your health during your pregnancy. Visit **MarylandPhysiciansCare.com** to learn more.

Studying new treatments, tests

Your health is important to us. Maryland Physicians Care watches for the latest in medical care. This may be new medicine, tests or surgeries. We want to make sure new treatments are safe and effective. Maryland Physicians Care has a team of doctors that reviews new medical care. The team checks information from other doctors and scientific groups. The new medical care is then shared with our doctors. This allows Maryland Physicians Care doctors to give you the most fitting and current types of care.

Your time matters

Maryland Physicians Care wants to make sure you get the care you need, when you need it. We work with providers to set standards for wait times.

- For routine care, you will be seen within 30 days.
- For urgent care, you will be seen within 48 hours.
- For specialty care, you will be seen within 30 days.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within 60 minutes of your scheduled visit time.

Are you unable to get an appointment within those time frames? Call us at **1-800-953-8854**. We can help.

We are here to help

Maryland Physicians Care is here to help you with many of your healthcare needs. Just call us at **1-800-953-8854**. We can help you:

- Find a provider
- Get a new member ID card
- Get transportation to medical appointments
- Get paper copies of anything on our website

Do you need a copy of your member handbook? Would you like to update your personal information? You can do that by calling us. You can also find that and lots of other information on our website, **MarylandPhysiciansCare.com**.



Start Smart

(inicio inteligente)

Nuestro programa Start Smart for Your Baby® (Un comienzo inteligente para su bebé) le ayuda a concentrarse en su salud durante su embarazo. Visite **MarylandPhysiciansCare.com** para obtener más información.

Se están estudiando nuevos tratamientos y pruebas

Su salud es importante para nosotros. Maryland Physicians Care busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. Queremos asegurarnos de que los tratamientos nuevos sean seguros y eficaces. Maryland Physicians Care cuenta con un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica. El equipo revisa información de otros médicos y grupos científicos. Luego, se comparten los nuevos tratamientos de atención médica con nuestros médicos. Esto les permite a los médicos de Maryland Physicians Care brindarle los tipos de atención más adecuados y actualizados.

Su tiempo importa

Maryland Physicians Care quiere asegurarse de que usted reciba la atención que necesita, cuando la necesite. Trabajamos con los proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán en un plazo de 30 días.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán en un plazo de 48 horas.
- En el caso de atención de cuidados especializados, será atendido en un plazo de 30 días.
- Desde la sala de espera, deberían llevarlo a la sala de examen dentro de los 60 minutos del horario de la consulta programada.

¿No puede obtener una cita dentro de esos plazos? Llámenos al **1-800-953-8854**. Podemos ayudarlo.

Estamos para servirle

Maryland Physicians Care está aquí para ayudarlo con muchas de sus necesidades de atención médica. Simplemente llámenos al **1-800-953-8854**. Podemos ayudarlo a:

- Encontrar un proveedor
- Obtener una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Conseguir transporte a las citas médicas
- Adquirir una versión impresa de cualquier material de nuestro sitio web

¿Necesita una copia de su manual para miembros? ¿Desea actualizar su información personal?

Puede solicitarlo a través de nuestro número telefónico.

También puede encontrarlo y además de mucha más información en nuestro sitio web, **MarylandPhysiciansCare.com**.



Making the best of your **doctor visits**

How much do you think your doctor knows about your current health? Most likely a lot, but your doctor will know much more if you do your part to keep him or her informed.

- You and your doctor can make better decisions about your medical care by:
- Making sure your doctor knows of your visits to the emergency room or any unscheduled overnight hospital stays
 - Following up with your doctor after a visit with a specialist
 - Letting your doctor know your lab results
 - Letting your doctor know your numbers (blood pressure, cholesterol, hemoglobin A1c and body mass index)
 - Making sure your doctor is aware of any medication you are taking

To prepare for a visit with a new primary care provider (PCP), bring a list of all medications you are taking. Include a list of any concerns or symptoms that you may be experiencing. No matter how big or how small, talking about your concerns with your doctor could make a big difference in your health. So be sure to maintain an open discussion with your new or current PCP so that together you can make better decisions about your care.

MPC Urgent Care Centers	Service Areas and Phone Numbers
ChoiceOne Urgent Care of E. Belvedere Square	1-410-296-0018 Baltimore area
ExpressCare	1-410-616-9381 Anne Arundel, Baltimore, Carroll, Cecil, Harford, Prince George's, Wicomico
MedExpress Urgent Care Hagerstown	1-301-790-0254 Washington
MedExpress Urgent Care La Vale	1-301-729-0529 Allegany
MinuteClinic LLC	1-866-389-2727 Covered over the majority of the counties in Maryland
Patient First	1-800-447-8588 Anne Arundel, Baltimore, Charles, Harford, Howard, Montgomery, Prince George's
Righttime Medical Care	1-888-808-6483 Anne Arundel, Baltimore, Charles, Frederick, Montgomery

When to get urgent care center

If you believe you are facing a true medical emergency, then you have the option to visit one of our urgent care centers.



Aprovechando al máximo sus visitas al médico

¿Cuánto cree que su médico sabe acerca de su salud actual? Lo más probable es que mucho, pero su médico sabrá mucho más si usted hace su parte para mantenerlo informado.

Usted y su médico pueden tomar mejores decisiones sobre su atención médica al:

- Asegurarse de que su médico sepa de sus visitas a la sala de emergencias o de cualquier hospitalización nocturna no programada.
- Hacer seguimiento con su médico después de alguna visita con un especialista
- Informar a su médico de sus resultados de laboratorio
- Informar a su médico sobre sus valores de salud (presión arterial, colesterol, hemoglobina A1c e índice de masa corporal)
- Asegurar que su médico esté al tanto de cualquier medicamento que esté tomando

Para prepararse para una visita con un nuevo médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP), lleve una lista de todos los medicamentos que esté tomando. Incluya una lista de cualquier preocupación o síntoma que pueda estar experimentando. No importa cuán grande o pequeña sea, hablar de sus preocupaciones con su médico podría representar una gran diferencia en su salud. Por lo tanto, asegúrese de mantener una conversación abierta con su PCP nuevo o actual para que juntos puedan tomar mejores decisiones sobre su cuidado.

Cómo conseguir un centro de atención de urgencia

Si usted cree que está enfrentando una verdadera emergencia médica, entonces tiene la opción de visitar uno de nuestros centros de atención de urgencias.

MPC Centros De atención de urgencias	Áreas de servicio y números telefónicos
Atención de urgencias ChoiceOne de E. Belvedere Square	1-410-296-0018 Área de Baltimore
ExpressCare	1-410-616-9381 Anne Arundel, Baltimore, Carroll, Cecil, Harford, Price George's, Wicomico
Atención de urgencia MedExpress Hagerstown	1-301-790-0254 Washington
Atención de urgencia MedExpress La Vale	1-301-729-0529 Allegany
MinuteClinic LLC	1-866-389-2727 Con cobertura en la mayoría de los condados de Maryland
Patient First	1-800-447-8588 Anne Arundel, Baltimore, Charles, Harford, Howard, Montgomery, Prince George's
Atención Médica Righttime	1-888-808-6483 Anne Arundel, Baltimore, Charles, Frederick, Montgomery

Visit our website

Find information on:

- Quality improvement program
- Case management program
- Disease management program
- Clinical practice guidelines
- Utilization management, including decision-making criteria, affirmative statement and staff availability
- Pharmacy and prescription drug management
- Benefits and coverage
- Member rights and responsibilities
- Protected health information use and disclosure
- Member handbook
- Provider directory

If you do not have internet service, you can reach us by phone (numbers listed in “Who to call”) for more information.

Who to call

- Member Services (benefits, ID cards, appeals, PCP changes, etc.): **1-800-953-8854**
- DentaQuest (adults only): **1-800-685-1150**
- Healthy Smiles Dental Services: **1-855-934-9812**
- Public Mental Health Services: **1-800-888-1965**
- Superior Vision: **1-800-428-8789**
- Utilization Management (UM): **1-800-953-8854**—follow prompts to UM
- Case Management/Disease Management: **1-800-953-8854**
- Health Education Requests: **1-800-953-8854**

Visite nuestro sitio web

Encuentre información sobre:

- El programa de mejora de la calidad
- El programa de gestión de casos
- El programa de manejo de enfermedades
- Los lineamientos de las prácticas clínicas
- La gestión de la utilización, incluyendo los criterios de toma de decisiones, la declaración afirmativa y la disponibilidad del personal
- Gestión de medicamentos recetados y de farmacia
- Beneficios y cobertura
- Derechos y responsabilidades del miembro
- Uso y divulgación de información de salud protegida
- Manual para miembros
- Directorio de proveedores

Si no tiene acceso a internet, puede llamarnos por teléfono (los números se encuentran en la sección “A quién llamar”) para obtener más información.

A quién llamar

- Servicios para Miembros (beneficios, tarjetas de identificación, apelaciones, cambios de PCP, etc.): **1-800-953-8854**
- DentaQuest (adultos únicamente): **1-800-685-1150**
- Servicios odontológicos Healthy Smiles: **1-855-934-9812**
- Servicios Públicos de Salud Mental: **1-800-888-1965**
- Superior Vision: **1-800-428-8789**
- Administración de la Utilización (UM): **1-800-953-8854**—siga las indicaciones para hablar con UM
- Gestión de casos/manejo de enfermedades: **1-800-953-8854**
- Solicitudes de educación sobre salud: **1-800-953-8854**



Published by Manifest LLC. © 2019. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. © 2019. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación se podrá reproducir, de manera total o parcial, sin la autorización expresa y por escrito del editor. La información de esta publicación pretende complementar (y no sustituir) las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico antes de realizar cambios importantes en su estilo de vida o en su régimen de atención médica. Manifest no ofrece respaldo ni garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios incluidos en esta publicación o sus artículos.

MPC_H

Getty Images

Nondiscrimination Notice

Maryland Physicians Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Maryland Physicians Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Maryland Physicians Care:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o Written information in other formats, such as large print in a manner that takes into consideration the special needs of those who are visually impaired, hearing-impaired or have limited reading proficiency
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-953-8854**.

If you believe that Maryland Physicians Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
1201 Winterson Road
Linthicum, MD 21090
Telephone: 1-800-953-8854, TTY 1-800-735-2258
Email: MPCCCompliance@marylandphysicianscare.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Multi-language Interpreter Services

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or 1-800-953-8854. **Help is available in your language: 1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258).** *These services are available for free.*

Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Estos servicios están disponibles gratis.

አማርኛ/Amharic

እገዛ በ ቋንቋዎ ማግኘት ይችላሉ:-: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). እነዚህ አገልግሎቶች ያለክፍያ የሚገኙ ነጻ ናቸው.

العربية/Arabic

المساعدة متوفرة في لغتك: اتصل على الرقم **1-800-953-8854** (للمعاقين سمعياً: **1-800-735-2258**) مجاناً. هذه خدماتنا متوفرة لمساعدتك.

中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助：**1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**)。这些服务都是免费的。

فارسی/Farsi

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید: **1-800-953-8854** (خط تماس افراد ناشنوا **1-800-735-2258**)
دنتسه سرتسد رد ناگکار تروص هب تامدخ نی

Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue : **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Ces services sont disponibles pour gratuitement.

ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-953-8854** (ટીટીવાય: **1-800-735-2258**). સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Sèvis sa yo disponib gratis.

Igbo

Enyemaka di na asusu gi: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Orụ ndị a dị na enweghi ugwo i ga akwu maka ya.

한국어/Korean

사용하시는 언어로 지원해드립니다: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). 무료로 제공 됩니다.

Português/Portuguese

A ajuda está disponível em seu idioma: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Estes serviços são oferecidos de graça.

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa iyong wika: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Ang mga serbisyong ito ay libre.

اردو/Urdu

آپ کی زبان میں مدد دستیاب ہے: **1-800-953-8854** (ٹی ٹی وائی: **1-800-735-2258**)
سیم ہاکی تسد ے ک تفم تامدخ

Tiếng Việt/Vietnamese

Hỗ trợ là có sẵn trong ngôn ngữ của quý vị **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Những dịch vụ này có sẵn miễn phí.

Yorùbá/Yoruba

Ìrànlọ́wọ̀ wà ní àrọ̀wọ̀tó ní èdè rẹ: **1-800-953-8854** (TTY: **1-800-735-2258**). Awon ise yi wa fun o free.