



INDIVIDUALS AND FAMILIES

---

# 2024 Cascade Health Plans

PREMERA |

BLUE CROSS

# Making healthcare work better

---

At Premera Blue Cross, we want your health plan to meet the unique needs of you and your family. That's why we offer Cascade plans—health plans designed by the Washington Health Benefit Exchange to provide the benefits you need while keeping your out-of-pocket costs down. These plans also include more benefits with copays, so you know exactly what you'll pay up front.

We've been making healthcare work better for our members for over 80 years—find out if a Premera Cascade plan is right for you.

## Who can get a Premera Cascade health plan?

Premera Cascade plans are available to individual and families who live in one of the following counties: Franklin, Grays Harbor, King, Kitsap, Pacific, Pierce, Spokane, and Yakima.

## The Premera Cascade health plan comes with the following features:

---



### CHOOSE YOUR OWN PROVIDERS AND SPECIALISTS.

Choose from our Individual Signature network of providers for your primary and urgent care, specialists, alternative care, and hospitals. In-network providers include University of Washington Medical Center, Virginia Mason Medical Center, Seattle Children's Hospital, Providence Health Services, Swedish Medical Center, Overlake Medical Center, Kinwell, and EvergreenHealth.\*

---



### GET BENEFITS WITHOUT ANY ADDED COSTS.

#### **\$0 preventive care services**

Get preventive exams, screenings, and vaccinations at no extra cost to you.

#### **\$0 pediatric vision care**

For children under age 19, receive one eye exam plus your choice of eyewear (1 pair of glasses or a 12-month supply of contact lenses) covered in full.

#### **\$0 medical advice**

Call the 24-Hour NurseLine at any time to get advice about how to treat symptoms or when to seek additional care.

---



### SEE A PROVIDER, VIRTUALLY ANYWHERE.

#### **Virtual visits for medical and mental health care**

Get virtual visits by phone or video with Doctor On Demand for primary and urgent care for common medical conditions such as cold, flu, allergies, and chronic conditions.

Receive virtual treatment for anxiety, depression, substance use disorder, or other mental health conditions from the privacy of your home with our virtual providers, Boulder Care and Workit Health.

---



### BE COVERED FOR THE IMPORTANT THINGS.

#### **10 essential health benefits**

These important benefits—such as maternity and newborn care, mental health support, and prescription drugs—ensure your unique health needs are covered.

---

\* Providers in our network are subject to change. Always validate that your provider is in network by using the Find a Doctor tool at [premerra.com](http://premerra.com).

## Get more

As a Premera member, you manage your health plan the way you want with these additional features.

### Secure online Premera account

Your Premera account gives you convenient online access to your health plan. Access your digital ID card, view plan documents, look up claims, make payments, and more.

### Discounts on fitness programs and memberships

Get access to thousands of fitness centers and digital workout options through the Active&Fit Direct program, starting at just \$28 a month (plus an enrollment fee and applicable taxes).

### Health decision aids

Take control of your healthcare with Healthwise decision support. Research what's right for you with decision-making aids, videos, articles, and the latest medical news, available on our website.

### Exclusive primary care at Kinwell

Premera members have access to primary care at Kinwell clinics throughout Washington, in-person or virtually. Learn more at [kinwellhealth.com](http://kinwellhealth.com).

## Get to know our plans

You can select from several types of Cascade health plans: bronze, silver, or gold. These levels refer to the plan cost, not the quality.

When selecting a plan, it's also important to keep in mind the provider network:

- **In network:** Visits to an in-network pharmacy, hospital, or care provider help keep your costs lower.
- **Out of network:** Care outside of your plan's network is not covered, except for emergencies.

## To enroll or find out more

- Visit [premera.com](http://premera.com).
- Call **844-961-9848**.
- Talk with a producer, a licensed professional also known as an agent or broker.

Depending on your household income, you may be eligible to receive help with part of the cost of your plan. See if you qualify by calling **844-961-9848**.

Visit [premera.com/visitor/summary-benefits-coverage](http://premera.com/visitor/summary-benefits-coverage) for a Summary of Benefits and a medical glossary.

Find out about our privacy policies at [premera.com/visitor/privacy-practices](http://premera.com/visitor/privacy-practices) or your member rights at [premera.com/visitor/quick-help/policies-practices](http://premera.com/visitor/quick-help/policies-practices).

## **Notice of availability and nondiscrimination 800-607-0546 | TTY: 711**

Call for free language assistance services and appropriate auxiliary aids and services.

Llame para obtener servicios gratuitos de asistencia lingüística, y ayudas y servicios auxiliares apropiados.

呼吁提供免费的语言援助服务和适当的辅助设备及服务。

呼籲提供免費的語言援助服務和適當的輔助設備及服務。

Gọi cho các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hỗ trợ và dịch vụ phụ trợ thích hợp.

무료 언어 지원 서비스와 적절한 보조 도구 및 서비스를 신청하십시오.

Звоните для получения бесплатных услуг по переводу и других вспомогательных средств и услуг.

Tumawag para sa mga libreng serbisyo ng tulong sa wika at angkop na mga karagdagang tulong at serbisyo.

Звертайтесь за безкоштовною мовною підтримкою та відповідними додатковими послугами.

ស្ថាមពាក្យរសព្វទៅសេវាគំនើយភាសាមេដាយតារាងតិចខ្លះ ព្រមទាំងសេវាកម្ពុជាឌីជាលសមាប្បញ្ញត្ត។  
無料言語支援サービスと適切な補助器具及びサービスをお求めください。

አዲን የቃናት እርዳታ አገልግሎቶች እና ተገዢ ይጠና አዋጅ መሰረምዎችን እና አገልግሎቶችን ለማግኘት በስልክ ቅጽ

Tajaajiloota deeggarsa afaan bilisaa fi gargaarsaa fi tajaajiloota barbaachisaa ta'an argachuuf bilbilaa.

ਮुदउ भासा सहाइता सेवावां अते उचित सहाइत चीजां अते सेवावां वासउे काल करो।

Fordern Sie kostenlose Sprachunterstützungsdienste und geeignete Hilfsmittel und Dienstleistungen an.

ମୁଦ୍ରିତ କାର୍ଡରେ ପାଇଁ କେବଳ ଶବ୍ଦଗୁରୁତ୍ବରେ ପରିଚୟ କରାଯାଇଛି।

Rele pou w jwenn sèvis asistans lengwistik gratis ak èd epi sèvis oksilyè ki apwopriye.

Appelez pour obtenir des services gratuits d'assistance linguistique et des aides et services auxiliaires appropriés.

Zadzwoń, aby uzyskać bezpłatną pomoc językową oraz odpowiednie wsparcie i usługi pomocnicze.

Ligue para serviços gratuitos de assistência linguística e auxiliares e serviços auxiliares adequados.

Chiama per i servizi di assistenza linguistica gratuiti e per gli ausili e i servizi ausiliari appropriati.

اتصل للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية والمساعدات والخدمات المناسبة.

برای خدمات کمک زبانی رایگان و کمکها و خدمات امدادی مقتضی، تماس بگیرید.

**Discrimination is against the law.** Premera Blue Cross (Premera) complies with applicable Federal and Washington state civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, including sex characteristics, intersex traits, pregnancy or related conditions, sexual orientation, gender identity, and sex stereotypes.

Premera does not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, or gender identity. Premera provides people with disabilities reasonable modifications and free appropriate auxiliary aids and services to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats). Premera provides free language assistance services to people whose primary language is not English, which may include qualified interpreters and information written in other languages. If you need reasonable modifications, appropriate auxiliary aids and services, or language assistance services, contact our Civil Rights Coordinator. If you believe that Premera has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, or gender identity, you can file a grievance with: Civil Rights Coordinator — Complaints and Appeals, PO Box 91102, Seattle, WA 98111, Toll free: 855-332-4535, TTY: 711, Fax: 425-918-5592, Email [AppealsDepartmentInquiries@Premera.com](mailto:AppealsDepartmentInquiries@Premera.com). You can file a grievance in person or by mail, fax, 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 Ave 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>. You can also file a civil rights complaint with the Washington State Office of the Insurance Commissioner, electronically through the Office of the Insurance Commissioner Complaint Portal available at <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, or by phone at 800-562-6900, 360-586-0241 (TDD). Complaint forms are available at

<https://fortress.wa.gov/oic/online-services/cc/pub/complaint-information.aspx>.



INDIVIDUOS Y FAMILIAS

---

# Planes de salud Cascade de 2024

PREMERA |

BLUE CROSS

# Mejorando el funcionamiento de la atención de la salud

---

En Premera Blue Cross, queremos que su plan de salud satisfaga las necesidades únicas de usted y su familia. Por ese motivo, ofrecemos planes Cascade, que son planes de salud diseñados por el Intercambio de Beneficios de Salud de Washington (Washington Health Benefit Exchange) para brindarle los beneficios que necesita al mismo tiempo que mantenemos sus costos de bolsillo bajos. Estos planes también incluyen más beneficios con copagos, para que sepa por anticipado exactamente lo que pagará.

Hace más de 80 años que estamos mejorando el funcionamiento de la atención de la salud para nuestros miembros; averigüe si un plan Cascade de Premera es adecuado para usted.

## ¿Quién puede obtener un plan de salud Cascade de Premera?

Los planes Cascade de Premera están disponibles para individuos y familias que viven en uno de los siguientes condados: Franklin, Grays Harbor, King, Kitsap, Pacific, Pierce, Spokane y Yakima.

El plan de salud Cascade de Premera viene con las siguientes características:

---



### ELIJA SUS PROPIOS PROVEEDORES Y ESPECIALISTAS.

Para su atención primaria y de urgencia, elija especialistas, cuidados alternativos y hospitales en nuestra red de proveedores Individual Signature. Los proveedores dentro de la red incluyen University of Washington Medical Center, Virginia Mason Medical Center, Seattle Children's Hospital, Providence Health Services, Swedish Medical Center, Overlake Medical Center, Kinwell y EvergreenHealth.\*

---



### OBTENGA BENEFICIOS SIN NINGÚN COSTO ADICIONAL.

**\$0 por servicios de atención preventiva** Hágase exámenes preventivos y de detección y aplíquese vacunas sin costo adicional para usted.

**\$0 por atención pediátrica de la vista** Para los niños menores de 19 años, reciba un examen de la vista más las gafas de su elección (un par de anteojos o un suministro de lentes de contacto para 12 meses) con cobertura total.

**\$0 por asesoramiento médico** Llame a la línea de enfermería las 24 horas en cualquier momento para obtener asesoramiento sobre cómo tratar los síntomas o cuándo buscar atención adicional.

---



### CONSULTE A UN PROVEEDOR, PRÁCTICAMENTE EN CUALQUIER LUGAR.

#### Visitas virtuales para atención médica y de salud mental

Obtenga visitas virtuales por teléfono o video con Doctor On Demand para recibir atención primaria y de urgencia para afecciones médicas comunes como resfriados, gripe, alergias y afecciones crónicas.

Reciba tratamiento virtual para la ansiedad, la depresión, el trastorno por consumo de sustancias u otras afecciones de salud mental desde la privacidad de su hogar con nuestros proveedores virtuales, Boulder Care y Workit Health.

---



### TENGA COBERTURA PARA LO IMPORTANTE.

**10 beneficios esenciales para la salud** Estos importantes beneficios, como servicios de maternidad y atención para el recién nacido, el apoyo de salud mental y los medicamentos recetados, garantizan la cobertura de sus necesidades médicas específicas.

---

\* Los proveedores de nuestra red están sujetos a cambio. Siempre verifique que su proveedor esté en la red usando la herramienta Find a Doctor (Buscar un médico) en [premera.com](http://premera.com).

## Obtenga más beneficios

Como miembro de Premera, usted administra su plan de salud de la manera que desee con estas características adicionales.

### Cuenta segura en línea de Premera

Su cuenta Premera le brinda acceso conveniente en línea a su plan de salud. Acceda a su tarjeta de identificación digital, vea los documentos del plan, busque reclamos, realice pagos y más.

### Descuentos en programas y membresías de actividad física

Obtenga acceso a miles de gimnasios y opciones de entrenamiento digitales a través del programa Active&Fit Direct, a partir de solo \$28 por mes (más una tarifa de inscripción e impuestos aplicables).

### Ayuda para la toma de decisiones médicas

Tome el control de su atención médica con el apoyo para la toma de decisiones de Healthwise. Investigue qué es lo más adecuado para usted mediante la ayuda para la toma de decisiones, videos, artículos y las últimas noticias médicas disponibles en nuestro sitio web.

### Atención primaria exclusiva en Kinwell

Los miembros de Premera tienen acceso a atención primaria en las clínicas Kinwell en todo Washington, en persona o virtualmente. Más información en [kinwellhealth.com](http://kinwellhealth.com).

## Conozca nuestros planes

Puede seleccionar entre varios tipos de planes de salud Cascade: bronce, plata u oro (bronze, silver, gold). Estos niveles se refieren al costo de los planes, no a su calidad.

Al seleccionar un plan, también es importante tener en cuenta la red de proveedores:

- **Dentro de la red:** las visitas a una farmacia, hospital o proveedor de atención dentro de la red le ayudan a mantener sus costos más bajos.
- **Fuera de la red:** la atención fuera de la red de su plan no está cubierta, excepto en emergencias.

## Para inscribirse o para obtener más información

- Visite [premera.com](http://premera.com).
- Llame al **844-961-9848**.
- Hable con un productor, un profesional autorizado también conocido como agente o corredor.

Dependiendo de su ingreso familiar, usted puede ser elegible para obtener ayuda para pagar una parte del costo de su plan. Consulte si reúne los requisitos llamando al **844-961-9848**.

Visite [premera.com/visitor/summary-benefits-coverage](http://premera.com/visitor/summary-benefits-coverage) para ver un resumen de beneficios y un glosario médico.

Infórmese sobre nuestras políticas de privacidad en [premera.com/visitor/privacy-practices](http://premera.com/visitor/privacy-practices) o sus derechos de miembro en [premera.com/visitor/quick-help/policies-practices](http://premera.com/visitor/quick-help/policies-practices).