

## Hello Latin America & Canada!

Check out *your* website at: <http://tricare15.army.mil>



- The FY 2003 Spring POC Conference – After Action Update
- Change to the TRICARE Mail Order Pharmacy (TMOP)
- HIPAA Requirements and Being a TRICARE Point of Contact
- Combustible Pollutants: What Are They?
- TRICARE: A Back-to-School Basic For Your College Student

### The FY 2003 Spring POC Conference – After Action Update

The only FY2003 TLAC Remote POC Conference Action Item remaining open is sending 25 Pocket Cards to each POC. The Pocket Cards have been ordered and will be distributed when they arrive.

Conference presentations are available on the TLAC website at: [http://tricare15.army.mil/POC\\_Conference/confpresent15.htm](http://tricare15.army.mil/POC_Conference/confpresent15.htm).

### Changes to the TMOP Program for Retirees Overseas

Military retirees living overseas, who are eligible to receive mail through the Military Postal Service, can now receive prescription drug shipments larger than 16 ounces. Contracted suppliers for the TMOP program can mail a 90-day supply of prescription drugs, due to the exception to policy that would otherwise limit the weight of the packages.

This Military Postal System exception to policy, which was implemented May 21, is limited to prescription medication shipments, and no other suppliers or programs are authorized under this policy. Previously, such shipments had to be in multiple packages each weighing less than 16 ounces. For additional information on the TMOP program, go to <http://www.tricare.osd.mil/pharmacy/tmop.cfm>.

### The Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) of 1996

**\*\*\* This is included again due to the importance of compliance by ALL Points of Contact \*\*\***

As TRICARE Points of Contact, you must all communicate Individually Identifiable Health Information (IIHI) and Protected Health Information (PHI). It is important to understand the need to safeguard an individual's HIPAA and Privacy Act information. To help with this understanding there are two PowerPoint Presentations on the TLAC website at: [http://tricare15.army.mil/HIPAA\\_EntryForm.cfm](http://tricare15.army.mil/HIPAA_EntryForm.cfm).

**ALL POCs must go to the website and follow the login information and review the two presentations. Please do this at your earliest convenience. Call the TLAC Support Office if you have any questions.**

**Only 6 of the 110 POCs have reviewed the HIPAA requirements!!!**

POCs: Make sure you use a FAX cover sheet for ALL faxes that contain PHI, IIHI or Privacy Act Information. This is imperative to protect beneficiary information. HIPAA FAX cover sheets should contain the following disclaimers (*for your cutting and pasting pleasure*):

- **FOR OFFICIAL USE ONLY**
- **Information in this message is for use only by the intended recipient and protected under USC10, Section 1102, Not releasable without permission of sender. Privacy Act of 1974 applies.**
- **Information in this message containing Individually Identifiable Health Information is protected by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA). Appropriate safeguards must be used to prevent disclosure.**

**WPS Customer Service Phone Numbers for TRICARE Overseas are 608.301.2310 and 608.301.2311**

## COMBUSTION POLLUTANTS: WHAT ARE THEY?

Combustion pollutants are gases or particles that come from burning materials. Almost everyone is exposed to combustion pollutants, from both indoor and outdoor sources. After secondhand smoke, the major combustion pollutants present in homes and offices are carbon monoxide (chemical formula CO), nitrogen dioxide (NO<sub>2</sub>), and sulfur dioxide (SO<sub>2</sub>). Carbon monoxide is a poisonous gas that is difficult to detect, since it is colorless, odorless, and tasteless. It has toxic effects when absorbed through the lungs into the bloodstream, where it inhibits the oxygen-carrying abilities of blood. Nitrogen dioxide, another gas with toxic effects, can irritate and damage the respiratory system, particularly after prolonged exposure. Sulfur dioxide is also a damaging pollutant, produced when sulfur-containing fuels are burned, as in kerosene heaters. It causes impaired breathing.

### WHERE ARE THEY FOUND?

Small amounts of these combustion pollutants are present naturally in the air we breathe outdoors. It is only when they reach elevated levels that they become dangerous. Elevated levels are present in buildings with improperly vented oil or gas hot water heaters and furnaces, gas clothes dryers, and gas ranges and stoves. Wood burning or coal stoves and kerosene heaters also produce combustion pollutants, which contribute to indoor pollution levels if they are not vented properly. Automobiles and trucks produce carbon monoxide and nitrogen dioxide. If a building has an attached or underground garage, or a loading dock located near air intake vents, these combustion pollutants can be drawn into the ventilation system and distributed throughout the building.

### WHAT ARE THEIR HEALTH EFFECTS?

The health effects of combustion pollutants range from headaches and breathing difficulties to death. When carbon monoxide accumulates in indoor air, it can cause headaches, dizziness, nausea, fatigue, excessive yawning, decreased hearing, heart palpitations, loss of appetite, and vomiting. The symptoms are frequently similar to influenza symptoms. Older people, pregnant women, and people with a history of heart disease are particularly sensitive to carbon monoxide exposure. Continued exposure to high levels of carbon monoxide can cause collapse, unconsciousness, and, in extreme cases, death. Nitrogen dioxide can cause eye, nose, and throat and respiratory tract irritation. Prolonged exposure has been shown to lower resistance to respiratory infection and can be damaging to respiratory tissue. Sulfur dioxide is particularly threatening to people with asthma, in whom it can constrict the airways leading to and from the lungs, making breathing difficult. People with lung disease and allergies may also have adverse reactions to sulfur dioxide fumes. Sulfur dioxide can also cause irritation of skin and eyes.

### WHAT ARE THE PROBLEMS?

Indoor air contamination by combustion pollutants is a significant health problem. Harmful combustion pollutants produced by fuel-burning devices can reach unsafe levels. Proper ventilation is important. All fuel-burning devices need air in order to burn properly. If an oil, gas, kerosene, coal, or wood furnace is "starved" of its proper intake of air, it will operate inefficiently, producing large quantities of combustion pollutants. In addition, if exhaust pipes, chimneys, or other ventilation systems are clogged or cracked, deadly quantities of carbon monoxide can leak into a building.

### WHAT ARE THE SOLUTIONS?

Many possible problems with combustion pollutants can be avoided by paying careful attention to proper operation and maintenance of appliances and ventilation systems. Furnaces should be checked at least once a year, before the heating season, to be sure that air intake is adequate and that the exhaust system is operating properly. Also, flues and chimneys should be checked for blockage by debris and for cracks that could allow fumes to enter the house. Kitchen ventilation can be improved by the use of a range hood, fans vented to the outdoors, or an open window when gas appliances are in use. Gas burners emitting orange or sputtering flames are dangerous sources of carbon monoxide; a properly operating burner will have a blue flame. If cleaning the burner does not eliminate the problem, the gas company should be called to check the stove.

Never use a range, oven, or dryer to heat your room. Wood fires can produce carbon monoxide and nitrogen dioxide, and sometimes dying fires lack the heat needed to carry pollutants up the chimney, especially when strong outside winds force smoke back down. Chimneys must be checked to see that they are not blocked by birds' nests, snow, or other obstacles. A wood fire should be stirred before being left overnight, so it will burn down efficiently. When an open wood fire is going, a window should always be kept cracked open, especially in a tightly sealed house.

Choose vented appliances whenever possible. Kerosene space heaters and unvented gas heaters are possible hazards and should be vented outdoors and used only with extreme caution! They are not meant to be a primary source of heat and should be used only in a well-ventilated room.

Use only low-sulfur 1-K fuel in kerosene space heaters; never use home heating oil or other fuels. Some states now ban the sale of kerosene heaters for home use.

## TRICARE: A Back-to-School Basic For Your College Student

As you prepare your college-age child for this new school year, if he/she is moving from your home region, be sure to put TRICARE coverage or enrollment changes on your to-do list. Your child may continue to be TRICARE eligible as long as he or she is a full-time student until his/her 23rd birthday. Your first assignment is to research which TRICARE option, Prime, Extra (in CONUS) or Standard, may be best for your child.

TRICARE Prime, a popular choice among military families, may or may not be the best choice for your college-bound son or daughter, depending on individual health care needs and location. A beneficiary counseling and assistance coordinator (BCAC) at your local military treatment facility (MTF), or a TRICARE service center (TSC) representative can help you decide what may be best. To reach a TSC, call the toll-free telephone number for TRICARE in your region. (NOTE: Online directory of TRICARE toll-free numbers is available at <http://www.tricare.osd.mil> )

As a full-time student, your son or daughter may need to transfer TRICARE enrollment to the TRICARE region in which the school is located. If your child's college or university is located in an area where TRICARE Prime is offered, he or she may continue TRICARE Prime coverage. Split enrollment gives you the opportunity to have your child enrolled in one region while the rest of your family lives and may be enrolled in a different region.

To transfer or change your child's TRICARE Prime enrollment, the sponsor must complete and sign an enrollment application or change request form and send it to the regional managed care support contractor in your child's new region. Your child will have continuous TRICARE Prime coverage while traveling from one region to another where TRICARE Prime is available. Your child should stay enrolled in your home region until he or she arrives in the new region. The transfer from the old region to the new one is effective the date the transfer request is received by the contractor in the new region.

If you are a retiree family and your family enrollment fees are current, no additional fees are due when your child transfers his or her enrollment to another region. Your child will be allowed two transfers per year between TRICARE regions, as long as the second transfer is back to the region of the original enrollment.

If you are an active duty family, you may transfer your child's enrollment as often as necessary. Your student's enrollment in TRICARE Prime will automatically be renewed at the end of the one-year enrollment period unless you decline the renewal offer.

If you must disenroll your child from TRICARE Prime because of a move to a location where Prime is not offered, he or she is not locked out of future TRICARE Prime enrollment. However, disenrollment should be done immediately to avoid paying higher costs under TRICARE Prime's point-of-service (POS) option. POS charges are the charges beneficiaries may incur if they receive care without proper authorization from their TRICARE Prime primary care manager (PCM). Additional information on POS charges is available at [http://www.tricare.osd.mil/factsheets/index.cfm?fx=showfs&file\\_name=POS%2Ehtm](http://www.tricare.osd.mil/factsheets/index.cfm?fx=showfs&file_name=POS%2Ehtm)

You also have the option of purchasing a TRICARE supplement (secondary to TRICARE) or student health insurance (primary to TRICARE) if your child's school offers it.

While the basic TRICARE benefit is the same throughout the TRICARE regions, there may be some differences in authorization or referral procedures required by the TRICARE contractor in your child's new region. A BCAC at the local MTF where your child will be enrolled, or the local TSC can help your child with any questions that may arise. If you have a child going to college this year, be sure you understand the rules in the new TRICARE region pertaining to pre-authorization for care.

For more information about split enrollment, transferring enrollment, other TRICARE options and regional contact information, please visit our Web site at <http://www.tricare.osd.mil> or contact your health benefits adviser in your local TRICARE region. For more information on student eligibility requirements, contact DEERS at 1-800-538-9552, your local military ID card issuing office, or visit <http://www.tricare.osd.mil/deers/default.cfm>

(NOTE: An online Beneficiary Counseling and Assistance Coordinator (BCAC) Directory is available at <http://www.tricare.osd.mil/bcacadirectory.cfm>)

## CONTAMINANTES DE COMBUSTION: ¿QUE SON?

Los contaminantes de combustión son gases o partículas que proceden de materiales en llamas. Casi todo el mundo está expuesto a contaminantes de combustión procedentes del interior y exterior. Después del humo indirecto, los mayores contaminantes de combustión presente en hogares y oficinas son monóxido de carbono (fórmula química CO), dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>), y dióxido de sulfuro (SO<sub>2</sub>). El monóxido de carbono es un gas venenoso que es difícil de detectar debido a que no tiene color, olor ni sabor. Tiene efectos tóxicos cuando se absorbe a través de los pulmones al sistema sanguíneo, donde inhibe las habilidades de llevar oxígeno a la sangre. El dióxido de nitrógeno, otro gas con efectos tóxicos, puede irritar y dañar el sistema respiratorio, particularmente después de una exposición prolongada. Dióxido de sulfuro es también un contaminante perjudicial, producido cuando combustibles que contienen sulfuro son quemados, por ejemplo los calentadores de queroseno. Afecta la respiración.

### **¿Dónde se encuentran?**

Pequeñas cantidades de estos contaminantes de combustión están presentes naturalmente en el aire que respiramos cuando estamos en el exterior. Son peligrosos solamente cuando los niveles están elevados. Los niveles elevados están presentes en edificios con aberturas de aceite o calentadores y hornos de gas, ropa con gas, secadoras y estufas. Madera en llamas o estufas de carbón y calentadores de queroseno también producen contaminantes de combustión, los cuales contribuyen a los niveles de contaminación interna si no tienen ventilación apropiada. Los automóviles y camiones producen monóxido de carbono y dióxido de nitrógeno. Si un edificio tiene un garage anexado o bajo tierra, o un muelle de carga localizado cerca de ventiladores que reciben aire, estos contaminantes de combustión pueden ser atraídos al sistema de ventilación y distribuido a través del edificio.

### **¿Cuáles son los efectos en la salud?**

Los efectos en la salud de los contaminantes de combustión varían desde dolores de cabeza y dificultades al respirar hasta la muerte. Cuando el monóxido de carbono se acumula en el aire en interiores, puede causar dolores de cabeza, mareos, náuseas, fatiga, bostezos excesivos, dificultad para escuchar, palpitaciones, pérdida del apetito y vómitos. Los síntomas son frecuentemente similares a los síntomas de la influenza. Personas mayores, mujeres embarazadas y personas con un historial de enfermedades cardíacas son particularmente sensitivas a la exposición de monóxido de carbono. La exposición continua a niveles altos de monóxido de carbono pueden causar colapsos, pérdida del conocimiento, y en casos extremos, la muerte. El dióxido de nitrógeno puede causar irritación en los ojos, nariz, y garganta y en el tracto respiratorio. La exposición prolongada ha demostrado que disminuye la resistencia a infección respiratoria y puede ser perjudicial a los tejidos respiratorios. El dióxido de sulfuro es particularmente amenazante a las personas con asma, en las cuales puede dificultar los pasajes que van para y desde los pulmones, haciendo la respiración dificultosa. Personas con enfermedades pulmonares y alergias también pueden tener reacciones adversas a los humos del dióxido de sulfuro. El dióxido de sulfuro puede también causar irritación en la piel y en los ojos.

### **¿Cuáles son los problemas?**

La contaminación en el interior causada por contaminantes de combustión es un problema de salud significativo. Los contaminantes de combustión nocivos producidos por aparatos quemados por combustible pueden alcanzar niveles peligrosos. La ventilación apropiada es importante. Todos los aparatos que se queman por combustible necesitan aire para quemarse apropiadamente. Si un horno de aceite, gas, queroseno, carbón o madera son privados de su propio aire, operará ineficientemente, produciendo grandes cantidades de contaminación de combustión. Además, si la tubería, chimeneas, u otros sistemas de ventilación están tapados o agrietados, cantidades mortales de monóxido de carbono puede tener un escape a un edificio.

### **¿Cuáles son las soluciones?**

Muchos de los posibles problemas con los contaminantes de combustión se pueden evitar si se toma atención cuidadosa a la operación propia y el mantenimiento de los aparatos y los sistemas de ventilación. Los hornos se deben revisar por lo menos una vez al año, antes de la temporada de calefacción para asegurarse que la entrada de aire es adecuada y que el sistema de escape esté operando adecuadamente. También los conductos de humo y chimeneas deberían ser revisados para verificar que no haya obstrucción ni grietas que pudieran permitir que los humos entren en la casa. La ventilación en la cocina se puede mejorar utilizando una estufa con ventilador en la parte superior, abanicos con respiraderos hacia el exterior, o una ventana abierta cuando se utilizan los artefactos de gas. Estufas de gas que emiten flamas anaranjadas son fuentes peligrosas de monóxido de carbono; un horno operando adecuadamente debería tener una flama azul. Si al limpiar el horno no elimina el problema, se debería llamar a la compañía de gas para inspeccionar la estufa. Nunca utilice una estufa, horno o secadora para calentar su cuarto. Fuegos causados por madera pueden producir monóxido de carbono y dióxido de nitrógeno y algunas veces el fuego que se está apagando no tiene el calor necesario para llevar los contaminantes por la chimenea para afuera, especialmente cuando los vientos fuertes afuera forzan el humo hacia adentro. Las chimeneas se deberían revisar para verificar que no tengan nidos de pájaros obstruyendo, nieve u otros obstáculos. Un fuego causado por madera debe ser agitado antes de dejarse encendido a media noche para que se queme eficientemente. Cuando se tenga encendido un fuego, siempre se debe tener una ventana abierta, especialmente en una casa sellada herméticamente. Escoja artefactos ventilados siempre que sea posible. Calentadores de queroseno y de gas no ventilados son posibles pelegros y deberían ser ventilados en el exterior y utilizados solamente con precaución extrema. Estos no son una fuente primaria de calor y deberían utilizarse solamente en un cuarto con mucha ventilación. Utilice solamente calentadores bajos en sulfuro 1-K; nunca utilice fluidos de calefacción de aceite u otros combustibles. Algunos estados actualmente prohíben la venta de calentadores de queroseno para uso en el hogar.

## TRICARE: Básicos de Regreso a la Escuela para su Estudiante de Colegio

Mientras usted prepara a su hijo de edad de colegio para su nuevo año escolar, si él o ella se va a mudar de la región de su casa, esté seguro de colocar los cambios de la cubierta de TRICARE o registración en su lista de cosas para hacer. Su hijo puede continuar siendo elegible a TRICARE mientras él o ella sea un estudiante a tiempo completo hasta que tenga 23 años. Su primera asignación es buscar cuáles de las opciones, Prime, Extra (en CONUS) o Standar, pudiera ser la mejor para su hijo.

TRICARE Prime, la elección popular entre las familias militares, pudiera o no ser la mayor alternativa para su hijo, dependiendo de las necesidades de salud individuales y la localización. Un consejero de beneficios y coordinador asistente (BCAC) por sus siglas en inglés, en su facilidad de tratamiento militar local (MTF) por sus siglas en inglés, o un representante de un centro de servicio TRICARE (TSC) por sus siglas en inglés, le puede ayudar a decidir qué sería lo mejor. Para localizar a un TSC, llame al número de teléfono libre de cargos para la oficina en su región. (NOTA: un directorio online de los números de teléfonos libre de cargos de TRICARE está disponible en: <http://www.tricare.oad.mil>).

Como estudiante a tiempo completo, su hijo pudiera necesitar transferir su registración de TRICARE a la región de TRICARE donde la escuela está localizada. Si el colegio o universidad de su hijo está localizada en un área donde TRICARE Prime es ofrecido, él o ella pudiera continuar con su cubierta TRICARE Prime. La registración dividida le brinda la oportunidad de tener a su hijo registrado en una región mientras el resto de la familia resida y esté registrada en otra región.

Para transferir o cambiar la registración de TRICARE Prime de su hijo, el miembro militar debe completar y firmar una solicitud de registración o una forma de cambio y enviarla al contratista regional que administra el cuidado de apoyo en la nueva región donde reside su hijo. Su hijo tendrá cubierta de TRICARE Prime continua mientras viaje de una región a otra donde TRICARE Prime esté disponible. Su hijo debería estar registrado en la región de su hogar hasta que llegue a la nueva región. La transferencia de la antigua región a la nueva es efectiva cuando la petición de transferencia es recibida por el contratista en la nueva región.

Si usted proviene de una familia de retirados y sus primas de registración familiar están al día, no incurrirá en pago de primas adicionales cuando su hijo transfiera su registración a otra región. Se permitirán dos transferencias al año entre regiones de TRICARE para su hijo mientras la segunda transferencia sea a la región de registración original.

Si usted es familiar de un miembro activo, usted puede transferir la registración de su hijo cuantas veces sea necesario. Su registración de estudiante en TRICARE Prime será renovada automáticamente al final del período de registración anual, a menos que usted decline la oferta de renovación.

Si usted tuviese que dar de baja a su hijo de TRICARE Prime porque no existe Prime en la nueva localización, él o ella podría registrarse en TRICARE Prime en el futuro. Sin embargo, debe dars de baja inmediatamente para evitar pagar costos más altos bajo la opción de TRICARE de "point-of-service" (POS). Los cargos de POS son cargos que los beneficiarios pudieran incurrir si reciben cuidado sin autorización de su medico primario.

Información adicional sobre los cargos de POS está disponible en: [http://www.tricare.osd.mil/factsheets/index.cfm?fx=showfs&file\\_name=POS%2Ehtm](http://www.tricare.osd.mil/factsheets/index.cfm?fx=showfs&file_name=POS%2Ehtm).

Usted también tiene la opción de comprar un suplemento para TRICARE (secundario a TRICARE) o un seguro de salud estudiantil (primario a TRICARE) si la escuela de su hijo lo ofrece.

Mientras que el beneficio básico de TRICARE es el mismo a través de las regiones, puede que haya algunas diferencias en autorización o procedimientos para referidos requeridos por el contratista de TRICARE en la nueva región donde está su hijo. Un BCA en la MTF local donde su hijo será registrado o el TSC local puede ayudar a su hijo en cualquier pregunta que tenga. Si usted tiene un hijo que va para colegio este año, asegúrese que entiende las reglas de pre-autorización para cuidado en la nueva región de TRICARE.

Para información adicional sobre registración dividida, transferencia de registración, otras opciones de TRICARE e información para contactos regionales, favor visitar nuestra página de internet en: <http://www.tricare.osd.mil> o comuníquese con su consejero de beneficios de salud en su región de TRICARE local. Para información sobre requisitos de elegibilidad para estudiantes, comuníquese con DEERS al 1-800-538-9552, su oficina local militar que emite las tarjetas de identificación o visite a <http://www.tricare.osd.mil/deers/default.cfm>.

(NOTA: Un Coordinador de Asistencia y Consejería al Beneficiario (BCAC) por sus siglas en inglés, está disponible "online" en: <http://www.tricare.osd.mil/bcacdirectory.cfm>).