



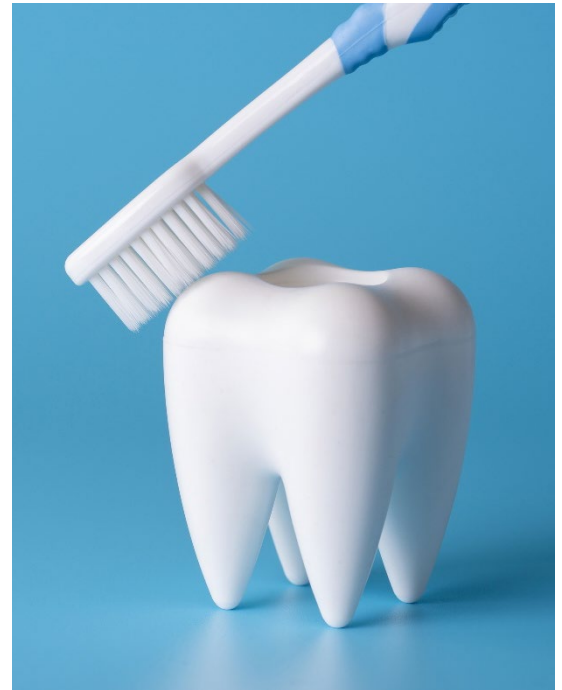
FIDELIO: YOUR NEW DENTAL NETWORK

Exciting news! Fidelio Dental Insurance is now available for all Fund members. Fidelio offers a wide array of services, including:

- Increased access to providers
- Increased benefits
- Live, local customer support
- Online portal access

With Fidelio, Fund members can enjoy enhanced dental coverage, making it easier than ever to manage oral health with confidence!

Visit www.fideliodontal.com or call 215-885-2443 for more information.



YOU DON'T HAVE TO NAVIGATE CANCER ALONE

A cancer diagnosis can feel overwhelming. Healthcare systems can be hard to navigate, and questions arise after you've left the doctor's office. CancerNavigator is here to help! CancerNavigator guides patients to experienced cancer specialists that are best suited for their specific diagnosis. Members work one-on-one with oncology-certified nurses who answer questions, explain options, and make the healthcare system feel less overwhelming. Having the right information and support matters. Visit www.cancernavigator.com for more information.

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



TAKE CHARGE OF YOUR HEALTH

Kidney cancer affects hundreds of thousands of people worldwide. Understanding your risk factors, staying informed, and taking a proactive approach to your health can make a meaningful difference. When detected early, treatment options are often more effective, and outcomes are significantly more positive.

Know your risk factors:

- Age: More common in adults over 45 years old
- Smoking: Tobacco use increases your risk
- Obesity: Maintaining a healthy weight decreases risk
- High blood pressure: Manage through diet, exercise, and medication if prescribed

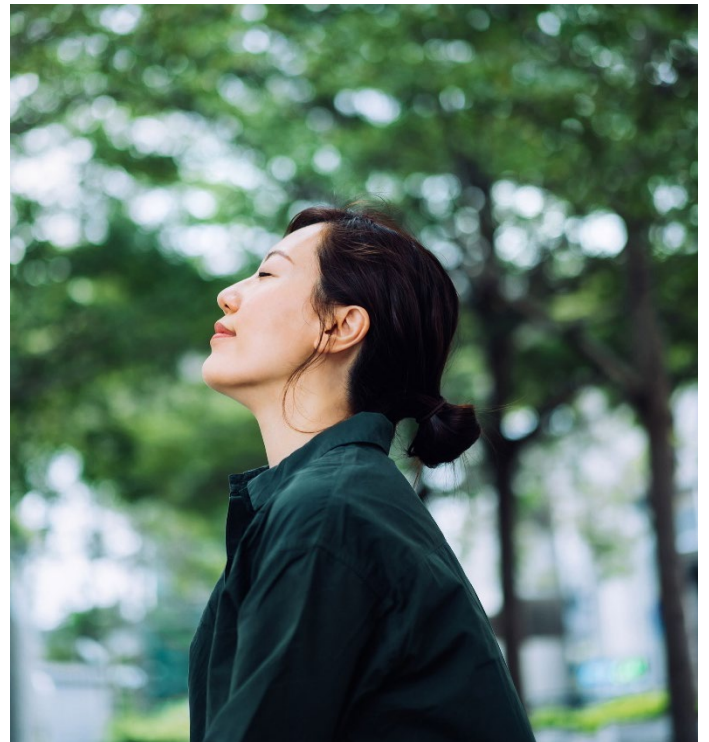
Visit www.cancer.org to learn more about your kidney health.

SPRING ALLERGY GUIDE

Seasonal allergies can make Spring challenging, but small habits can help manage your symptoms and keep you feeling your best.

- Shower and change clothes after being outside to remove pollen from hair and skin, reducing exposure throughout the day
- Use air purifiers to help lower indoor allergens such as dust, mold, and pet dander
- Identify your triggers to avoid flare-ups and stay more comfortable as pollen levels rise

Visit www.mayoclinic.org to learn more.



*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



FIDELIO: SU NUEVA RED DENTAL

¡Tenemos noticias emocionantes! El seguro dental Fidelio ya está disponible para todos los miembros del Fondo. Fidelio ofrece una amplia gama de servicios, entre los que se incluyen:

- Mayor acceso a proveedores
- Mayores beneficios
- Atención al cliente en tiempo real y local
- Acceso al portal en línea

Con Fidelio, los miembros del Fondo pueden disfrutar de una cobertura dental mejorada, lo que hace que sea más fácil que nunca cuidar de su salud bucal con confianza.

Visite www.fideliodontal.com o llame al 215-885-2443 para obtener más información.



USTED NO TIENE QUE ENFRENTAR EL CÁNCER SOLO

Un diagnóstico de cáncer puede resultar abrumador. Los sistemas de salud pueden ser difíciles de navegar y surgen preguntas después de salir del consultorio del médico. ¡CancerNavigator está aquí para ayudar! CancerNavigator guía a los pacientes hacia especialistas en cáncer con experiencia que son los más adecuados para su diagnóstico específico. Los miembros trabajan individualmente con enfermeros certificados en oncología que responden preguntas, explican las opciones y hacen que el sistema de salud resulte menos abrumador. Es importante contar con la información y el apoyo adecuados. Visite www.cancernavigator.com para obtener más información.

*Pueden aplicarse ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a que siga reuniendo los requisitos para recibir los beneficios y a todas las demás normas del Fondo.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602 www.ufcw1776benefitfunds.org
www.ufcw1776benefitfunds.org



TOME EL CONTROL DE SU SALUD

El cáncer de riñón afecta a cientos de miles de personas en todo el mundo. Conocer sus factores de riesgo, mantenerse informado y adoptar un enfoque proactivo con respecto a su salud puede marcar una diferencia significativa. Cuando se detecta a tiempo, las opciones de tratamiento suelen ser más eficaces y los resultados son mucho más positivos.

Conozca sus factores de riesgo:

- Edad: más frecuente en adultos mayores de 45 años.
- Tabaquismo: el consumo de tabaco aumenta el riesgo.
- Obesidad: mantener un peso saludable reduce el riesgo.
- Hipertensión arterial: controlarla mediante dieta, ejercicio y medicación, si se receta.

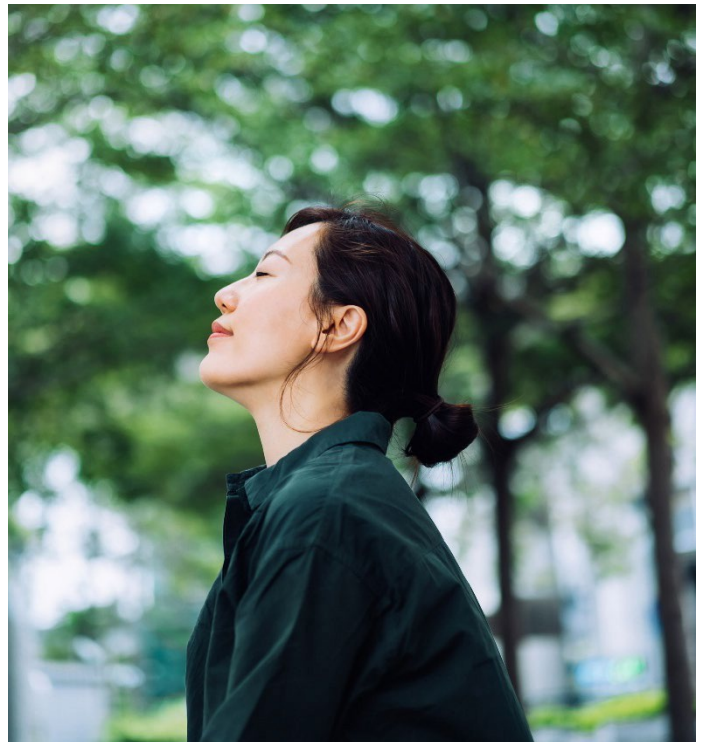
Visite www.cancer.org para obtener más información sobre la salud de sus riñones.

GUÍA SOBRE LAS ALERGIAS EN PRIMAVERA

Las alergias estacionales pueden hacer que la primavera sea difícil, pero algunos pequeños hábitos pueden ayudarle a controlar sus síntomas y a sentirse mejor.

- Dúchese y cámbiese de ropa después de estar al aire libre para eliminar el polen del cabello y la piel, reduciendo así la exposición a lo largo del día.
- Utilice purificadores de aire para ayudar a reducir los alérgenos en interiores, como el polvo, el moho y la caspa de las mascotas.
- Identifique sus desencadenantes para evitar brotes y sentirse más cómodo a medida que aumentan los niveles de polen.

Visite www.mayoclinic.org para obtener más información.



*Pueden aplicarse ciertas restricciones. Su inscripción está sujeta a que siga reuniendo los requisitos para recibir los beneficios y a todas las demás normas del Fondo.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602 www.ufcw1776benefitfunds.org
www.ufcw1776benefitfunds.org