



BENEFIT MATTERS

MAIN/BOSTON/SUBURBAN PA/BASIC PA EDITION

August
Agosto
2025

You pay \$0 for Surgery with Lantern Surgery Care

With your **Centers of Excellence (COE) for Surgery** benefit and **Lantern Surgery Care**, you can have more surgeries with a **\$0** copay.

You MUST GO to Lantern for these surgeries:	You CAN CHOOSE TO GO to Lantern for these surgeries:
<ul style="list-style-type: none">• Bariatric• Joint replacement (hip, knee, ankle, shoulder)• Spine <p>IMPORTANT: If you go anywhere else, your surgery will not be covered, and you will have to pay the entire cost.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cardiac• Ear, nose and throat• Gastrointestinal• Gynecological• Many general surgeries• Orthopedic surgeries (but not joint replacement)
YOU PAY \$0 FOR SURGERY WITH LANTERN	YOU PAY \$0 FOR SURGERY WITH LANTERN

Continued on next page

Con Lantern Surgery Care, pagará \$0 por la cirugía

Gracias a su beneficio de **Centers of Excellence (COE) for Surgery** y a **Lantern Surgery Care**, puede acceder a más tipos de cirugía por **\$0** de copago.

DEBERÁ IR a Lantern para estos tipos de cirugía:	PUEDE ELEGIR IR a Lantern para estos tipos de cirugía:
<ul style="list-style-type: none">• Bariátrica• Reemplazo de articulaciones (cadera, rodilla, tobillo, hombro)• Columna vertebral <p>IMPORTANTE: Si va a cualquier otra parte, su cirugía no estará cubierta y tendrá que pagar el costo total.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cardíaca• Oído, nariz y garganta• Gastrointestinal• Ginecológica• Muchas intervenciones generales• Intervenciones ortopédicas (pero no reemplazo de articulaciones)
PAGA \$0 POR LA CIRUGÍA CON LANTERN	PAGA \$0 POR LA CIRUGÍA CON LANTERN

Continúa adentro

FOR MORE INFORMATION ABOUT YOUR BENEFITS, CALL Member Services at **800-551-3225** (Mon.-Fri. 8:30 a.m.-8 p.m. & Sat., 9 a.m.-5 p.m.), GO TO the Member Portal at 32bjmemberportal.org, VISIT www.32bjfunds.org OR EMAIL benefitmatters@32bjfunds.com

PARA SABER MÁS SOBRE SUS BENEFICIOS, LLAME A Servicios a Afiliados, al **800-551-3225** (Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m. y Sáb., 9 a.m.-5 p.m.), VAYA AL Portal de Miembros en 32bjmemberportal.org, VISITE www.32bjfunds.org O ESCRIBA POR EMAIL A benefitmatters@32bjfunds.com

YOU PAY \$0 FOR SURGERY WITH LANTERN SURGERY CARE

Continued from front page

NEED SURGERY?

Call **Lantern** at **855-413-7197**. A **Lantern Care Advocate** will help you find an experienced surgeon and guide you through the entire process. They can also send you a **Lantern ID card** if you don't have one.

Be sure to bring **BOTH** your Anthem and Lantern ID cards to appointments with your Lantern doctor.

Bring both cards when you're going to see your Lantern doctor.



Get a **FREE** dental exam and cleaning two times a year

TAKING CARE OF YOUR TEETH CAN IMPROVE YOUR GENERAL HEALTH

Heart disease, diabetes and even Alzheimer's can be caused, in part, by poor dental health. With **Delta Dental**, you can see an in-network dentist for exams and cleanings twice a year and pay **\$0**.

Your dental benefits also cover X-rays, fillings for cavities, tooth extractions, crowns, dentures, bridgework and much more. Depending on your health plan, children under age 19 may have benefits for braces and orthodontic services.

YOUR DENTAL NETWORK DEPENDS ON WHERE YOU LIVE

Delta Dental has more than one network, so don't ask a dentist's office if they "take" Delta Dental. Instead, call **Delta Dental** at **800-589-4627** to find an in-network dentist near you.



CON LANTERN SURGERY CARE, PAGARÁ \$0 POR LA CIRUGÍA

Sigue desde la portada

¿NECESITA CIRUGÍA?

Llame a **Lantern** al **855-413-7197**.

Un **Asesor de Cirugía de Lantern** le ayudará a encontrar a un cirujano experimentado y le guiará a través de todo el proceso. También le puede enviar una **tarjeta personal de Lantern** si no la tiene.

No olvide llevar **SUS DOS** tarjetas, la de Anthem y la de Lantern, a las citas con su médico de Lantern.

Lleve las dos tarjetas cuando vaya a ver a su médico de Lantern.



Reciba GRATIS un examen y una limpieza dental dos veces al año

CUIDAR SUS DIENTES PUEDE MEJORAR SU SALUD GENERAL

Las enfermedades cardíacas, la diabetes e incluso el mal de Alzheimer pueden estar causados, en parte, por una mala salud dental. Con **Delta Dental** puede ver a un dentista de la red dos veces al año para sus exámenes y limpiezas por **\$0**.

Sus beneficios dentales cubren también los rayos X, rellenos de caries, extracciones de dientes, coronas, prótesis dentales, puentes y mucho más. Dependiendo del plan de salud que tenga, los menores de 19 años pueden tener cobertura de aparatos correctores y y otros servicios de ortodoncia.

SU RED DENTAL DEPENDE DEL LUGAR DONDE VIVA

Delta Dental tiene más de una red, así que no pregunte en el dentista si “aceptan” Delta Dental. Lo que debe hacer es llamar a **Delta Dental** al **800-589-4627** para encontrar a un dentista de la red cerca de usted.



IT'S A BUSY TICK SEASON!

PROTECT YOURSELF AGAINST LYME DISEASE

Ticks are tiny—the size of a sesame seed. They live everywhere, but especially in grassy or wooded areas. Ticks also can live on pets and other animals. Deer ticks (also called blacklegged ticks) are common in the northeastern, mid-Atlantic and midwestern United States. But they can be found in other places, too.

Anytime you get ready to go outdoors—to a park, for a hike or even your backyard—you should prepare for ticks. Experts recommend wearing bug repellent, long-sleeved tops and tucking long pants into your socks so that ticks can't crawl on your skin and bite you.

DEER TICKS CAN CARRY LYME DISEASE

Lyme disease is a bacterial infection. Generally, a tick must be on your skin for 36 to 48 hours to infect you. Antibiotics are an effective treatment for Lyme disease. But without treatment, Lyme



A deer tick is easy to identify because of its back legs.

disease can be very serious and have long-lasting effects on your health.

IF YOU FIND A TICK, REMOVE IT RIGHT AWAY

When you come inside, remove your clothes and check your whole body for ticks. Tweezers are the best way to remove ticks.

Do not crush a live tick with your fingers.

There are several safe ways to get rid of a live tick:

- Place it in a sealed container
- Wrap it tightly in tape
- Flush it down the toilet
- Put it in alcohol.

After removing a tick, clean the bite area and your hands with soap and water, rubbing alcohol or hand sanitizer.

1-2 DAYS AFTER A TICK BITE

Check for a small bump or redness that looks like a mosquito bite. For most people, tick bites do not feel itchy. If the bite spreads into a rash that looks like a bullseye, it is probably Lyme disease—and you should see your doctor right away. Do not wait to get treatment. Most people recover quickly with antibiotics.

3-30 (OR MORE) DAYS AFTER A TICK BITE

Other people experience muscle and joint aches, headaches and tiredness. Lyme disease can also cause more serious health problems that affect your heart and nervous system like shortness of breath, irregular heartbeat, facial drooping, tingling and numbness. Be sure to see your doctor if you have any of these symptoms.

Be careful: It's hot *and* humid!

People often say they like the heat but not the humidity. When it's hot, we sweat, which cools our bodies down as the sweat evaporates. But when it's hot and humid, the sweat can't evaporate, and we can't cool down as quickly. Getting overheated can be serious.

STAY SAFE IN THE SUMMER HEAT

- Take breaks in the shade or in cool spaces, especially when the sun is strongest (10 a.m.-4 p.m.).
- Wear lightweight and loose clothing, a wide-brimmed hat and sunscreen.

- Drink water all day long. On average: men should drink 13 cups a day and women should drink 9 cups.



Most important, heat-related illnesses can develop quickly in high temperatures.

KNOW THE SYMPTOMS TO WATCH FOR AND WHAT TO DO

	HEAT CRAMPS	HEAT EXHAUSTION	HEAT STROKE
SYMPTOMS	<ul style="list-style-type: none">• Heavy sweating• Muscle pain or spasms	<ul style="list-style-type: none">• Fatigue• Dizziness• Nausea• Fainting	<ul style="list-style-type: none">• Very high body temperature• Altered mental state• Dizziness
TREATMENTS	<ul style="list-style-type: none">• Move to a cooler location• Drink water or clear juices	<ul style="list-style-type: none">• Move to an air-conditioned area• Change into lightweight clothes• Apply cold compresses	<ul style="list-style-type: none">• Call 911, this is a medical emergency• Reduce body temperature with cold compresses

¡ESTAMOS EN PLENA TEMPORADA DE GARRAPATAS!

PROTÉJASE DE LA ENFERMEDAD DE LYME

Las garrapatas son muy pequeñas, como una semilla de sésamo. Viven en todas partes, pero especialmente en zonas pastosas o boscosas. Pueden vivir también en las mascotas y otros animales. Las garrapatas del venado son comunes en los Estados Unidos del nordeste, atlántico central y medio oeste, aunque pueden encontrarse en cualquier otro lugar.

Cada vez que vaya a ir a zonas naturales—a un parque, sendero o incluso a su patio—debe protegerse de las garrapatas. Los expertos recomiendan llevar repelente de insectos, manga larga y pantalones largos recogidos con las medias para que las garrapatas no puedan acceder a su piel y morderle.

LAS GARRAPATAS DEL VENADO PUEDEN TRANSMITIR LA ENFERMEDAD DE LYME

La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana. Por lo general, una garrapata

debe permanecer en la piel de 36 a 48 horas para poder infectar. Los antibióticos son un tratamiento efectivo, pero si no se trata, la enfermedad de Lyme puede ser muy grave y causar daños prolongados en la salud.

SI ENCUENTRA UNA GARRAPATA, QUÍTESELA DE INMEDIATO

Cuando llegue a casa, desvístase y revise todo su cuerpo. Las pinzas depiladoras son el mejor modo de extraer una garrapata.

No mate a la garrapata aplastándola con los dedos. Hay varias formas seguras de eliminarla:

- Métala en un frasco cerrado
- Envuélvala bien en cinta adhesiva
- Deséchela por el inodoro
- Póngala en alcohol.

Después de extraer la garrapata, limpie el área de la mordedura y lávese las manos con agua y jabón, alcohol antiséptico o desinfectante de manos.

1-2 DÍAS DESPUÉS DE LA MORDEDURA

Revise el bultito o área roja similar a una picadura de mosquito. En general, no causa picazón. Si la mordedura forma un sarpullido con círculos, es un síntoma probable de la enfermedad de Lyme y debe ir al médico inmediatamente. No espere para buscar tratamiento. Casi todo el mundo se recupera rápido con antibióticos.

3-30 (O MÁS) DÍAS DESPUÉS DE LA MORDEDURA

Algunas personas tienen dolores musculares y articulatorios, dolor de cabeza y cansancio. La enfermedad de Lyme también puede causar problemas más graves que afectan al corazón y al sistema nervioso, como dificultad respiratoria, latidos irregulares, parálisis facial, hormigueo y entumecimiento. No dude en ir al médico si tiene alguno de estos síntomas.

Tenga cuidado: hace un calor ¡que es húmedo!

La gente suele decir que le gusta el calor pero no la humedad. Cuando hace calor sudamos, y el cuerpo se enfría al evaporarse el sudor. Pero si el calor es húmedo, el sudor no se evapora y no nos enfriamos tan deprisa. El sobrecalentamiento puede ser grave.

PROTÉJASE DEL CALOR EN VERANO

- Tome descansos a la sombra o en lugares frescos, especialmente cuando el sol es más fuerte (10 a.m.-4 p.m.).
- Lleve ropa clara y suelta, un sombrero de ala ancha y protector solar.

- Beba agua a lo largo de todo el día. En promedio, los hombres deben beber 13 vasos al día y las mujeres 9 vasos. Y lo más importante, los problemas por calor pueden aparecer muy rápido cuando hay altas temperaturas.



CONOZCA LOS SÍNTOMAS Y LO QUE DEBE HACER

	CALAMBRES	AGOTAMIENTO	GOLPE DE CALOR
SÍNTOMAS	<ul style="list-style-type: none">• Sudor abundante• Dolor muscular o espasmos	<ul style="list-style-type: none">• Fatiga• Mareo• Náuseas• Desmayo	<ul style="list-style-type: none">• Temperatura corporal muy alta• Estado mental alterado• Mareo
REMEDIOS	<ul style="list-style-type: none">• Vaya a un lugar más fresco• Beba agua o líquidos claros	<ul style="list-style-type: none">• Vaya a una zona con aire acondicionado• Póngase ropa ligera• Aplique compresas frías	<ul style="list-style-type: none">• Llame al 911, es una urgencia médica• Reduzca la temperatura corporal con compresas frías

TPS PROGRAM UPDATE (AS OF JULY 16)



Several Temporary Protected Status (TPS) designations are undergoing changes due to recent federal actions and pending litigation. Below is a summary of the current status by country:

- **El Salvador** – TPS has been **extended through September 9, 2026**.

- **Venezuela** – The 2023 TPS designation has been **terminated**. Litigation challenging the termination is currently pending in federal court. Depending on the initial designation date, expiration dates now fall in **April or September 2025**.

- **Haiti** – The TPS designation has been **terminated**, with related litigation pending. A federal court ruling has **blocked an earlier expiration**, allowing current recipients to maintain TPS until **February 2, 2026**.

- **Honduras** – TPS designation has been **terminated**. Litigation is pending in federal court. The current expiration date is **September 8, 2025**.

- **Nicaragua** – TPS designation has been **terminated** and litigation is pending. The expiration date is also **September 8, 2025**.

If you may be affected by these changes, we encourage you to make an appointment to see a 32BJ Legal Services lawyer right away.

NEWS YOU CAN USE

FREE legal services for 32BJ members

Did you know that your union membership includes access to free legal services through the 32BJ Legal Services Fund? Whether you're going through a divorce, planning for the future with a will, renewing your green card or selling a home, our attorneys are here to help.

We cover a wide range of legal matters, including:

- Immigration (green card renewals, citizenship, family petitions)
- Family and matrimonial law (custody, child support, divorce)
- Real estate (buying or selling your home)
- Wills and planning



- Consumer debt
- And more

Our dedicated staff and network of

cooperating attorneys are committed to protecting your rights and giving you peace of mind. Don't go it alone—reach out today and use the benefit you've earned.

WHEN YOU NEED A LAWYER—for immigration help or any of the many areas we work in—call the 32BJ Legal Services Fund to find out how we can support you. For an appointment or more information, call Member Services at 800-551-3225 (Mon.-Fri., 8:30 a.m.-8 p.m., and Sat., 9 a.m.-5 p.m.).

NOTICIAS SOBRE EL PROGRAMA TPS (A 16 DE JULIO)

Con las recientes acciones federales y litigios actuales, algunos certificados de protección migratoria temporal (TPS) están en proceso de cambio. Este es el resumen de la situación actual por países:

- **El Salvador:** El TPS se ha **ampliado hasta el 9 de septiembre de 2026**.

- **Venezuela:** El certificado de TPS de 2023 **se terminó**. Actualmente se está litigando una apelación en la corte federal. Dependiendo de la fecha del certificado inicial, las fechas de vencimiento ahora caen en **abril o septiembre de 2025**.

- **Haití:** El certificado de TPS **se terminó**, e igualmente se está litigando en la corte. Una decisión de la corte federal ha **bloqueado que el vencimiento se adelante** y, por tanto, los beneficiarios actuales podrán mantener su TPS hasta el **2 de febrero de 2026**.

- **Honduras:** El certificado de TPS **se terminó** y se está litigando en la corte federal. La fecha de vencimiento actual es el **8 de septiembre de 2025**.

- **Nicaragua:** El certificado de TPS **se terminó** y se está litigando. La fecha de vencimiento también es el **8 de septiembre de 2025**.



Si le afectan estos cambios, le animamos a pedir cita ya con un abogado de la 32BJ Legal Services.

NOTICIAS ÚTILES

Servicios legales GRATIS para los afiliados de la 32BJ

¿Sabía que su afiliación sindical incluye acceso a servicios legales gratis a través del 32BJ Legal Services Fund? Si va a atravesar un divorcio, planificar su futuro con un testamento, renovar su tarjeta verde o vender su casa, nuestros abogados están ahí para ayudarle.

Cubrimos una amplia gama de asuntos legales, por ejemplo:

- Inmigración (renovaciones de tarjeta verde, ciudadanía, peticiones de familiares)
- Familia y matrimonio (custodia o pensión de alimentos para los hijos, divorcio)
- Propiedad inmobiliaria (comprar o vender su casa)
- Testamentos y voluntades de futuro



- Deudas de consumo
 - Y más
- Nuestro personal especializado y nuestra red de abogados colaboradores

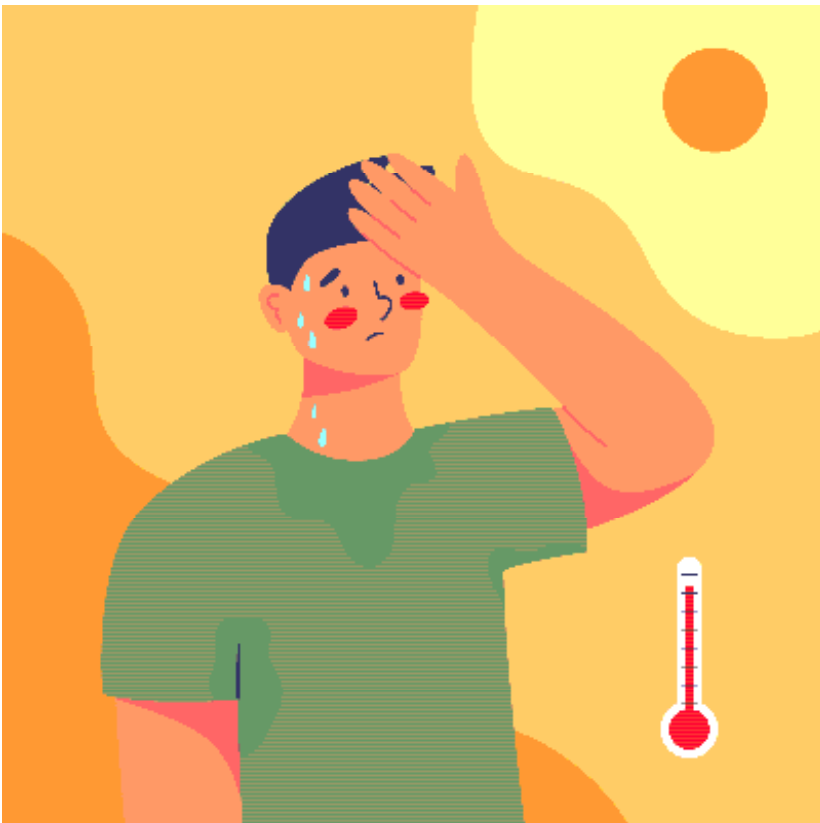
están comprometidos a proteger sus derechos y asegurar su tranquilidad. No se aísle, llámenos hoy y aproveche este beneficio bien merecido.

CUANDO NECESITE UN ABOGADO—por asuntos migratorios o cualquiera de las muchas áreas que tratamos—llame al 32BJ Legal Services Fund para ver cómo podemos ayudarle. Pida cita o más información llamando a Servicios a Afiliados al 800-551-3225 (Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m., y Sáb., 9 a.m.-5 p.m.).



Building Service 32BJ Benefit Funds
25 West 18th Street
New York, NY 10011

NON PROFIT
U.S. POSTAGE
PAID
MVPRINT



INSIDE

- How to pay \$0 for surgery
- FREE dental exams and cleanings
- Protect yourself from Lyme disease
- How to stay safe when it's hot *and* humid
- FREE legal services
- Update on Temporary Protected Status (TPS)

ADENTRO

- Cómo pagar \$0 por la cirugía
- Exámenes y limpiezas dentales GRATIS
- Protéjase de la enfermedad de Lyme
- Cómo protegerse cuando el calor es *húmedo*
- Servicios legales GRATIS
- Noticias sobre el certificado de protección migratoria temporal (TPS)