

FALL 2021

BENEFITS GATEWAY

BENEFICIOS DE PUERTA DE ENLACE

*A publication of
the Hollow Metal
Benefit Funds*

HOLLOW METAL FUNDS LAUNCHES NEW WEBSITE FOR MEMBERS

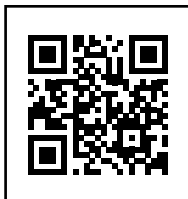
Here at the Hollow Metal Benefit Funds, we are always looking for better ways to communicate all the advantages our members receive as a result of belonging to the Carpenters Union and participating in the Funds. While you may be familiar with these benefits by reading information we send you, including our Benefits Gateway newsletter, you may still have questions about exactly what you are entitled to under the Hollow Metal Benefit Funds. To help you better understand your benefits, as well as give you access to important forms and other documents, the Hollow Metal Benefit Funds has just launched a new website!

Our new website can be found at www.HollowMetalFunds.org. Using this website will give you the chance to learn more about your benefits, read important updates, have frequently asked questions answered, view electronic versions of your Summary Plan Descriptions (“SPDs”), fill out forms related to your benefits, and find information about your service providers, among many other new and exciting options. Of course, you will still always have the option of contacting our Call Center or visiting our office in person as well. However, accessing this new website will be the quickest way to obtain information about the Hollow Metal Benefit Funds.

This new website, along with the Benefits Gateway newsletter, are just some of the tools that the Hollow Metal Fund Office is continuously improving upon to better serve you, the members! We encourage you to check out the new website to find out more information today!

Visit our website at www.HollowMetalFunds.org or use your Smartphone to scan the QR Code below for direct access.

If you have trouble accessing the website, please call us at (212) 366-7880 or (212) 366-7881.



HOLLOW METAL FUNDS LANZA UN NUEVO SITIO WEB PARA SUS MIEMBROS

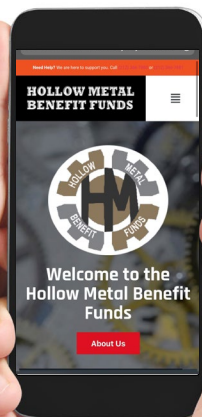
Aquí en Hollow Metal Benefit Funds estamos buscando siempre formas mejores con las que comunicar todas las ventajas que obtienen nuestros miembros como resultado de su pertenencia a Carpenters Union y su participación en el Fondo. Aunque ya esté familiarizado con estos beneficios por haber leído la información que le hemos enviado, incluyendo el boletín de noticias Benefits Gateway, tal vez aún tenga preguntas sobre exactamente cuáles son sus derechos de conformidad con Hollow Metal Benefit Funds. Para que comprenda mejor sus beneficios, y para darle acceso a formularios y otros documentos de importancia, Hollow Metal Benefit Funds ha lanzado un nuevo sitio web.

Puede encontrar nuestro nuevo sitio web en www.HollowMetalFunds.org. El uso de este sitio web le brindará la oportunidad de conocer más sobre sus beneficios, leer actualizaciones de importancia, tener una respuesta a las preguntas frecuentes, visualizar las versiones electrónicas de su Descripción resumida del Plan (SPD, por sus siglas), completar formularios relacionados con sus beneficios y hallar informarse acerca de sus proveedores de servicios, entre muchas otras nuevas opciones. Por supuesto, siempre seguirá teniendo la opción de comunicarse con nuestro Centro de Llamados o visitar nuestra oficina en persona. Sin embargo, acceder a este nuevo sitio web será la forma más rápida para obtener información sobre Hollow Metal Benefit Funds.

Este nuevo sitio web, junto con el boletín de noticias Benefits Gateway, son solo algunas de las herramientas que Hollow Metal Fund Office está mejorando continuamente para dar un mejor servicio a ustedes, los miembros.

Visite nuestro sitio web en www.HollowMetalFunds.org o use su teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR para acceder en forma directa.

Si tiene problemas para acceder al sitio web, llámenos al (212) 366-7880 o (212) 366-7881.



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!**

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 Preguntas Sobre su Cobertura de Medicamentos Recetados?

Comuníquese con Express Scripts al **(800) 711-0917**, o visite su sitio web www.express-scripts.com. Express Scripts tiene todas las respuestas a sus preguntas sobre cobertura de medicamentos recetados.

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-2-RN!**

Do You Have Questions about Your Medical Coverage?

Contact Anthem BlueCross BlueShield at **(800) 810-BLUE (2583)**, or visit their website at www.anthem.com. Anthem BlueCross BlueShield will assist you with all of your medical coverage questions.

¿Tiene Preguntas Sobre su Cobertura Médica?

Comuníquese con Anthem BlueCross BlueShield al **(800) 810-BLUE (2583)**, o visite su página web www.anthem.com. Anthem BlueCross BlueShield responderá todas sus preguntas sobre cobertura médica.

HOLLOW METAL PENSION FUND SEPARATE BENEFIT ACCOUNT

SUMMARY ANNUAL REPORT FOR JANUARY 1, 2020 TO DECEMBER 31, 2020

TO: PLAN PARTICIPANTS
FROM: BOARD OF TRUSTEES

This is a summary of the Annual Report of the Hollow Metal Pension Fund Separate Benefit Account, Employer Identification Number 11-2758544 Plan No. 002, for the year ended December 31, 2020. This Annual Report has been filed with the Employee Benefits Security Administration, 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 \$49,247. These expenses included \$42,884 in benefits paid to participants and beneficiaries, administrative expenses of \$6,363. A total of 160 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 assets, after subtracting liabilities of the plan was \$1,396,886 as of December 31, 2020 compared to \$1,215,878 as of January 1, 2020. During the plan year, the plan experienced an increase in net assets of \$181,008. This increase includes unrealized appreciation or depreciation in the value of 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 \$230,255 including employer contributions of \$172,975, participant loan interest of \$2,115, realized gains from sale of

loan interest of \$2,115, realized gains from sale of assets of \$1,161 and earnings from investments of \$54,004.

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 made to service providers.
- Assets held for investment.
- Information regarding any common or collective trusts, pooled separate accounts, master trusts or 103-12 investment entities in which the plan participants.

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 Employee Benefits Security Administration 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 \$.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 2020 A 31 DE DICIEMBRE DE 2020

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, Número de Identificación del Empleador 11-2758544, Plan No. 002, para el año que finalizó el 31 de diciembre de 2020. Este Informe anual ha sido completado con la Administración de Seguridad de Beneficios del Empleado, tal como lo exige la Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (ERISA).

DECLARACIONES FINANCIERAS BÁSICAS

Trust provee los beneficios bajo el plan. Los gastos del plan fueron de \$49,247. Estos gastos incluían \$42,884 en beneficios pagados a participantes y beneficiarios, gastos administrativos de \$6,363. Un total de 160 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 \$1,396,886 a partir del 31 de diciembre de 2020 comparado con \$1,215,878 a partir del 1º de enero de 2020. Durante el año del plan, el plan experimentó un aumento en activos netos de \$181,008. Este aumento 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 \$230,255 incluyendo

ncluyendo contribuciones del empleador de \$172,975, intereses de préstamos del participante de \$2,115, ganancias realizadas de venta de activos de \$1,161 y ganancias de inversiones de \$54,004.

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 hechos a los proveedores de servicios.
- Activos retenidos para inversión.
- Información sobre cualquier fondo común o colectivo, cuentas por separado que están combinadas, fideicomisos principales o entidades de inversión 103-12 en las cuales los participantes del plan

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 Administración de Seguridad de Beneficios del Empleado 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 \$.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

HOLLOW METAL TRUST FUND

JANUARY 1 2020 TO DECEMBER 31 2020

TO: PLAN PARTICIPANTS
FROM: BOARD OF TRUSTEES

This is a summary of the Annual Report of the Hollow Metal Trust Fund, Employer Identification Number 11-2750720 Plan No. 501, for the year ended December 31, 2020. This Annual Report has been filed with the Employee Benefits Security Administration, as required under the Employee Retirement Income Security Act of 1974 (ERISA). The Board of Trustees of Hollow Metal Trust Fund has committed themselves to pay certain claims incurred under the terms of the plan.

INSURANCE INFORMATION

Hospital and medical benefits are fully self-funded and administered by Empire Blue Cross Blue Shield, Amalgamated Medical Care Management, Express Scripts, Sele-Dent Inc. and C & R Consulting Inc. The plan had a contract with Amalgamated Life Insurance Company to pay life and stop loss insurance benefits under the terms of the plan. The total premiums paid for the plan year ending December 31, 2020 was \$306,228.

BASIC FINANCIAL STATEMENTS

The value of the plan assets, after subtracting liabilities of the plan was \$38,342,214 as of December 31, 2020 compared to \$38,002,861 as of January 1, 2020. During the plan year, the plan experienced a increase in net assets of \$339,353. This increase included unrealized appreciation

depreciation in the value of 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 \$10,020,691 including employer contributions of \$8,197,214 participant contributions of \$19,572, realized gains of \$141,187 from the sale of assets, income from investments of \$1,661,380 and other income of \$1,338.

Plan expenses were \$9,681,338. These expenses included \$758,243 in administrative expenses and \$8,923,095 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 Hollow Metal Trust Fund, who is the plan sponsor, at 395 Hudson Street, 8th 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 \$.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, 8th 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

RESUMEN DE INFORME ANUAL PARA EL PERIODO - 1 DE ENERO DE 2020 A 31 DE DICIEMBRE DE 2020

PARA: PARTICIPANTES DEL PLAN
DE: CONSEJO DIRECTIVO

Este es un resumen del Informe Anual de Hollow Metal Pension Fund, Número de Identificación del Empleador 11-2750720, Plan No. 501, para el año que finalizó el 31 de diciembre de 2020. Este Informe anual ha sido completado con la Administración de Seguridad de Beneficios del Empleado, tal como lo exige la Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (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 y del hospital son totalmente autofinanciados y administrados por Empire Blue Cross Blue Shield, Amalgamated Medical Care Management, Express Scripts, Sele-Dent Inc. and C & R Consulting Inc. El plan tenía un contrato con la Compañía Amalgamated Life Insurance para pagar beneficios de vida y seguro cesante bajo los términos del plan. Las primas totales pagadas para el año del plan que finaliza el 31 de diciembre de 2020 fueron de \$306,228.

DECLARACIONES FINANCIERAS BÁSICAS

El valor de los activos del plan, luego de deducir pasivos del plan fue de \$38,342,214 a partir del 31 de diciembre de 2020 comparado con \$38,002,861 a partir del 1º de enero de 2020. Durante el año del plan, el plan experimentó un aumento en activos netos de (\$339,353). 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 \$10,020,691 incluyendo contribuciones del empleador de \$8,197,214 contribuciones del participante de \$19,572, ganancias realizadas de \$141,187 de la venta de activos, ingresos de inversiones de \$1,661,380 y otros ingresos de \$1,338. Los gastos del plan fueron de \$9,681,338. Estos gastos incluían \$758,243 en gastos administrativos y \$8,923,095 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.

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, 8th Floor, New York, New York 10014, (212) 366-7880. El costo del copiado será de \$7.00 para el informe anual completo o \$.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, 8th 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

PROSTATE CANCER AWARENESS AND THE IMPORTANCE OF SCREENINGS



The Hollow Metal Trust Fund would like to present you the following information concerning prostate cancer awareness and the importance of screenings.

What is a prostate?

The prostate is a gland found in people assigned male at birth. It's located between your bladder and rectum, and helps make semen.

What is prostate cancer?

Prostate cancer is the second most common cancer among men in the United States. However, screenings help find more than 9 out of 10 prostate cancers early, when the cancer is only in the prostate gland.

What are the warning signs of prostate cancer?

The first sign often is an abnormal finding on a routine screening exam. Many men with prostate cancer do not notice any signs, though common symptoms include:

- Needing to urinate often.
- Needing to urinate more often during the night.
- Unable to urinate.
- Trouble starting or stopping the flow of urine.
- Often feeling pain or stiffness in your lower back, hips, or upper thighs.
- Painful ejaculation or trouble having an erection.

Having these symptoms doesn't mean you have prostate cancer. Talk with your doctor if you have any of these symptoms. Be sure to get a diagnosis and treatment if needed.

What is prostate cancer screening?

One of the best ways to screen for prostate cancer is a blood test that measures your level of prostate-specific antigen ("PSA"), a protein made in the prostate gland.

Is early prostate cancer screening right for you?

It depends. Screening guidelines depend on your personal risk for developing prostate cancer. Many medical **professionals recommend having a PSA blood test at around age 45**. There are several reasons why screening at that age offers more benefits than risks:

- The results are a good predictor of your lifetime risk of developing prostate cancer.
- We can closely monitor men who are at the highest risk.
- Prostate cancer is more curable when it's caught early.
- Men at low risk for prostate cancer can have fewer screenings, none at all, or start them at a later age.

It's important to find the balance of benefit and risk that's right for you. Talk with your doctor about when to start and stop screenings, and how often you should have them.

CONCIENTIZACIÓN SOBRE CÁNCER DE PRÓSTATA Y LA IMPORTANCIA DE LOS CHEQUEOS

Hollow Metal Trust Fund desea presentarle la siguiente información sobre concientización sobre cáncer de próstata y la importancia de los chequeos.

¿Qué es la próstata?

La próstata es una glándula que se halla en las personas asignadas masculinas en el nacimiento. Está ubicada entre la vejiga y el recto, y sirve para fabricar semen.

¿Qué es el cáncer de próstata?

El cáncer de próstata es la segunda causa más común de cáncer entre los hombres en Estados Unidos. Sin embargo, los chequeos ayudan a detectar más de 9 sobre 10 casos de cáncer de próstata en forma temprana, cuando el cáncer está ubicado solo en la glándula prostática.

¿Cuáles son las señales de advertencia del cáncer de próstata?

La primera señal es un hallazgo anormal en un examen de rutina. Muchos hombres con cáncer de próstata no observan ninguna señal, aunque los síntomas más comunes incluyen:

- Necesidad de orinar con frecuencia.
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia durante la noche.
- Imposibilidad de orinar.
- Problemas para iniciar o detener el flujo de la orina.
- Sentir dolor o entumecimiento con frecuencia en la zona lumbar, las caderas o parte superior de los muslos.
- Eyaculación dolorosa o problemas para tener una erección.

Tener estos síntomas no implica tener cáncer de próstata. Hable con su doctor si tiene alguno de estos síntomas. Asegúrese de recibir diagnóstico y tratamiento si lo necesita.

¿Qué es la detección del cáncer de próstata?

Una de las mejores formas de detectar el cáncer de próstata es un examen de sangre que mide su nivel de antígeno específico de la próstata, (PSA, por sus siglas), una proteína que se genera en la glándula prostática.

¿Es adecuada para usted la detección temprana del cáncer de próstata?

Depende. Los lineamientos de la detección dependen de su riesgo personal de desarrollar cáncer de próstata. Muchos profesionales médicos recomiendan hacerse un examen de PSA en sangre más o menos a los 45 años de edad. Hay varios motivos por los que los exámenes a esa edad ofrecen más beneficios que riesgos:

- Los resultados son un buen predictor de su riesgo de desarrollar cáncer de próstata a lo largo de su vida.
- Podemos supervisar de cerca a hombres que tienen un riesgo más alto.
- El cáncer de próstata es más curable cuando se lo detecta temprano.
- Los hombres con bajo riesgo de cáncer de próstata pueden hacerse menos estudios, ninguno o iniciarlos a una edad más tardía.

Es importante hallar un equilibrio entre beneficios y riesgos que sea adecuado para usted. Hable con su doctor sobre cuándo iniciar y detener los estudios, y cada cuánto debe hacérselos

GETTING THE BEST VALUE FROM YOUR DOCTOR'S VISITS

Every day in the United States, hundreds of thousands of people go to the doctor's office. In fact, about 85% of adults and 95.6% of children have seen a physician in the past year.¹ What this statistic means is that you'll likely be making your own visit to a doctor in the near future. Whether your appointment is routine or a follow-up from an illness or surgery, a few simple steps can help you and your eligible dependents get the most out of your doctor's visits.

You and your doctor are partners. Outcomes are better when patients and physicians work together toward a common goal: Your good health. Your relationship with your doctor is important, and should be based on mutual trust, respect, honesty, and clear communication. It's important to talk about how you're feeling and what health issues you may be having. You also should not be afraid to ask questions. After all, you know what you're experiencing health-wise better than anyone else. The more information doctors have about their patients, the better they are able to direct a course of treatment.

Prepare ahead of time for your visit. During these unprecedented times, telemedicine has become a much more common way of visiting with your provider. Whether or not you are seeing your provider in person, prepare for your visit by writing down your list of questions or concerns in advance. Make sure you include a list of medications and medical tests you've had since your last visit. If you have seen a physician or physicians for similar reasons previously, let your doctor know.

Also, let your provider know if you have traveled out of the country in the past 6 months. Older patients or those with multiple conditions may want to have someone go with them to the appointment since a second set of eyes and ears can be helpful.

Put together your own "health summary." It is beneficial to both you and your doctor to get an understanding of your medical history, especially if you are seeing a new doctor. This could include: Primary and secondary emergency contacts, Health care Proxy (if you have one), active medical conditions, active medication list (including over-the-counter supplements and vitamins), allergies and other medication side effects, and family history. Share it with your doctor and let someone close to you know where to find it should you face an emergency situation.

Play an active role in your own health. In addition to keeping your information current and also talking with your doctor, it's important that you follow the treatment recommendations you are given. As your partner, your physician should monitor your health, and propose conventional, self-care and evidence-based complementary care plans. But as you work with a health provider, if you don't feel empowered to participate in your care options, their effectiveness—and your overall health and wellness—can suffer.² While physicians do the screenings and prescribe treatments, the patient is responsible for prevention.

Take your medications as directed and complete the course of those medications unless otherwise instructed. Make the recommended lifestyle modifications and always call the office if your health changes.

Do...

- Arrive on time or early in case you need to update your paperwork.
- Call ahead if you will be late. Sometimes offices can adjust schedules.
- Present your questions at the start of your appointment.
- Do online research of health sites, but ask your provider which sites he/she would recommend.

Do Not...

- Withhold questions.
- Be embarrassed by asking questions.
- "No show" for your appointment, as that slot could be needed by another patient.

Don't forget, your medical appointment is important to you and your doctor, so be sure the time you spend together is productive and leads to better health! For more information about your health coverage, Hollow Metal Trust Fund participants can visit www.anthem.com.

Resources/Fuentes

¹ FastStats - Physician Office Visits." Centers for Disease Control and Prevention, 14 Apr. 2021, www.cdc.gov/nchs/fastats/physician-visits.htm.; ² "How to Be an Effective Partner in Your Own Healthcare Plan." Dr. Wayne Jonas, 3 Sept. 2019, drwaynejonas.com/partner/.

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO LAS VISITAS AL MÉDICO

Obtener el mejor valor de su visita al doctor. Cada día en Estados Unidos, cientos de miles de personas van al consultorio médico. De hecho, aproximadamente un 85% de los adultos y un 95.6% de los niños han visto a un doctor el último año¹. Esta estadística significa que posiblemente haga una visita a un doctor en el futuro cercano. Ya sea que su cita es de rutina o un seguimiento a una enfermedad o cirugía, unos pocos simples pasos pueden ayudarle a usted y a sus dependientes elegibles a aprovechar al máximo las visitas al médico.

Usted y su médico son socios. Los resultados son mejores cuando los pacientes y los médicos trabajan juntos en busca de un objetivo en común: Su buena salud. Su relación con su doctor es importante, y debe basarse en confianza mutua, respeto, honestidad y comunicación clara. Es importante hablar acerca de cómo se siente y qué problemas de salud podría tener. Tampoco debe temer hacer preguntas. Después de todo, sabe lo que está experimentando en cuanto a la salud mejor que cualquier otra persona. Cuanta más información tengan los médicos acerca de sus pacientes, mejor pueden dirigir un plan de tratamiento.

Prepárese con antelación a su visita. En estos tiempos sin precedentes, la telemedicina se ha convertido en una forma mucho más común de visitar a su proveedor. Tanto para visitas en persona como no, prepárese anotando por adelantado una lista con sus preguntas o preocupaciones. Asegúrese de incluir una lista de medicamentos y pruebas médicas que

haya tenido desde su última visita. Si ha visto a uno o varios médicos por motivos similares con anterioridad, hágase saber a su doctor. También hágale saber si ha viajado fuera del país en los últimos 6 meses. Los pacientes mayores o aquellos con afecciones múltiples podrían querer que alguien los acompañe a la cita, dado que un segundo par de ojos y oídos pueden ser de ayuda.

Recopile su propio "resumen de salud". Es beneficioso para usted y para su doctor que lleguen a comprender su historial médico, especialmente si está viendo a un nuevo doctor. Esto podría incluir lo siguiente: Contactos de emergencia principales y secundarios, representante de atención médica (si tiene uno), afecciones médicas activas, lista de medicamentos activa (incluso suplementos y vitaminas de venta libre), alergias y otros efectos secundarios de medicamentos y antecedentes familiares. Compártalo con su médico y haga que alguien cercano a usted sepa dónde encontrarlo en caso de una situación de emergencia.

Desempeñe un rol activo en su propia salud. Además de mantener su información actualizada y también de hablar con su médico, es importante que siga las recomendaciones de tratamiento que le indiquen. Como su socio, su médico debe supervisar su salud y proponer planes de cuidado convencionales, de autocuidado y complementarios con base en la evidencia. Pero cuando trabaje con un nuevo proveedor de salud, si no se siente capacitado

para participar en sus opciones de cuidado, su efectividad—y su salud y bienestar general—pueden verse damnificados.² Mientras que los médicos hacen los estudios y prescriben los tratamientos, el paciente es responsable de la prevención. Tome sus medicamentos según le indiquen y complete el plan de dichos medicamentos, a menos que le indiquen lo contrario. Realice las modificaciones recomendadas a su estilo de vida y siempre llame al consultorio si su estado de salud cambia.

Haga lo siguiente:

- Llegue a tiempo o temprano en caso de que necesite actualizar su papeleo.
- Llame con anticipación si va a llegar tarde. A veces, los consultorios pueden ajustar los horarios.
- Presente sus preguntas al inicio de su cita.
- Investigue en línea centros de salud, pero pregúntele a su proveedor qué centros recomienda.

No...

- Retenga preguntas.
- Se sienta avergonzado de hacer preguntas.
- No se ausente a su cita, ya que ese horario podría ser aprovechado por otro paciente.

No olvide que su cita médica es importante para usted y su médico, así que asegúrese de que el tiempo que pasen juntos sea productivo y conlleve a una mejor salud!

Para obtener más información acerca de su cobertura médica, los participantes de Hollow Metal Trust Fund pueden visitar www.anthem.com.

WOMEN'S HEALTH AND CANCER RIGHTS ACT ("WHCRA") ANNUAL NOTICE 2021

The Hollow Metal Trust Fund, in accordance with the Women's Cancer and Health Rights Act of 1998, provides benefits for services related to mastectomy, including all stages of reconstruction and surgery to obtain symmetry between the breasts, prostheses and complications, resulting from a mastectomy, including lymphedema. For more information on these benefits, contact the Hollow Metal Trust Fund at (212) 366-7880.

LEY DE DERECHOS DE SALUD Y CÁNCER DE LA MUJER ("WHCRA") AVISO ANUAL 2021

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 Medical Bills or claims?

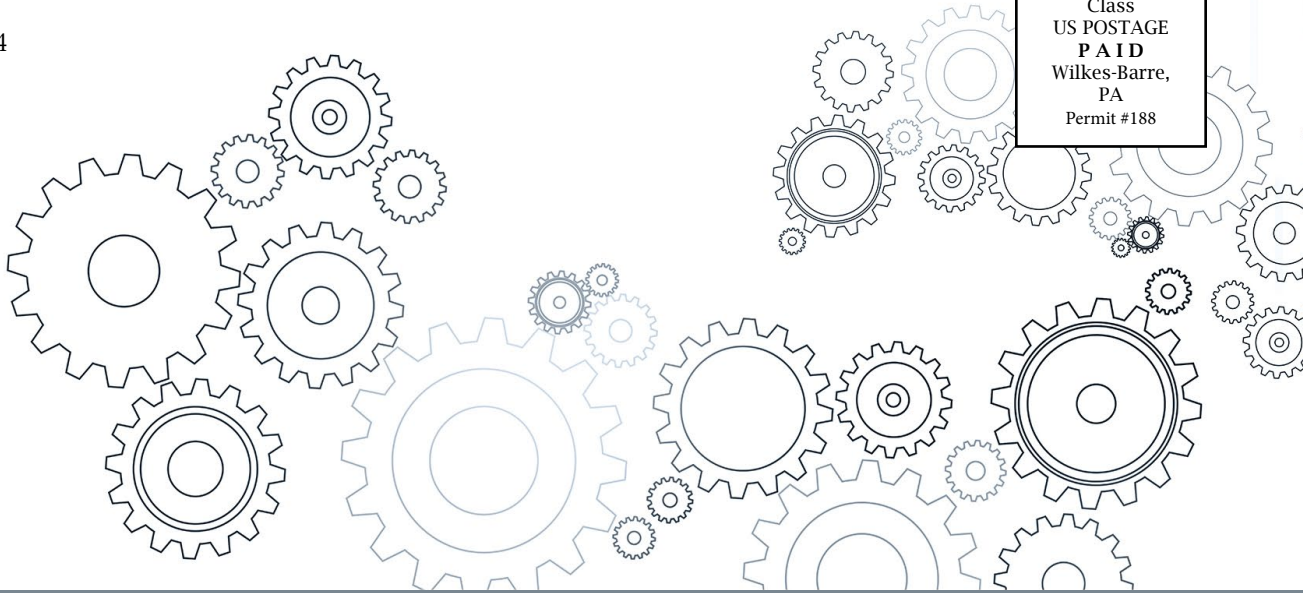
Contact C&R Consulting, Inc. at (212) 395-9339. C&R Consulting, Inc. will be happy to answer any questions you may have regarding your benefits.

¿Tiene Preguntas Sobre sus Facturas o Reclamos Médicos?

Comuníquese con C&R Consulting, Inc. al (212) 395-9339. C&R Consulting, Inc. se complacerá en responder las consultas que pueda tener sobre sus beneficios.

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 St., 9th Floor
New York, NY 10014

Welfare Department:
(212) 366-7880

Pension Department:
(212) 366-7881

Información de Contacto:

Hollow Metal Benefit Funds
395 Hudson St., 9th Floor
Nueva York, NY 10014

Departamento de Bienestar:
(212) 366-7880

Departamento de Pensiones:
(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.

*La información incluida en este boletín informativo tiene la intención de resaltar cierta información sobre sus beneficios y de brindar información adicional sobre Hollow Metal Benefit Funds. Benefits Gateway no constituye un reemplazo de los documentos del Plan oficial que estipulan todos los requisitos y condiciones para recibir los beneficios. En caso de cualquier inconsistencia entre Benefits Gateway y los documentos del Plan, los documentos del Plan son los que ejercen el control.