

FALL 2018

BENEFITS GATEWAY

BENEFICIOS DE PUERTA DE ENLACE



Anthem/Empire BlueCross BlueShield's 24/7 NurseLine

Health concerns can arise when you least expect them. You can fall ill while on vacation, or your child may suddenly spike a fever in the middle of the night. When these unfortunate situations occur, you can take solace in knowing you have somewhere to turn to for help at any time.

Active participants and eligible dependents in the Hollow Metal Trust Fund have free access to **24/7 NurseLine** through Anthem/Empire BlueCross BlueShield. You can call **24/7 NurseLine at (877) TALK 2 RN** to talk with a registered nurse about

any of your health concerns. Whether it's a question about allergies, fever, types of preventive care, or any other topic, nurses are always there to provide you support and peace of mind. If you want, a nurse will even call you back after you first speak to check how you're doing.

Anthem/Empire BlueCross BlueShield's nurses can help you choose the right place for care if your doctor isn't available and you're not sure what to do. When you have a medical issue, many thoughts can go through your mind

. . . Do I need to head straight to the emergency room? Is urgent care best? Do I even need to visit a doctor? Making the right call can save you time and money, and give you access to the best possible care.

24/7 NurseLine has English and Spanish nurses on call at all times. It also has translators available for other languages and access to TTY/TDD services. If you have questions about your health and you're not sure where to turn, take advantage of **24/7 NurseLine** by calling **(877) TALK 2 RN!**

NurseLine de Anthem/Empire BlueCross las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Las inquietudes por cuestiones de salud pueden aparecer cuando menos se lo espera. Puede caerse mientras está de vacaciones o su hijo puede volar de fiebre repentinamente a mitad de la noche. Cuando ocurren estas situaciones desafortunadas, puede consolarse al saber que tiene adonde dirigirse en busca de ayuda en cualquier momento.

Los participantes activos y las personas a cargo elegibles en el Hollow Metal Trust Fund tienen acceso gratuito a la **24/7 NurseLine** (Línea de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana) a través de Anthem/Empire BlueCross BlueShield. Puede llamar a la **24/7**

Nurseline al (877) TALK 2 RN para hablar con una enfermera licenciada acerca de sus inquietudes en cuanto a la salud. Ya sea una pregunta sobre alergias, fiebre, tipos de cuidado preventivo o cualquier otro tema, las enfermeras siempre están allí para brindarle apoyo y tranquilidad. Si lo desea, una enfermera incluso puede volver a llamarlo después de hablar con ella por primera vez para verificar cómo se encuentra.

Las enfermeras de Anthem/Empire BlueCross BlueShield pueden ayudarlo a elegir el lugar adecuado de atención si su médico no se encuentra disponible o si no está seguro de qué hacer. Cuando tiene un problema médico, muchos

pensamientos pueden cruzársele por la cabeza . . . ¿Es necesario ir directamente a una sala de emergencias? ¿La atención urgente es mejor? ¿Es incluso necesario visitar a un médico? Hacer la llamada correcta puede ahorrarle tiempo y dinero, y brindarle acceso a la mejor atención posible.

La NurseLine 24/7 tiene enfermeras de guardia en todo momento que hablan inglés y español. También cuenta con traductores disponibles en otros idiomas y acceso a servicios TTY/TDD. Si tiene preguntas sobre su salud y no está seguro a quién dirigirse, ¡aproveche la **24/7 NurseLine** llamando al **(877) TALK 2RN!**

Accidental Death & Dismemberment Benefits

In the unfortunate case of an accidental death or serious injury while an active and eligible participant in the Hollow Metal Trust Fund (the "Fund"), you or your designated beneficiary may be entitled to Accidental Death & Dismemberment ("AD&D") benefits.

The AD&D benefit is insured by the Amalgamated Life Insurance Company¹ and it pays additional benefits to you or your beneficiary in the event of an Accidental Death or Dismemberment.

This policy pays a benefit if, as a result of an accident while you are an

active and eligible participant in the Fund, you sustain a serious injury or die within 365 days of the accident. Depending on the loss caused by the accident, the benefit maximum, or "principal sum," under the AD&D plan is \$10,000.

SCHEDULE OF BENEFITS

| For Loss of: | The Benefit* is: |
|---|--------------------------------|
| Life | \$10,000 (Principal Sum) |
| Both Hands or Both Feet | \$10,000 (Principal Sum) |
| Sight of Both Eyes | \$10,000 (Principal Sum) |
| One Hand and One Foot | \$10,000 (Principal Sum) |
| One Hand or One Foot and Sight of One Eye | \$10,000 (Principal Sum) |
| One Hand | \$5,000 (50% of Principal Sum) |
| One Foot | \$5,000 (50% of Principal Sum) |
| Sight of One Eye | \$5,000 (50% of Principal Sum) |

*If more than one loss is suffered in the same accident, payment will be made only for the loss for which the largest amount is payable.

No benefits will be paid for losses resulting from or caused directly or indirectly by:

1. Suicide
2. Bacterial infection (except pyogenic infections resulting solely from injury)
3. Medical or surgical treatment (except medical or surgical treatment made necessary solely by injury)
4. War or any act of war
5. Injury sustained while engaged in or taking part in aeronautics and/or aviation of any description or resulting from being in an aircraft except while a fare-paying passenger in any aircraft then licensed to carry passengers
6. Committing a felony
7. Intentionally self-inflicted injury

To learn more about your Accidental Death & Dismemberment benefit, please contact the Hollow Metal Welfare Department at (212) 366-7880.

¹ Please refer to your Summary Plan Description ("SPD") and Summaries of Material Modifications ("SMMs") to confirm you are eligible for AD&D benefits. Dependents are not eligible for AD&D benefits.

Beneficios por muerte accidental y desmembramiento

En el desafortunado caso de una muerte accidental o una lesión grave mientras es un participante activo y elegible del Hollow Metal Trust Fund (en adelante, el "Fondo"), usted o su beneficiario designado podrían tener derecho a beneficios por Muerte accidental y desmembramiento (en adelante, "AD&D").

El beneficio AD&D está asegurado por la Amalgamated Life Insurance Company¹ y le paga beneficios adicionales a usted o su beneficiario en caso de una muerte accidental o desmembramiento.

La póliza paga un beneficio si, como resultado de un accidente mientras usted es un

participante activo y elegible del Fondo, sufre de una lesión grave o muere dentro de los 365 días desde la fecha del accidente. Según la pérdida causada por el accidente, el máximo del beneficio, o la "suma principal", en virtud del plan AD&D es de \$10,000.

CALENDARIO DE BENEFICIOS

| Para pérdida de: | El beneficio* es el siguiente: |
|--|-------------------------------------|
| Vida | \$10,000 (suma principal) |
| Ambas manos o ambos pies | \$10,000 (suma principal) |
| Vista de ambos ojos | \$10,000 (suma principal) |
| Una mano y un pie | \$10,000 (suma principal) |
| Una mano o un pie y la vista de un ojo | \$10,000 (suma principal) |
| Una mano | \$5,000 (50 % de la suma principal) |
| Un pie | \$5,000 (50 % de la suma principal) |
| Vista de un ojo | \$5,000 (50 % de la suma principal) |

*Si se sufre más de una pérdida en el mismo accidente, el pago se realizará solo por la pérdida para la cual se pagaría la suma más grande.

No se pagarán beneficios por las pérdidas que resulten, directa o indirectamente, o hayan sido causadas por:

1. Suicidio
2. Infección bacteriana (excepto infecciones piogénicas que resulten únicamente de la lesión)
3. Tratamiento médico o quirúrgico (excepto tratamiento médico o quirúrgico realizado necesariamente solo a causa de la lesión)
4. Guerra o cualquier acto de guerra
5. Lesiones que surgen por ser parte de cualquier actividad aeronáutica y/o aviación de cualquier tipo o que resulte por haber estado en un avión, excepto mientras se es un pasajero que paga tarifa en cualquier avión autorizado para transportar pasajeros
6. Al cometer un delito
7. Lesión autoinfligida intencionalmente

Para conocer más sobre su beneficio por muerte accidental y desmembramiento, puede comunicarse con el Departamento de Bienestar de Hollow Metal al (212) 366-7880.

¹ Consulte su Resumen de la descripción del plan (en adelante, "SPD") y los Resúmenes de las modificaciones al material (en adelante, los "SMM") para confirmar que califica para recibir beneficios AD&D. Las personas a cargo no califican para beneficios AD&D.

HOLLOW METAL TRUST FUND

SUMMARY ANNUAL REPORT FOR PERIOD JANUARY 1, 2017 TO DECEMBER 31, 2017

TO: Plan Participants
FROM: Board of Trustees

This is a summary of the Annual Report of the Hollow Metal Trust Fund (the "Plan"), Employer Identification Number 11-2750720, Plan No. 501, for the year ended December 31, 2017. This Annual Report has been filed with the Employee Benefits Security Administration ("EBSA"), as required under the Employee Retirement Income Security Act of 1974 ("ERISA").

The Board of Trustees of Hollow Metal Trust Fund has committed to pay certain claims incurred under the terms of the Plan.

Insurance Information

Hospital, medical, prescription and dental benefits are self-funded and administered by Empire Blue Cross Blue Shield Aicare Medical Management, Express Scripts, Sele-Dent Inc. and C & R Consulting, Inc. The Plan had a contract with Amalgamated Life Insurance Company to pay life, accidental death and dismemberment, and stop loss insurance benefits under the terms of the Plan. The total premiums paid for the plan year ending December 31, 2017 was \$335,624.

Basic Financial Statements

The value of the Plan assets, after subtracting liabilities of the Plan, was \$34,406,826 as of December 31, 2017 compared to \$33,500,284 as of January 1, 2017. During the plan year, the Plan experienced an increase in net assets of \$906,542. This increase included unrealized appreciation or depreciation in the value of the Plan's assets; that is,

the difference between the value of the Plan's assets at the end of the year and the value of the assets at the beginning of the year or the cost of assets acquired during the year. During the plan year, the Plan had total income of \$11,056,917 including employer contributions of \$8,609,535 participant contributions of \$95,160, realized gains of \$938,564 from the sale of assets, income from investments of \$1,413,402 and other income of \$256.

Plan expenses were \$10,150,375. These expenses included \$1,058,601 in administrative expenses and \$9,091,774 in benefits paid to participants and beneficiaries.

Your Rights to Additional Information

You have the right to receive a copy of the full annual report, or any part thereof, on request. The items listed below are included in that report:

An accountant's report.

- Financial information and information on payments to service providers.
- Assets held for investment.
- Insurance information including sales commissions paid by insurance carriers.
- Transactions in excess of 5% of Plan assets.

Fiduciary information, including transactions between the Fund and parties in interest (that is persons who have certain relationships with the Fund).

To obtain a copy of the full annual report, or any part thereof, write or call the office of the Board of Trustees of the Hollow Metal Trust Fund, who is the plan sponsor, at 395 Hudson Street, 9th Floor, New York, New York 10014, (212) 366-7880. The charge to cover copying costs will be \$7.00 for the full annual report or \$0.15 per page for any part thereof. You also have the right to receive from the plan administrator, on request and at no charge, a statement of the assets and liabilities of the Plan and accompanying notes or a statement of income and expenses of the Plan and accompanying notes, or both. If you request a copy of the full annual report from the plan administrator, these two statements and accompanying notes will be included as part of that report. The charge to cover the copying costs given above does not include a charge for the copying of these portions of the report because these portions are furnished without charge.

You also have the legally protected right to examine the annual report at the main office of the plan at 395 Hudson Street, 9th Floor, New York, New York 10014 and the U.S. Department of Labor in Washington, D.C., or to obtain a copy from the U.S. Department of Labor upon payment of copying costs. Requests to the Department of Labor should be addressed to:

Public Disclosure Room, N-1513
Employee Benefits Security
Administration
U.S. Department of Labor
200 Constitution Avenue, NW
Washington, DC 20210

Do you have Questions about your Medical Bills or Claims?

Contact C&R Consulting, Inc. at (212) 395-9339

C&R Consulting, Inc. will be happy to answer any questions you may have regarding your benefits.

¿Tiene consultas sobre sus reclamos o facturas médicas?

Comuníquese con C&R Consulting, Inc. al (212) 395-9339

C&R Consulting, Inc. se complacerá en responder las consultas que pueda tener respecto de sus beneficios.

HOLLOW METAL TRUST FUND

Resumen de informe anual para el periodo 1 de enero de 2017 hasta 31 de diciembre de 2017

Para: Participantes del plan

De: Consejo directivo

Este es un resumen del Informe Anual de Hollow Metal Pension Fund (en adelante, el "Plan"), Número de Identificación del Empleador 11-2750720, Plan No. 501, para el año que finalizó el 31 de diciembre de 2017. Este Informe anual ha sido completado con la Administración de Seguridad de Beneficios del Empleado (en adelante, "EBSA"), tal como lo exige la Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (en adelante, "ERISA").

El Consejo directivo de Hollow Metal Trust Fund se ha comprometido a pagar ciertas reclamaciones incurridas bajo los términos del Plan.

Información del seguro

Los beneficios médicos, del hospital, de recetas y dentales son autofinanciados y administrados por Empire Blue Cross Blue Shield, Alicare Medical Management, Express Scripts, Sele-Dent Inc. y C & R Consulting Inc. El Plan tenía un contrato con la Compañía Amalgamated Life Insurance para pagar beneficios de vida, muerte accidental y desmembramiento y seguro cesante bajo los términos del Plan. Las primas totales pagadas para el año del plan que finaliza el 31 de diciembre de 2017 fueron de \$335,624.

Declaraciones financieras básicas

El valor de los activos del Plan, luego de deducir pasivos del Plan fue de \$34,406,826 a partir del 31 de diciembre de 2017 comparado con \$33,500,284 a partir del 1º de enero de 2017. Durante el año del plan, el Plan experimentó un aumento en activos netos de \$906,542. Este

aumento incluía una valorización no realizada o desvalorización en el valor de los activos del Plan; es decir, la diferencia entre el valor de los activos del Plan al final del año y el valor de los activos al comienzo del año o el costo de los activos adquiridos durante el año. Durante el año del plan, el Plan tuvo ingresos totales de \$11,056,917 incluyendo contribuciones del empleador de \$8,609,535 contribuciones del participante de \$95,160, ganancias realizadas de \$938,564 de la venta de activos, ingresos de inversiones de \$1,413,402 y otros ingresos de \$256.

Los gastos del plan fueron de \$10,150,375. Estos gastos incluían \$1,058,601 en gastos administrativos y \$9,091,774 en beneficios pagados a participantes y beneficiarios.

Sus derechos a información adicional

Usted tiene derecho a recibir una copia del informe completo anual, o una parte del mismo, a pedido. Los puntos enumerados a continuación se incluyen en el informe:

Un informe del contador.

- Información financiera e información sobre pagos a los proveedores de servicios.
- Activos retenidos para inversión.
- Información del seguro incluyendo comisiones por ventas pagadas por empresas de seguros.
- Transacciones que superen el 5% de los activos del plan.
- Información fiduciaria, incluyendo transacciones entre el Fondos y las partes en intereses (que son personas que tienen ciertas relaciones con el Fondo).

Para obtener una copia del informe anual completo, o una parte del mismo, escriba o llame a la oficina del Consejo directivo de Hollow Metal Trust Fund que es el patrocinador del plan en 395 Hudson Street, 9th Floor, New York, New York 10014, (212) 366-7880. El costo del copiado será de \$7.00 para el informe anual completo o \$0.15 por página de cualquier parte del mismo. Usted tiene el derecho de recibir del administrador del plan, a pedido y sin cargo alguno, una declaración de los activos y pasivos del Plan y notas adicionales o una declaración de ingresos y gastos del Plan y notas adicionales, o ambas. Si usted solicita una copia del informe anual completo del administrador del plan, estas dos declaraciones y las notas adicionales serán incluidas como parte del informe. El costo del copiado mencionado antes no incluye un costo por el copiado de estas partes del informe porque estas partes se entregan sin cargo alguno.

Usted tiene además el derecho legalmente protegido de examinar el informe anual en la oficina principal del plan en 395 Hudson Street, 9th Floor, New York, New York 10014 y en el Departamento de Trabajo de Washington, D.C., EE. UU., u obtener una copia del Departamento de Trabajo de EE. UU. luego del pago de los costos de copiado. Los pedidos al Departamento de Trabajo deben enviarse a:

Public Disclosure Room, N-1513
Employee Benefits Security
Administration
U.S. Department of Labor
200 Constitution Avenue, NW
Washington, DC 20210

HOLLOW METAL PENSION FUND SEPARATE BENEFIT ACCOUNT

Summary Annual Report for Period January 1, 2017 to December 31, 2017

To: Plan Participants
From: Board of Trustees

This is a summary of the Annual Report of the Hollow Metal Pension Fund Separate Benefit Account (the "Plan"), Employer Identification Number 11-2758544, Plan No. 002, for the year ended December 31, 2017. This Annual Report has been filed with the Employee Benefits Security Administration ("EBSA"), as required under the Employee Retirement Income Security Act of 1974 ("ERISA").

Basic Financial Statements

Benefits under the Plan are provided by the Trust.

Plan expenses were \$172,603. These expenses included \$165,286 in benefits paid to participants and beneficiaries, administrative expenses of \$6,848 and \$469 in other expenses. A total of 80 persons were participants in or beneficiaries of the Plan at the end of the plan year, although not all of these persons had earned the right to receive benefits.

The value of the Plan's assets, after subtracting liabilities of the Plan, was \$991,402 as of December 31, 2017 compared to \$1,028,835 as of January 1, 2017. During the plan year, the Plan experienced a decrease in net assets of (\$37,433). This decrease includes unrealized appreciation or depreciation in the value of the Plan's assets at the end of the year and the value of the assets at the beginning of the year

or the cost of assets acquired during the year. The Plan had total income of \$135,170 including employer contributions of \$108,124, participant loan interest of \$1,553, and earnings from investments of \$25,493.

Your Rights to Additional Information

You have the right to receive a copy of the full annual report, or any part thereof, on request.

The Plan has met the requirements to waive the annual examination and report of an independent public accountant. As of the end of the plan year, the following regulated financial institution qualified under the waiver:

- Prudential Retirement Insurance and Annuity Company in the amount of \$690,393.
- Insurance information, including sales commissions paid by insurance carriers

You have the right to examine or receive from the plan administrator, on request and at no extra charge, copies of statements describing the qualifying plan assets. If you are unable to examine or obtain these documents, contact an EBSA Regional Office for assistance. Information about contacting EBSA regional offices can be found at <http://www.dol.gov/ebsa>.

To obtain a copy of the full annual report, or any part thereof, write or call the office of the Board of Trustees of Hollow Metal Pension Fund Separate Benefit Account, who is the plan sponsor, at 395 Hudson Street, 9th Floor, New

York, New York 10014, (212) 366-7880. The charge to cover copying costs will be \$1.25 for the full annual report or \$0.25 per page for any part thereof. You also have the right to receive from the plan administrator, on request and at no charge, a statement of the assets and liabilities of the Plan and accompanying notes or a statement of income and expenses of the Plan and accompanying notes, or both. If you request a copy of the full annual report from the plan administrator, these two statements and accompanying notes will be included as part of that report. The charge to cover the copying costs given above does not include a charge for the copying of these portions of the report because these portions are furnished without charge.

You also have the legally protected right to examine the annual report at the main office of the plan at 395 Hudson Street, 9th Floor, New York, New York 10014 and the U.S. Department of Labor in Washington, D.C., or to obtain a copy from the U.S. Department of Labor upon payment of copying costs. Requests to the Department of Labor should be addressed to:

Public Disclosure Room, N-1513
Employee Benefits Security Administration
U.S. Department of Labor
200 Constitution Avenue, NW
Washington, DC 20210

HOLLOW METAL PENSION FUND CUENTA SEPARADA DE BENEFICIOS

Resumen de informe anual para el periodo 1 de enero de 2017 hasta 31 de diciembre de 2017

Para: Participantes del plan
De: Consejo directivo

Este es un resumen del Informe Anual de la cuenta separada de beneficios de Hollow Metal Pension Fund (en adelante, el "Plan"), Número de Identificación del Empleador 11-2758544, Plan No. 002, para el año que finalizó el 31 de diciembre de 2017. Este Informe anual ha sido completado con la Administración de Seguridad de Beneficios del Empleado (en adelante, "EBSA"), tal como lo exige la Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (en adelante, "ERISA").

Declaraciones financieras básicas

Trust provee los beneficios Bajo el Plan.

Los gastos del plan fueron de \$172,603. Estos gastos incluían \$165,286 en beneficios pagados a participantes y beneficiarios, gastos administrativos de \$6,848 y \$469 en otros gastos. Un total de 80 personas fueron participantes o beneficiarios del Plan al final del año del plan, a pesar de que no todas estas personas habían adquirido el derecho a recibir beneficios.

El valor de los activos del Plan, luego de deducir pasivos del Plan fue de \$991,402 a partir del 31 de diciembre de 2017 comparado con \$1,028,835 a partir del 1º de enero de 2017. Durante el año del plan, el Plan experimentó una disminución en activos netos de (\$37,433). Esta disminución incluye una valorización no realizada o desvalorización en el valor

de los activos del Plan al final del año y el valor de los activos al comienzo del año o el costo de los activos adquiridos durante el año. El Plan tuvo un ingreso total de \$135,170 incluyendo contribuciones del empleador de \$108,124, intereses de préstamos del participante de \$1,553 y ganancias de inversiones de \$25,493.

Sus derechos a información adicional

Usted tiene derecho a recibir una copia del informe completo anual, o una parte del mismo, a pedido.

El Plan ha cumplido con los requisitos de dispensar al examen anual y el informe de un contador público independiente. A partir del fin del año del plan, la siguiente institución financiera regulada calificó bajo la exención:

- Prudential Retirement Insurance y Annuity Company en el monto de \$690,393.
- Información del seguro incluyendo comisiones por ventas pagadas por empresas de seguros.

Usted tiene el derecho a revisar o recibir del administrador del plan, a pedido y sin cargo extra, copias de las declaraciones que describen los activos que califican del plan. Si no puede examinar u obtener estos documentos, comuníquese con la Oficina Regional de la EBSA para que lo asesoren. Puede encontrar la información para comunicarse con las oficinas regionales de EBSA en: <http://www.dol.gov/ebsa>.

Para obtener una copia del informe anual completo, o una parte del mismo, escriba o llame a la oficina

del Consejo directivo de Hollow Metal Pension Fund, cuenta separada de beneficios, que es el patrocinador del plan en 395 Hudson Street, 9th Floor, New York, New York 10014, (212) 366-7880. El costo del copiado será de \$1.25 para el informe anual completo o \$0.25 por página de cualquier parte del mismo. Usted tiene el derecho de recibir del administrador del plan, a pedido y sin cargo alguno, una declaración de los activos y pasivos del Plan y notas adicionales o una declaración de ingresos y gastos del Plan y notas adicionales, o ambas. Si usted solicita una copia del informe anual completo del administrador del plan, estas dos declaraciones y las notas adicionales serán incluidas como parte del informe. El costo del copiado mencionado antes no incluye un costo por el copiado de estas partes del informe porque estas partes se entregan sin cargo alguno.

Usted tiene además el derecho legalmente protegido de examinar el informe anual en la oficina principal del plan en 395 Hudson Street, 9th Floor, New York, New York 10014 y en el Departamento de Trabajo de Washington, D.C., EE. UU., u obtener una copia del Departamento de Trabajo de EE. UU. luego del pago de los costos de copiado. Los pedidos al Departamento de Trabajo deben enviarse a:

Public Disclosure Room, N-1513
Employee Benefits Security Administration
U.S. Department of Labor
200 Constitution Avenue, NW
Washington, DC 20210

The Dangers of Benzodiazepines

What are Benzodiazepines?

Benzodiazepines are central nervous system depressants and one of the most commonly prescribed drugs in the United States. Doctors prescribe the medication for anxiety, seizure disorders, alcohol withdrawal, and as a relaxant prior to surgery.

Benzodiazepines are commonly abused due in part to the sedative effect they produce and their widespread availability. When benzodiazepines are taken with other depressants such as alcohol or muscle relaxers, the results can be fatal. Each of these drugs enhances the effects of other ingested substances, and as a result, can cause overdose, coma, or death.

What are the most commonly abused Benzodiazepines?

- Xanax (Alprazolam)
- Ativan (Lorazepam)
- Valium (Diazepam)

What are the signs and symptoms of Benzodiazepine intoxication?

- Drowsiness
- Dizziness
- Double vision
- Slurred speech
- Slowed reaction time
- Incoordination
- Poor concentration and memory
- Confusion
- Stupor

What are the symptoms of Benzodiazepine withdrawal?

- Anxiety
- Depression
- Insomnia
- Increased heart rate and blood pressure

- Excessive sweating
- Hand tremors
- Hallucinations
- Seizures

How long do withdrawal symptoms last?

For most people, withdrawal isn't a matter of days, but months or even years. Benzodiazepines are one of the most difficult drugs to withdraw from due to the severity and length of the withdrawal which varies depending on the type of benzodiazepine being taken. Benzodiazepines are the most notable drug for inducing Post-Acute Withdrawal Syndrome ("PAWS"), in which symptoms sometimes persist for years after cessation of use. Symptoms that are most likely to be long-lasting are anxiety, insomnia, cognitive impairment, depression, various sensory-motor phenomena, and gastrointestinal disturbances.

Examples: Xanax is a short-acting drug and has a short acute withdrawal phase, usually lasting around 7 days. Valium is a long-acting benzodiazepine and can cause acute withdrawal symptoms lasting around 90 days.

Is there any discomfort or dangers to just stopping the use of Benzodiazepines?

Yes. Stopping the use of benzodiazepines "cold turkey" is dangerous and potentially life-threatening. Seizures occur in as many as 20% to 30% of people withdrawing "cold turkey" from benzodiazepines. In order to prevent benzodiazepine withdrawal-related deaths, a detox facility that is medically supervised around the clock is strongly recommended. This type of facility is equipped to provide the necessary support and monitoring needed to address any

withdrawal-related complications that may arise.

Treatment Options

- **Detoxification ("Detox"):** This is the highest level of care where individuals receive medically monitored treatment to safely detox from benzodiazepines.
- **Residential Treatment ("Rehab"):** All residential treatment programs require that an individual live at the program during treatment. These programs typically involve attending group therapy sessions and individual therapy sessions.
- **Intensive Outpatient Programs ("IOP"):** An IOP is a program that includes group therapy, individual therapy/case management, and medication management. The frequency of attendance is typically three times per week but may be as frequent as five days per week depending on the circumstance. Some IOPs have evening programming to accommodate those who work or attend school.
- **Outpatient services:** This is the lowest level of care where individuals receive treatment from a therapist, psychiatrist (to prescribe medication), psychiatric nurse practitioner, or an addiction counselor within a private practice or clinic setting.

If you or an eligible dependent is struggling with substance abuse, please seek professional help! You can contact Anthem/Empire BlueCross BlueShield at (800) 810-BLUE (2583), or visit its website at www.anthem.com, to help you find an in-network treatment facility.

El peligro de las benzodiazepinas

¿Qué son las benzodiazepinas?

Las benzodiazepinas son depresivos del sistema nervioso central y uno de los fármacos más comúnmente recetados en Estados Unidos. Los médicos recetan la medicación para la ansiedad, los trastornos de convulsiones, la abstinencia de alcohol y como relajante antes de una cirugía.

Es común abusar de las benzodiazepinas, en parte debido al efecto sedante que producen y su amplia disponibilidad. Cuando la benzodiazepina se toma junto con otros depresivos, como alcohol o relajantes musculares, los resultados pueden ser mortales. Cada uno de estos fármacos aumenta los efectos de otras sustancias ingeridas y, en consecuencia, pueden causar sobredosis, coma o la muerte.

¿Cuáles son las benzodiazepinas más comúnmente abusadas?

- Xanax (Alprazolam)
- Ativan (Lorazepam)
- Valium (Diazepam)

¿Cuáles son los signos y síntomas de intoxicación por benzodiazepina?

- Somnolencia
- Mareos
- Visión doble
- Habla mal articulado
- Tiempo de reacción lento
- Descoordinación
- Mala concentración y memoria
- Confusión
- Estupor

¿Cuáles son los síntomas de abstinencia de benzodiazepina?

- Ansiedad
- Depresión

- Insomnio
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Sudoración excesiva
- Temblores de las manos
- Alucinaciones
- Convulsiones

¿Cuánto duran los síntomas de abstinencia?

Para la mayoría de las personas, la abstinencia no es una cuestión de días, sino de meses o incluso años. Las benzodiazepinas son unos de los fármacos más difíciles de dejar debido a la gravedad y la duración de la abstinencia, la cual varía según el tipo de benzodiazepina que se tomó. Las benzodiazepinas son los fármacos más notables para inducir el Síndrome de abstinencia posagudo (Post-Acute Withdrawal Syndrome, PAWS), en el cual los síntomas a veces persisten por años después de dejar de usarlas. Los síntomas que suelen ser más duraderos son la ansiedad, el insomnio, el deterioro cognitivo, la depresión, varios fenómenos motores/sensoriales y molestias gastrointestinales.

Ejemplos: El Xanax es un fármaco de acción rápida y tiene una breve fase de abstinencia aguda, que, por lo general, dura 7 días. El Valium es una benzodiazepina de acción prolongada y puede causar síntomas de abstinencia agudos que duren aproximadamente 90 días.

¿Hay alguna molestia o peligro al simplemente dejar de utilizar benzodiazepinas?

Sí. Dejar de utilizar benzodiazepinas de manera abrupta es peligroso y posiblemente ponga en riesgo la vida. Las convulsiones pueden ocurrir en el 20 % al 30 % de las personas que dejan las benzodiazepinas de manera abrupta. Para prevenir muertes relacionadas con la abstinencia de benzodiazepina, se recomienda ampliamente un centro de desintoxicación médicamente supervisado a toda hora. Este tipo de centro está equipado para brindarle el apoyo y la

supervisión necesarios para tratar cualquier complicación relacionada con la abstinencia que pudiera surgir.

Opciones de tratamiento

- **Desintoxicación (“Detox”):** Este es el nivel de atención más alto donde las personas reciben tratamiento médicamente controlado para desintoxicarse de manera segura de las benzodiazepinas.
- **Tratamiento residencial (“Rehabilitación”):** Todos los programas de tratamiento residencial requieren que la persona viva en el programa durante el tratamiento. Estos programas generalmente implican asistir a sesiones en un grupo de terapia y a sesiones de terapia individual.
- **Programas intensivos para pacientes ambulatorios (“IOP”):** Un IOP es un programa que incluye terapia de grupo, terapia individual/administración de casos y administración de medicamentos. La frecuencia de la asistencia es generalmente tres veces por semana, pero puede ser también cinco días a la semana dependiendo de las circunstancias. Algunos IOP tienen programas en horario vespertino que se puede acomodar al horario de trabajo o de escuela.
- **Servicios para pacientes ambulatorios:** Este es el nivel más bajo de atención, donde las personas reciben tratamiento de un terapeuta, psiquiatra (para recetarle medicamento), enfermera psiquiátrica o un asesor en adicciones dentro de la práctica privada o en un entorno de una clínica.

Si es una persona a cargo elegible que está luchando contra el abuso de sustancias, ¡busque ayuda profesional! Puede comunicarse con Anthem/Empire BlueCross BlueShield al (800) 810-BLUE (2583), o visitar su sitio web en www.anthem.com, para ayudarlo a encontrar un centro de tratamiento dentro de la red.

Women’s Health and Cancer Rights Act (“WHCRA”) ANNUAL NOTICE – 2018

The Hollow Metal Trust Fund, in accordance with the Women’s Health and Cancer Rights Act of 1998, provides benefits for mastectomy related services

including all stages of reconstruction and surgery to achieve symmetry between the breasts, prostheses, and complications resulting from a mastectomy, including lymphedema.

If you would like more information on these benefits, please contact the Hollow Metal Trust Fund at (212) 366-7880.

Ley de Derechos de Salud y Cáncer de la Mujer (“WHCRA”) AVISO ANUAL — 2018

Hollow Metal Trust Fund, de conformidad con la Ley de Derechos de Salud y Cáncer de la Mujer de 1998, brinda beneficios para servicios relacionados con la

mastectomía, incluyendo todas las etapas de reconstrucción y cirugía a fines de obtener simetría entre los pechos, prótesis y complicaciones resultantes de una mastectomía,

incluyendo linfedema. Si desea más información sobre estos beneficios, comuníquese con Hollow Metal Trust Fund al (212) 366-7880.

Do you have Questions about your Prescription Drug Coverage?

Contact Express Scripts at (800) 711-0917, or visit their website at www.express-scripts.com

Express Scripts has all the answers to your prescription drug coverage questions.

¿Tiene consultas respecto de la cobertura para las medicaciones prescriptas?

Comuníquese con Express Scripts al (800) 711-0917 o visite su sitio web, www.express-scripts.com

Express Scripts tiene todas las respuestas para sus consultas sobre la cobertura para medicaciones prescriptas.

Hollow Metal Benefit Funds
395 Hudson Street
New York, NY 10014



Presorted First Class
US POSTAGE
PAID
Wilkes-Barre, PA
Permit #188



Hollow Metal Benefit Funds

CONTACT INFORMATION:

Hollow Metal Benefit Funds
395 Hudson Street, 9th Floor
New York, NY 10014

Welfare Department: (212) 366-7880

Pension Department: (212) 366-7881

*The information in this newsletter is intended to highlight certain information about your benefits and to provide other information about the Hollow Metal Benefit Funds. **Benefits Gateway** is not a substitute for the official Plan documents which set forth all of the requirements and conditions for benefits. In the event of any inconsistency between **Benefits Gateway** and the Plan documents, the Plan documents control.