

BENEFITS QUARTERLY NEWSLETTER: SPRING 2025

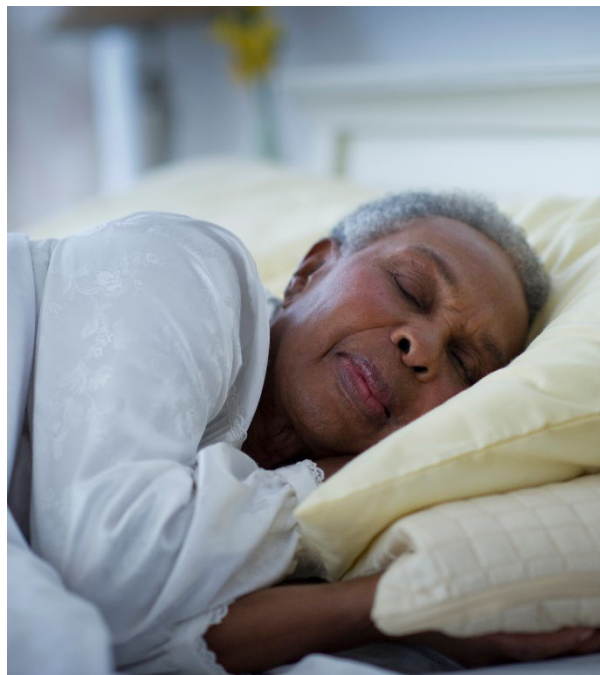
UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

LOOKING TO IMPROVE YOUR SLEEP?

May is Better Sleep Month, and the Better Sleep Council has debunked several common sleep myths. For example:

1. **You cannot catch up on sleep!** Sleeping in over the weekend cannot make up for lost sleep during the week.
2. **Alcohol before bed does not improve sleep.** Even if a drink or two can help make you feel sleepy, the way alcohol is metabolized throughout the night reduces rapid eye movement (or REM sleep).
3. **Counting sheep keeps you awake longer.** Instead of counting, listen to soothing music or read a book to help you fall to sleep.

Find more sleep suggestions at www.bettersleep.org.



FERTILITY BENEFITS THROUGH PROGNY

Ready to start your family, but not sure how to start with Progyny? The UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania (“Fund”) is now offering fertility benefits to participants currently enrolled in medical benefits.

Use our QR code or type in the following link to access Progyny’s website and learn more about your benefits: bit.ly/NEPAProgyny

Still wanting to learn more? Progyny also has a comprehensive member guide to help you learn all about your benefits. You can find the full member guide at bit.ly/NEPAProgynyGuide. You can also speak directly with a nurse practitioner at Progyny by calling (833) 233-0031. Progyny offers unlimited concierge support for Fund participants.

*Certain restrictions may apply. Your enrollment is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org



PROTECT YOUR SKIN

May is also Skin Cancer Awareness Month! Did you know that skin cancer is America's most common cancer? Over 5 million cases are diagnosed in the United States each year. *

To protect your skin this summer, make sure to stay in the shade, avoid sunburn and tanning, and cover up with clothing. But most importantly, wear sunscreen!

Studies show that using an SPF 15 sunscreen daily can reduce your risk of developing squamous cell carcinoma (SCC) by approximately 40% and lower your melanoma risk by 50%.* The Skin Cancer foundation also recommends using a broad-spectrum (UVA/UVB) sunscreen with an SPF of 30 or higher every day. For prolonged outdoor activities, use SPF 50.

*Statistics according to the Skin Cancer Foundation. Find these facts and more by visiting www.skincancer.org

EMERGENCY ROOM OR URGENT CARE?

You know to call 911 in the case of a life-threatening emergency, but what about illnesses and injuries that aren't so dire? Choosing the right care can save you time and money! Check out Aetna's* chart below for help deciding whether the emergency room or urgent care is a better fit for your needs.

*Suggestions from Aetna. Learn more here: <https://www.aetna.com/health-guide/medical-emergency-go-er-urgent-care.html>

This advice is for informational purposes only and should not be considered medical advice. It is crucial to consult with a healthcare professional for any health concerns or before making any decisions about medical care.

WALK-IN CLINIC	URGENT CARE	EMERGENCY ROOM
For mild to moderate illness. Care is often with a nurse practitioner.	For moderate to serious illness or injury that isn't life-threatening. Care is often with a doctor, physician assistant or nurse practitioner.	For life-threatening or severe injuries. Care is with a team of health care professionals available 24/7.
Go for the following symptoms: • Ear or eye pain • Sore throat • Cough • Cold or flu • Rash without fever • Painful urination	Go for the following symptoms: • Sprain or strain • Vomiting, stomach cramping, diarrhea • Fever without a rash • Wheezing • Minor cut that may need stitches	Go for the following symptoms: • Chest pain, trouble breathing • Significant head injury • Serious burn or cut • Weakness, numbness on one side, slurred speech • Broken bone

*Certain restrictions may apply. Your enrollment is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org

BENEFICIOS BOLETÍN TRIMESTRAL: PRIMAVERA 2025

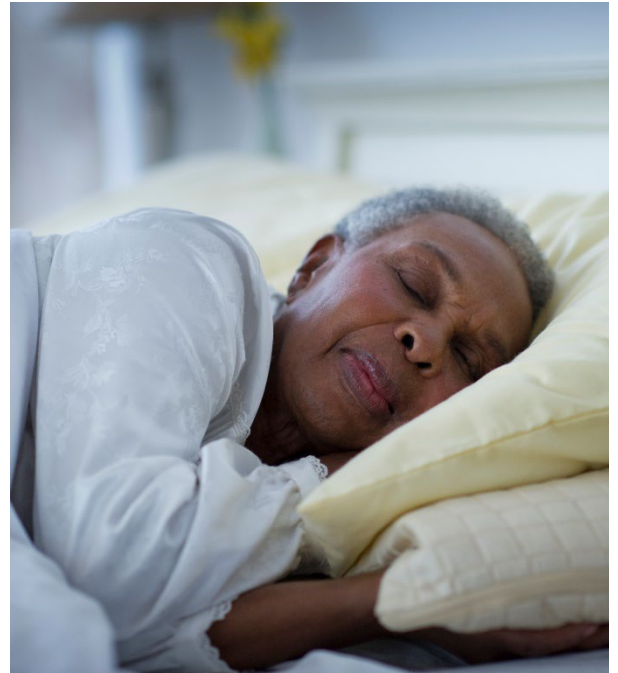
UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

¿BUSCAS MEJORAR TU SUEÑO?

Mayo es el Mes del Mejor Sueño, y el Consejo de Better Sleep ha desmentido varios mitos comunes sobre el sueño. Por ejemplo:

1. **¡No puedes recuperar el sueño!** Dormir hasta tarde durante el fin de semana no puede compensar el sueño perdido durante la semana.
2. **El alcohol antes de acostarse no mejora el sueño.** Incluso si una bebida o dos pueden ayudar a que te sientas somnoliento, la forma en que se metaboliza el alcohol a lo largo de la noche reduce el movimiento ocular rápido (o sueño REM).
3. **Contar ovejas te mantiene despierto por más tiempo.** En lugar de contar, escuche música relajante o lea un libro que le ayude a conciliar el sueño.

Encuentre más sugerencias para dormir en www.bettersleep.org.



BENEFICIOS PARA LA FERTILIDAD A TRAVÉS DE PROGNY

¿Está listo para comenzar su familia, pero no está seguro de cómo comenzar con Progny? El Fondo de Salud y Bienestar de UFCW del Noreste de Pensilvania ("Fondo") ahora ofrece beneficios de fertilidad a los participantes actualmente inscritos en beneficios médicos.

Utilice nuestro código QR o escriba en el siguiente enlace para acceder al sitio web de Progny y obtener más información sobre sus beneficios: bit.ly/NEAPProgny



SCAN ME

¿Sigues con ganas de saber más? Progny también tiene una guía completa para miembros para ayudarlo a aprender todo sobre sus beneficios. Puede encontrar la guía completa para miembros en bit.ly/NEAPPrognyGuide. También puede hablar directamente con una enfermera practicante en Progny llamando al (833) 233-0031. Progny ofrece apoyo de conserjería ilimitado para los participantes del Fondo.

*Es posible que se apliquen ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a su elegibilidad continua para los beneficios y todas las demás reglas del Fondo.

Campus de Walton - 3031B Walton Road - Reunión de Plymouth, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602

www.ufcw1776benefitfunds.org



PROTEGE TU PIEL

¡Mayo es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Piel! ¿Sabías que el cáncer de piel es el cáncer más común en Estados Unidos? Cada año se diagnostican más de 5 millones de casos en los Estados Unidos. *

Para proteger tu piel este verano, asegúrate de permanecer en la sombra, evita las quemaduras solares y el bronceado, y cúbrete con ropa. Pero lo más importante, ¡usa protector solar!

Los estudios demuestran que el uso diario de un protector solar con FPS 15 puede reducir el riesgo de desarrollar carcinoma de células escamosas (CCE) en aproximadamente un 40% y reducir el riesgo de melanoma en un 50%.* La Fundación del Cáncer de Piel también recomienda usar un protector solar de amplio espectro (UVA/UVB) con un SPF de 30 o más todos los días. Para actividades prolongadas al aire libre, use SPF 50.

*Estadísticas según la Fundación del Cáncer de Piel. Encuentre estos datos y más visitando www.skincancer.org

¿SALA DE EMERGENCIAS O ATENCIÓN DE URGENCIA?

Usted sabe que debe llamar al 911 en caso de una emergencia que ponga en peligro su vida, pero ¿qué pasa con las enfermedades y lesiones que no son tan graves? ¡Elegir la atención adecuada puede ahorrarle tiempo y dinero! Consulte la tabla* de Aetna a continuación para obtener ayuda para decidir si la sala de emergencias o la atención de urgencia se adaptan mejor a sus necesidades.

*Sugerencias de Aetna. Obtenga más información aquí: <https://www.aetna.com/health-guide/medical-emergency-go-er-urgent-care.html>
Este consejo es solo para fines informativos y no debe considerarse un consejo médico. Es crucial consultar con un profesional de la salud para cualquier problema de salud o antes de tomar cualquier decisión sobre la atención médica.

CLÍNICA AMBULATORIA	ATENCIÓN DE URGENCIA	SALA DE EMERGENCIAS
Para enfermedades leves a moderadas. A menudo, la atención se realiza con una enfermera practicante.	En el caso de enfermedades o lesiones de moderadas a graves que no pongan en peligro la vida. La atención suele estar a cargo de un médico, un asistente médico o una enfermera practicante.	Para lesiones graves o que pongan en peligro la vida. La atención está a cargo de un equipo de profesionales de la salud disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Acuda a los siguientes síntomas: • Dolor de oído u ojo • Dolor de garganta • Tos • Resfriado o gripe • Erupción cutánea sin fiebre • Dolor al orinar	Acuda a los siguientes síntomas: • Esguince o distensión • Vómitos, calambres estomacales, diarrea • Fiebre sin erupción cutánea • Sibilancia • Corte menor que puede necesitar puntos de sutura	Acuda a los siguientes síntomas: • Dolor en el pecho, dificultad para respirar • Traumatismo craneoencefálico significativo • Quemaduras o cortes graves • Debilidad, entumecimiento de un lado, dificultad para hablar • Hueso roto

*Es posible que se apliquen ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a su elegibilidad continua para los beneficios y todas las demás reglas del Fondo.

Campus de Walton - 3031B Walton Road - Reunión de Plymouth, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602

www.ufcw1776benefitfunds.org