

BENEFITS QUARTERLY NEWSLETTER: SUMMER 2026

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

UNDERSTANDING BRAIN HEALTH

Understanding brain health and recognizing early changes can help you take action sooner for yourself or others.

- Stay mentally and physically active, manage stress, and prioritize sleep
- Watch for changes in memory, mood, or thinking that interfere with daily life
- Pay attention to confusion, difficulty communicating, or behavior changes
- Seek medical advice if symptoms persist or worsen

Early awareness supports better outcomes and helps ensure the right care and support when needed.

Visit <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-symptoms-and-diagnosis/what-are-signs-alzheimers-disease> for more information.



FERTILITY BENEFITS THROUGH PROGNYN

Progyny offers comprehensive fertility and family-building support for eligible participants and spouses who are enrolled in a Fund medical plan. This benefit is designed to support individuals at every stage of their journey.

Through Progyny, eligible members receive **personalized concierge support, access to top fertility specialists, fertility treatment coverage, adoption support, and doctor-approved resources.**

With Progyny, members have the guidance and support needed to make informed decisions about growing their families.

Learn more at <https://www.ufcw1776funds.org/nepa-fertility>.

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





MOSQUITO AND TICK SAFETY

Bites from mosquitos and ticks can make you sick by spreading germs that cause diseases like West Nile and Lyme disease.

If you are bitten by a mosquito, stay calm because most bites are harmless. Wash the area with soap and water, then apply anti-itch cream if needed. If you are bitten by a tick, remove it immediately and consider saving it to show to a healthcare provider. Afterward, monitor for symptoms including rash, fever, or fatigue.

Prevention tips:

- Check your body and pets after being outdoors
- Use insect repellent
- Avoid tall grass or wooded areas when possible

For more information go to <https://www.cdc.gov/vector-borne-diseases/prevention/index.html>.

UNDERSTANDING HEAT RELATED ILLNESS

Heat exhaustion and heat stroke are serious conditions that happen when the body becomes too hot and cannot cool itself effectively. Heat exhaustion is usually caused by losing too much water and salt through sweating, leading to symptoms such as **dizziness, headache, nausea, and weakness**. If left untreated, it can progress to heat stroke.

Heat stroke occurs when the body temperature rises quickly potentially reaching 106°F or higher. Signs of heat stroke include **confusion, loss of consciousness, and very hot skin**.

To prevent these illnesses, it is important to **stay hydrated, take breaks in cool areas, and avoid extreme heat when possible**.



Visit <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html> for more information.

*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.ufcw1776benefitfunds.org

BOLETÍN TRIMESTRAL DE BENEFICIOS: VERANO 2026

Fondo de Salud y Bienestar de UFCW del Noreste de Pensilvania

ENTENDIMIENTO DE LA SALUD CEREBRAL

Entender la salud cerebral y reconocer cambios tempranos puede ayudar a tomar acción oportunamente para usted o para otros.

- Manténgase mental y físicamente activo, maneje el estrés y dé prioridad al sueño
- Observe cambios en la memoria, el humor, o pensamientos que interfieran con la vida diaria
- Ponga atención a la confusión, la dificultad para comunicarse o cambios de conducta
- Busque asesoramiento médico si los síntomas persisten o empeoran

La detección temprana favorece mejores resultados y ayuda a asegurar que reciba la atención y el apoyo cuando sean necesarios.



Visite <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-symptoms-and-diagnosis/what-are-signs-alzheimers-disease> para obtener más información.



BENEFICIOS DE FERTILIDAD A TRAVÉS DE PROGNY

Progyny ofrece apoyo integral para fertilidad y desarrollo familiar para participantes elegibles y sus cónyuges que estén inscritos en un plan médico del Fondo. Este beneficio está diseñado para apoyar a personas en cada etapa de sus vidas.

A través de Progyny los miembros elegibles reciben **apoyo personalizado de acompañamiento, acceso a los mejores especialistas en fertilidad, cobertura para el tratamiento de fertilidad, apoyo con la adopción y recursos autorizados por el doctor.**

Con Progyny los miembros tienen la orientación y apoyo que necesitan para tomar decisiones informadas para poder hacer crecer sus familias.

Más información en <https://www.ufcw1776funds.org/nepa-fertility>.

*Podrían aplicar ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a su elegibilidad continua para beneficios y a todas las otras reglas del Fondo.



PROTECCIÓN CONTRA MOSQUITOS Y GARRAPATAS

Las picaduras de mosquitos y garrapatas pueden enfermarlo al transmitirle gérmenes que causan enfermedades como el virus del Nilo Occidental y la enfermedad de Lyme.

Si lo pica un mosquito permanezca en calma ya que las picaduras son inofensivas. Lave el área con jabón y agua, posteriormente aplique crema para evitar la comezón si es necesario. Si lo pica una garrapata, retírela inmediatamente y considere guardarla para mostrarla a un proveedor de atención médica. Posteriormente, monitoree los síntomas incluyendo erupción cutánea, fiebre o cansancio.

Sugerencias de prevención:

- Revise su cuerpo y sus mascotas después de las actividades en exteriores
- Use repelente de insectos
- Evite el pasto alto o las áreas boscosas cuando sea posible

Para obtener más información visite <https://www.cdc.gov/vector-borne-diseases/prevention/index.html>.

COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

El agotamiento por calor y el golpe de calor son condiciones graves que suceden cuando el cuerpo se calienta demasiado y no puede enfriarse de manera efectiva. El agotamiento por calor se origina comúnmente al perder demasiada agua y sales a través del sudor, creando síntomas como **mareo, dolor de cabeza, náuseas y debilidad**. Si no se trata puede avanzar a un golpe de calor.

El golpe de calor ocurre cuando la temperatura del cuerpo se eleva rápidamente potencialmente alcanzando 106 °F o más. Las señales de golpe de calor incluyen **confusión, pérdida del conocimiento, y piel muy caliente**.

Para evitar estas enfermedades es importante **mantenerse hidratado, tomar descansos en áreas frescas y evitar el calor extremo cuando sea posible**.



Visite <https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html> para obtener más información.

*Podrían aplicar ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a su elegibilidad continua para beneficios y a todas las otras reglas del Fondo.