



Mid-Year Preventive Care Check-In

Mid-Year is a great time to check in on your health goals and preventive care needs. Consider scheduling annual wellness visits and recommended screenings such as blood pressure, cholesterol, and diabetes checks. Women may consider staying current on preventive services such as mammograms and cervical cancer screenings, while men may wish to discuss prostate health and other age-appropriate screenings with their provider. Preventive care helps identify concerns early and supports long-term health and wellness.

Important Information Regarding Premium Payments

Premium payments are due no later than the last day of the month prior to the month of coverage. Premium payments must be received in full each month to avoid disruption of coverage. Any balance due shown on your invoice must also be paid to maintain coverage.

Payments by check or money order should be made payable to the New Mexico Medical Insurance Pool, include your member ID, and be mailed to P.O. Box 27745 Albuquerque, NM 87125 prior to the due date.

Signing up for automatic payments (ACH) alleviates worry about your premium payment being received. You can access the automatic payment form on the NMMIP website at <https://nmmip.org/members/automatic-payment-form/>.

If you have questions or concerns regarding your monthly statement, balances due, or how to sign up for ACH, contact **Customer Service at 866-306-1882**.

A New Look for Your Premium Invoice



Watch your mail for detailed information about your new enhanced premium invoice. Your September invoice will look different. There is nothing you need to do unless you'd like to sign up for or adjust your ACH. As always, please contact Customer Service if you need to update your mailing address.

Summer Safety

New Mexico summers can bring high temperatures and increased sun exposure. Staying hydrated and protecting your skin are important ways to stay healthy during the warmer months. A general goal is to drink about 64 ounces (8 cups) of water daily, though people who spend time outdoors, exercise, or work in the heat may need more. Protect your skin by using a broad-spectrum sunscreen with SPF 30 or higher and reapply every two hours, especially after sweating or swimming. Be aware of signs of heat exhaustion, including dizziness, headache, nausea, and fatigue. **If symptoms occur, move to a cool area, rest, sip water, loosen clothing, and seek medical attention if symptoms worsen or do not improve.**



The Tools of Care

24 HOUR NURSE TRIAGE LINE Have a question for a nurse? Not feeling well? You can call our Nurse Help line at any time to get your questions answered. As a member this service is offered with **no out-of-pocket cost**.

Call 800-828-3670 or 505-552-4401



Change of Address

Please ensure we have your most up-to-date address to guarantee you receive all important documents, including your monthly statement. Contact Customer Service at NMMIP_CustomerService@90degreebenefits.com to update your information.



Seguridad en el verano

Los veranos en Nuevo México traen altas temperaturas y mayor exposición al sol. Mantenerse hidratado y proteger su piel ayudan a conservar la salud durante los meses cálidos. Una meta general es beber unas 64 onzas (8 tazas) de agua al día; quienes pasan tiempo al aire libre, hacen ejercicio o trabajan en el calor pueden necesitar más. Use protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior y vuelva a aplicarlo cada dos horas, sobre todo después de sudar o nadar. Esté atento a los signos de agotamiento por calor: mareos, dolor de cabeza, náuseas y fatiga. Si presenta síntomas, vaya a un lugar fresco, descanse, tome agua, aflójese la ropa y busque atención médica si empeoran o no mejoran.



Las herramientas del cuidado

LÍNEA DE ENFERMERÍA DISPONIBLE LAS 24 HORAS

¿Tiene una pregunta para una enfermera? ¿No se siente bien? Puede llamar a nuestra línea de ayuda de enfermería en cualquier momento para que le respondan sus preguntas. Como miembro, este servicio se ofrece **sin costo de bolsillo**.

Llame al 800-828-3670 o al 505-552-4401



Cambio de domicilio

Asegúrese de que tengamos su domicilio más actualizado para garantizar que reciba todos los documentos importantes, incluido su estado de cuenta mensual. Comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente en NMMIP_Customerservice@90degreebenefits.com para actualizar su información.

Chequeo de mitad de año de la atención preventiva

La mitad del año es un buen momento para revisar sus metas de salud y sus necesidades de atención preventiva. Considere programar consultas anuales de bienestar y los exámenes recomendados, como los de presión arterial, colesterol y diabetes. Las mujeres pueden considerar mantenerse al día con servicios preventivos como mamografías y exámenes de cáncer cervical, mientras que los hombres pueden querer conversar con su proveedor sobre la salud de la próstata y otros exámenes según la edad. La atención preventiva ayuda a identificar problemas a tiempo y respalda la salud y el bienestar a largo plazo.

Información importante sobre el pago de primas

El pago de las primas vence a más tardar el último día del mes anterior al mes de cobertura. Los pagos de las primas deben recibirse en su totalidad cada mes para evitar la interrupción de la cobertura. Cualquier saldo pendiente que aparezca en su factura también debe pagarse para mantener la cobertura.

Los pagos con cheque o giro postal deben hacerse a nombre de New Mexico Medical Insurance Pool, incluir su número de identificación de miembro y enviarse a P.O. Box 27745, Albuquerque, NM 87125 antes de la fecha de vencimiento.

Registrarse para pagos automáticos (ACH) alivia la preocupación de que su pago de la prima no sea recibido a tiempo. Puede acceder al formulario de pago automático en el sitio web de NMMIP en <https://nmmip.org/members/automatic-payment-form/>.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre su estado de cuenta mensual, saldos pendientes o cómo registrarse para ACH, comuníquese con el **Servicio de Atención al Cliente al 866-306-1882**.

Un nuevo diseño para su factura de prima



Esté atento a su correo para obtener información detallada sobre su nueva factura de prima mejorada. Su factura de septiembre se verá diferente. No es necesario que haga nada, a menos que desee registrarse para ACH o modificarlo. Como siempre, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente si necesita actualizar su domicilio postal.

You've got Teladoc Health all summer long



Talk to a doctor anytime, anywhere* by phone or video.

We can treat allergies, bug bites, rashes, and much more at home or on the go. Set up your account today.



Talk with a doctor anytime

Talk to a U.S.-licensed doctor from wherever you are



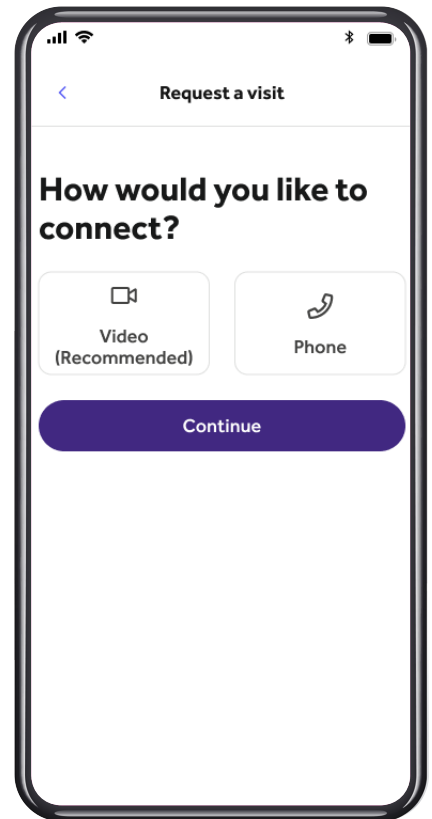
Treatment for non-emergency conditions

Our doctors treat conditions like the flu, bronchitis, and much more



Avoid the waiting room

Talk to a doctor without waiting hours or weeks for care



Talk to a doctor

Visit TeladocHealth.com/care-anytime
Call 1-800-835-2362 | Download the app  

*Teladoc Health is not available internationally.

© Teladoc Health, Inc. All rights reserved. The marks and logos of Teladoc Health and Teladoc Health wholly owned subsidiaries are trademarks of Teladoc Health, Inc. All programs and services are subject to applicable terms and conditions. Todos los derechos reservados. Las marcas y logotipos de Teladoc Health y de las subsidiarias propiedad de Teladoc Health son marcas comerciales de Teladoc Health, Inc. Todos los programas y servicios están sujetos a los términos y condiciones aplicables.

Cuenta con Teladoc todo el verano



Consulte a un médico en cualquier momento y
en cualquier lugar* por teléfono o

Podemos tratar alergias, picaduras de insectos, sarpullido y mucho
más en casa o en viaje. Configure su cuenta hoy mismo.



Consulte con un médico en cualquier momento

Hable con un médico certificado por las autoridades estadounidenses
donde sea que se encuentre



Tratamiento para afecciones que no son de emergencia

Nuestros médicos tratan afecciones como la gripe, la bronquitis y
mucho más.



Evite la sala de espera

Hable con un médico sin esperar horas o semanas para recibir atención

11:49

**Tiempo de espera
estimado actual**

10 minutes or less

Esto es solo una estimación. El tiempo de
espera real puede variar durante las horas
pico.

**¿Cuándo es un buen
momento?**

*requerido

Seleccione el tipo de consulta *

Teléfono Video

Seleccione una hora *

Lo antes posible

Continuar

Consulte con un médico

Visite TeladocHealth.com/atencion-247
Llame al 1-800-835-2362 | Descargar la aplicación  

*Teladoc Health is not available internationally.

© Teladoc Health, Inc. All rights reserved. The marks and logos of Teladoc Health and Teladoc Health wholly owned subsidiaries are trademarks of Teladoc Health, Inc. All programs and services are subject to applicable terms and conditions. Todos los derechos reservados. Las marcas y logotipos de Teladoc Health y de las subsidiarias propiedad de Teladoc Health son marcas comerciales de Teladoc Health, Inc. Todos los programas y servicios están sujetos a los términos y condiciones aplicables.