

Finding a Work-Life Balance¹

For many people around the world:

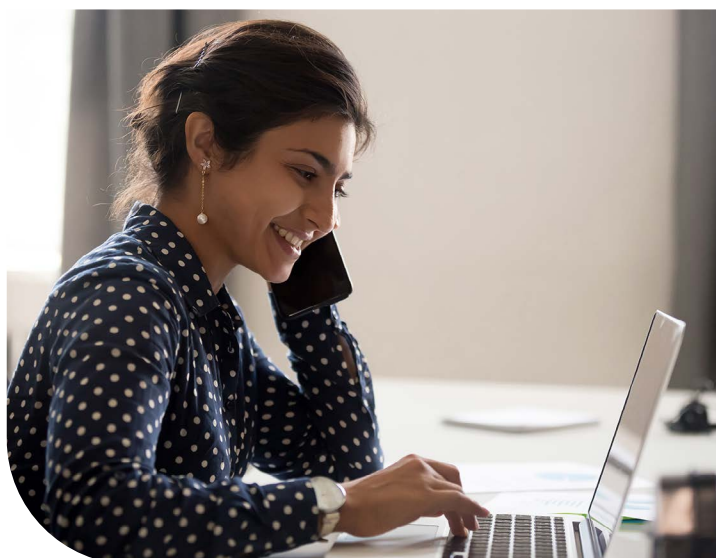
- How and where people work has changed
- Homes have become workplaces
- Defining and developing a work-life balance has become important
- Stress likely is at an all-time high

On the physical side, this stress can lead to:

- Headaches
- Back pain
- Muscle aches
- Stomach trouble

Mentally, stress can lead to:

- Low morale
- Poor sleep and concentration
- Depression
- Weakened immune systems—at a time when focus should be on strengthening our health and well-being



To help reduce and relieve some of these stress-related symptoms, here are some tips on how to find a work-life balance:

Try to stay positive and relaxed

The more stress you feel:

- The worse your mood
- The harder completing tasks will be

Instead of worrying about how you will complete everything you have to do each day for your work and for your personal life, focus your energy on:

- Creating a to-do list and schedule of tasks to complete
- Prioritizing your to-dos

Practice mindfulness

When you feel overwhelmed:

- Take some time to relax
- Try to breathe deeply with your eyes closed, concentrating on your breathing
- Practice yoga
- Stretch — begin by relaxing your muscles, starting with your toes and slowly working your way to your head

Humana
Healthy Horizons™
in Florida



Leave perfection at the door

When priorities may compete for your time:

- Perfection may not be attainable — so don't try to be perfect
- Allow yourself room for imperfections — so if you have a less than clean house because you're also homeschooling your children or caring for an elderly family member, so be it
- Set limits, which may mean saying no to more projects at work or at home
- Only commit to what you can deliver
- Share the load — so ask your coworkers or family members for help

Demonstrate compassion for coworkers

Help someone manage his or her competing priorities, such as by:

- Recording a meeting or taking and sharing meeting notes
- Taking his or her place at a meeting
- Offering early morning or evening hours for calls
- Checking in and asking how they're doing

Take time for yourself

A few quiet minutes each day can:

- Recharge your batteries
- Help with your resilience
- Support efforts to be a better employee and a better family member

Do your best to stay healthy

To do your best at work and at home, you've got to:

- Take care of yourself
- Eat regularly — stick to nutritious foods, and do your best not to “stress eat”
- Build in exercise breaks, such as a walk around the block
- Get plenty of sleep each night
- Have your spouse or older kids pitch in around the house, such as by cooking meals and cleaning

¹Juggling the Demand of Working at Home.
<https://www.staywell.com/insights/juggling-the-demands-of-working-at-home>.
Last accessed on April 6, 2020.

ENGLISH: This information is available for free in other languages and formats. Please contact our Customer Service number at **800-477-6931**. If you use **TTY**, call **711**, Monday – Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

SPANISH: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas y formatos. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente llamando al **800-477-6931**. Si usa un **TTY**, marque **711**. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

CREOLE: Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang ak fòma. Tanpri kontakte nimewo Sèvis Kliyan nou an nan **800-477-6931**. Si ou itilize **TTY**, rele **711**, Lendi - Vandredi, 8 a.m. a 8 p.m.

FRENCH: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. N'hésitez pas à contacter notre service client au **800-477-6931**. Si vous utilisez un appareil de télétype (**TTY**), appelez le **711** du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00.

ITALIAN: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. La preghiamo di contattare il servizio clienti al numero **800-477-6931**. Se utilizza una telescrivente (**TTY**), chiami il numero **711** dal lunedì al venerdì tra le 8 e le 20:00.

RUSSIAN: Данную информацию можно получить бесплатно на других языках и в форматах. Для этого обратитесь в отдел обслуживания клиентов по номеру **800-477-6931**. Если Вы пользователь **TTY**, звоните по номеру **711** с понедельника по пятницу, с 8.00 до 20.00.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **800-477-6931 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 8 a.m. to 8 p.m. Eastern time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your first language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

Important!

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, or language. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
If you need help filing a grievance, call **800-477-6931** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. **800-477-6931 (TTY: 711)**

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

Humana Healthy Horizons in Florida is a Medicaid product of Humana Medical Plan, Inc.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-477-6931 (TTY: 711)**.

Español: (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-477-6931 (TTY: 711)**.

Kreyòl Ayisyen: (French Creole): ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **800-477-6931 (TTY: 711)**.

Tiếng Việt: (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **800-477-6931 (TTY: 711)**.

Cómo encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal¹

Para muchas personas en todo el mundo:

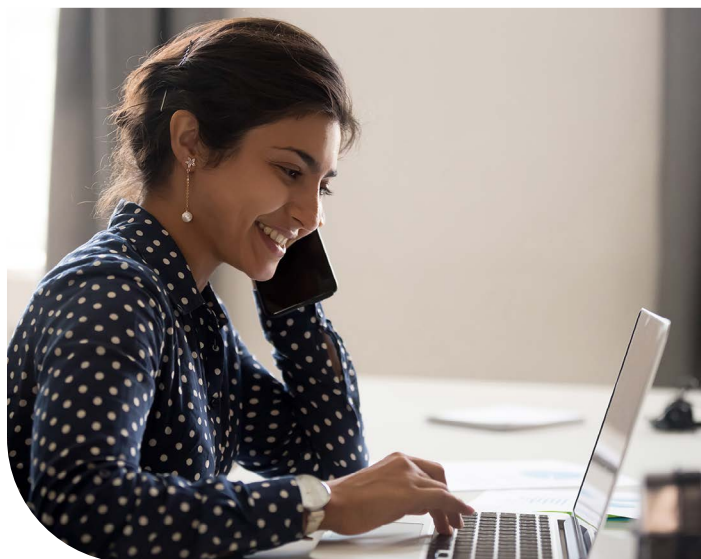
- Cómo y dónde trabajan las personas ha cambiado
- Los hogares se han convertido en lugares de trabajo
- Definir y desarrollar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal se ha vuelto importante
- Es probable que el nivel de estrés esté más alto que nunca

Desde el punto de vista físico, este estrés puede provocar:

- Dolores de cabeza
- Dolor de espalda
- Dolores musculares
- Problemas de estómago

Mentalmente, el estrés puede provocar:

- Desánimo
- Falta de sueño y concentración
- Depresión
- Sistemas inmunes debilitados, en un momento en el cual la prioridad debería ser fortalecer nuestra salud y bienestar



Para ayudar a reducir y aliviar algunos de estos síntomas relacionados con el estrés, a continuación le brindamos algunos consejos sobre cómo encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal:

Intente mantenerse positivo y relajado

Cuanto más estrés sienta:

- Peor será su estado de ánimo
- Más difícil le resultará completar las tareas

En lugar de preocuparse por cómo completará todo lo que tiene que hacer todos los días para su trabajo y para su vida personal, concentre su energía en lo siguiente:

- Cree una lista de tareas pendientes y un cronograma de las tareas que debe completar
- Establezca prioridades para sus tareas pendientes

Practique conciencia plena

Cuando se sienta abrumado:

- Tómese algo de tiempo para relajarse
- Intente respirar profundamente con los ojos cerrados, concentrándose en la respiración
- Practique yoga
- Elongue: comience relajando los músculos, desde los dedos de los pies y vaya subiendo lentamente hasta llegar a la cabeza

Humana
Healthy Horizons™
in Florida



No busque la perfección

Cuando las prioridades compiten por su tiempo:

- Es posible que la perfección no sea alcanzable, por lo que no trate de ser perfecto
- Permítase imperfecciones, de modo que si tiene la casa menos limpia porque también está educando a los niños en el hogar o cuidando a un familiar mayor, que así sea
- Establezca límites, lo que puede significar rechazar más proyectos en el trabajo o en casa
- Comprométase solo con lo que puede cumplir
- Comparta la carga; pídale ayuda a sus compañeros de trabajo o familiares

Demuestre compasión por sus compañeros de trabajo

Ayude a alguien a manejar sus prioridades en conflicto, como por ejemplo:

- Grabando una reunión o tomando y compartiendo notas de una reunión
- Tomando su lugar en una reunión
- Ofreciendo horarios por la mañana temprano o por la noche para llamados
- Poniéndose en contacto y preguntando cómo está

Tómese tiempo para usted

Algunos minutos de tranquilidad todos los días pueden:

- Recargarle las pilas
- Ayudarle con su resiliencia
- Apoyar sus esfuerzos para ser un mejor empleado y un mejor miembro de familia

Haga su mayor esfuerzo para mantenerse saludable

Para tener el mejor desempeño en el trabajo y en casa, debe hacer lo siguiente:

- Cúidese a sí mismo
- Coma con regularidad; elija alimentos nutritivos y haga todo lo posible por no “comer por estrés”
- Incorpore descansos para hacer ejercicio, como salir a caminar alrededor de su cuadra
- Duerma lo suficiente todas las noches
- Pídale a su cónyuge o a sus hijos mayores que ayuden en la casa, como por ejemplo, cocinando las comidas y limpiando

¹Juggling the Demand of Working at Home (Cómo manejar las exigencias de trabajar en casa). <https://www.staywell.com/insights/juggling-the-demands-of-working-at-home>. Último acceso el 6 de abril de 2020.

ENGLISH: This information is available for free in other languages and formats. Please contact our Customer Service number at **800-477-6931**. If you use **TTY**, call **711**, Monday – Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

SPANISH: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas y formatos. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente llamando al **800-477-6931**. Si usa un **TTY**, marque **711**. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

CREOLE: Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang ak fòma. Tanpri kontakte nimewo Sèvis Kliyan nou an nan **800-477-6931**. Si ou itilize **TTY**, rele **711**, Lendi - Vandredi, 8 a.m. a 8 p.m.

FRENCH: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. N'hésitez pas à contacter notre service client au **800-477-6931**. Si vous utilisez un appareil de télétype (**TTY**), appelez le **711** du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00.

ITALIAN: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. La preghiamo di contattare il servizio clienti al numero **800-477-6931**. Se utilizza una telescrivente (**TTY**), chiami il numero **711** dal lunedì al venerdì tra le 8 e le 20:00.

RUSSIAN: Данную информацию можно получить бесплатно на других языках и в форматах. Для этого обратитесь в отдел обслуживания клиентов по номеру **800-477-6931**. Если Вы пользователь **TTY**, звоните по номеру **711** с понедельника по пятницу, с 8.00 до 20.00.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **800-477-6931 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a sus derechos.

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **800-477-6931** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles**, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **e800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **800-477-6931 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Humana Healthy Horizons in Florida es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan Inc.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-477-6931 (TTY: 711)**.

Español: (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-477-6931 (TTY: 711)**.

Kreyòl Ayisyen: (French Creole): ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **800-477-6931 (TTY: 711)**.

Tiếng Việt: (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **800-477-6931 (TTY: 711)**.