

SPRING 2023

BENEFITS GATEWAY

BENEFICIOS DE PUERTA DE ENLACE

*A publication of
the Hollow Metal
Benefit Funds*

Be Sun Smart: Your Guide to Preventing Skin Cancer

The Hollow Metal Benefit Funds is concerned about your and your family's health and wants to ensure you are armed with information on how to protect yourself from preventable skin cancers. To equip yourself with sun-smart best practices, consider the following information.

What is Skin Cancer?

Skin cancer develops when there's an out-of-control growth of abnormal cells in the epidermis, the outermost skin layer.

A major risk factor is prolonged exposure to ultraviolet ("UV") radiation that comes from the sun or tanning machines.

Be Sun Smart to Reduce Your Risk

- Apply sunscreen with an SPF of 30 or higher at least 20 minutes (if using chemical sunscreen) before going outside, even on cloudy days and in the winter.
- Protect yourself from UVA and UVB rays by wearing broad-spectrum sunscreen.
- Stay out of the sun from 10:00 am to 2:00 pm, when rays are the strongest.
- Reapply sunscreen every two hours and after swimming, toweling off, or sweating.
- Seek out shade whenever possible.
- Wear protective clothing such as long-sleeve shirts, wide-brimmed hats, and sunglasses.
- Avoid indoor tanning machines.

Learn More

To learn more about how to prevent skin cancer, including important risk factors, sun safety tips you should practice daily, and how to do a skin self-exam, view www.skincancer.org/skin-cancer-prevention/.

Protégase del sol: Guía para la prevención del cáncer de piel

Hollow Metal Benefit Funds se preocupa por su salud y la salud de su familia y quiere asegurarse de que cuente con información acerca de cómo protegerse de los cánceres de piel prevenibles. Para conocer las mejores prácticas respecto del sol, tenga en cuenta la siguiente información.

¿Qué es el cáncer de piel?

El cáncer de piel se desarrolla cuando se produce un crecimiento descontrolado de células anormales en la epidermis, la capa más externa de la piel.

Un factor de riesgo importante es la prolongada exposición a la radiación ultravioleta ("UV") provenientes del sol o de las máquinas de bronceado.

Protégase del sol para reducir el riesgo

- Aplíquese pantalla solar con un FPS de 30 o más al menos 20 minutos (en caso de usar una pantalla solar química) antes de salir, incluso en días nublados y en invierno.
- Protégase de los rayos UVA y UVB mediante el uso de una pantalla solar de amplio espectro.
- No se exponga al sol entre las 10:00 am y las 2:00 pm, momento en el que los rayos son más fuertes.
- Aplíquese nuevamente pantalla solar cada dos horas y luego de nadar, secarse o sudar.
- Manténgase a la sombra cada vez que sea posible.
- Usa ropa protectora como por ejemplo camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y gafas de sol.
- Evite las máquinas de bronceado.

Conozca más

Para obtener más información sobre cómo prevenir el cáncer de piel, incluyendo los factores de riesgo principales, consejos de seguridad frente al sol para poner en práctica a diario y cómo realizar un autoexamen de piel, visite www.skincancer.org/skin-cancer-prevention/.



REMINDER: Update your Contact Information, Marital Status, and Eligible Dependents with the Fund Office Whenever Changes Occur

Keeping the Hollow Metal Fund Office notified of any changes to your contact information, marital status, and/or eligible dependents is crucial to allowing us to properly administer your benefits. If the Fund Office has an incorrect mailing address or phone number for you, we may not be able to contact you or send you important information regarding your benefits. Additionally, if you do not notify us of changes in your marital status or update us regarding your eligible dependents, our records will not correctly reflect who should and should not be receiving benefits under your coverage. Remember, if the Fund is still covering someone such as an ex-spouse, who is not eligible to continue receiving health benefits after a divorce, you and your ex-spouse will be responsible for reimbursing the Fund for any claims that were improperly paid on the ex-spouse's behalf. That is why it is important to immediately notify the Fund Office of a divorce.

Fortunately, updating your information on record with the Hollow Metal Fund Office is easy:

- To update your address, you can call the Fund Office at (212) 366-7780 and request a Change-of-Address Form or find the form on our website at www.hollowmetalfunds.org. Once you have the form, fill it out completely and send it back to the Fund Office.
- To update your phone number, call the Fund Office at (212) 366-7880 and notify us of your new phone number. You may be required to fill out a form, which the Fund Office will send to you.
- To update your marital status, call the Fund Office at (212) 366-7880 and notify us of your divorce or marriage. If you were recently divorced, you will be required to send the Fund Office your divorce judgment. If you were recently married, you will be required to send the Fund Office a copy of your marriage certificate and your spouse's Social Security Card.
- To add an eligible dependent, call the Fund Office at (212) 366-7780 or find the form on our website at www.hollowmetalfunds.org and notify us of the new dependent you would like to add. Additionally, you will need to send in the required documentation, including a marriage certificate (if applicable), a birth certificate, and a Social Security Card. To remove an ex-spouse, call the Fund Office at (212) 366-7880 and follow the same rules that pertain to divorce notification.

If you have questions regarding your information on record with the Fund Office, you can call the Welfare Department at (212) 366-7880 or the Pension Department at (212) 366-7881.

Visit Us on the Web!

Go to www.hollowmetalfunds.org to find recent updates, important member documents, and more.



Welcome to the
**Hollow Metal Benefit
Funds**



RECORDATORIO: Actualice su información de contacto, estado civil y dependientes elegibles ante la Oficina del Fondo cuando ocurra algún cambio

Mantener la Oficina del Fondo de Hollow Metal notificada de todo cambio en su información de contacto, estado civil, y/o dependientes elegibles es muy importante para que podamos administrar correctamente sus beneficios. Si la Oficina del Fondo tiene una dirección de correo postal incorrecta o un número de teléfono incorrecto, quizás no podamos comunicarnos con usted o enviarle información importante respecto a sus beneficios. Además, si no nos notifica de los cambios en su estado civil o no nos actualiza sobre sus dependientes elegibles, nuestros registros no reflejarán correctamente quién debe y quién no debe recibir beneficios bajo su cobertura. Recuerde, si el Fondo está todavía cubriendo a alguien tal como un ex cónyuge, que no es elegible para continuar recibiendo beneficios luego de un divorcio, usted y su ex cónyuge serán responsables de reembolsar al Fondo todo reclamo que se haya pagado por error en nombre de su ex cónyuge. Esta es la razón por la que es importante notificar inmediatamente a la Oficina del Fondo de un divorcio.

Afortunadamente, actualizar su información en su legajo ante la Oficina del Fondo de Hollow Metal es fácil:

- Para actualizar su dirección, puede llamar a la Oficina del Fondo al (212) 366-7780 y solicitar un formulario de cambio de dirección o puede buscar el formulario en nuestro sitio web en www.hollowmetalfunds.org. Una vez que tenga el formulario, complételo en su totalidad y envíelo de regreso a la Oficina del Fondo.
- Para actualizar su número de teléfono, llame a la Oficina del Fondo al (212) 366-7880 y notifíquenos sobre su nuevo número de teléfono. Le pueden solicitar que complete un formulario, que le enviará la Oficina del Fondo.
- Para actualizar su estado civil, llame a la Oficina del Fondo al (212) 366-7880 y notifíquenos sobre su divorcio o casamiento. Si se divorció recientemente, le solicitarán que envíe a la Oficina de Fondo su sentencia de divorcio. Si se casó hace poco, deberá enviar a la Oficina del Fondo una copia de su certificado de casamiento y de la tarjeta de Seguridad Social de su cónyuge.
- Para agregar un dependiente elegible, llame a la Oficina de Fondo al (212) 366-7780 o busque el formulario en nuestro sitio web en www.hollowmetalfunds.org y notifíquenos del dependiente nuevo que desee agregar. Además, deberá enviar la documentación requerida incluyendo el certificado de casamiento (si corresponde), un certificado de nacimiento y una tarjeta de Seguridad Social. Para quitar a un ex cónyuge, llame ante la Oficina del Fondo al (212) 366-7880 y siga las mismas reglas que corresponden a la notificación de divorcio.

Si usted tiene cualquier pregunta sobre su información de contacto que aparece en la Oficina del Fondo, puede llamar al Departamento de bienestar al (212) 366-7880 o al Departamento de pensiones al (212) 366-7881.

¡Visítanos en la Web!

Visite www.hollowmetalfunds.org para encontrar actualizaciones recientes, documentos importantes para miembros y más.



Bienvenido a los
fondos de beneficios
de Hollow Metal

Pension Benefit Statement Availability

You may request a statement of your accrued benefit from the Hollow Metal Pension Fund (the "Pension Fund") once in any 12-month period. The benefit statement includes an estimate of the monthly benefit you have earned, as of the date of your request, based on the most recent information available to the Pension Fund. To request a benefit statement, please submit a written request verifying all your information to the Fund Office at:

Hollow Metal Pension Fund
ATTN: Pension Statement Request
395 Hudson Street
New York, NY 10014

Please keep the Fund Office updated on any changes in your contact information and/or marital status by sending updates to the following address:

Hollow Metal Trust Fund
Hollow Metal Pension Fund
395 Hudson Street
New York, NY 10014

You may also contact us for the requests above at (212) 366-7881.

Pension Withholdings

You may change your current tax withholding options with respect to your monthly benefits from the Hollow Metal Pension Fund. If you would like to change your withholding options, please go to the IRS website at <http://www.irs.gov/pub/irs-pdf/fw4p.pdf>, download the W-4P form, and submit it to the Hollow Metal Pension Fund Office.

If you have any questions, please contact us at **(212) 366-7881**.

Disponibilidad de la declaración de beneficios de pensión

Podrá solicitar una declaración de su beneficio acumulado a Hollow Metal Pension Fund (el "Fondo de Pensión") por única vez durante cualquier período de 12 meses. La declaración de beneficios incluye una estimación del beneficio mensual que usted ha adquirido, a la fecha de su solicitud, de acuerdo con la información más reciente con la que cuenta el Fondo de Pensión. Para solicitar una declaración de beneficios, por favor envíe una solicitud escrita verificando toda su información a la Oficina del Fondo:

Hollow Metal Pension Fund
ATTN: Pension Statement Request
395 Hudson Street
New York, NY 10014

Mantenga informada a la Oficina del Fondo acerca de cualquier modificación en su información de contacto y/o estado civil mediante el envío de una actualización a la siguiente dirección:

Hollow Metal Trust Fund
Hollow Metal Pension Fund
395 Hudson Street
New York, NY 10014

También puede llamarnos por las solicitudes antes mencionadas al (212) 366-7881.

Retenciones de pensiones

Puede modificar sus opciones actuales de retención de impuestos respecto de sus beneficios mensuales de Hollow Metal Pension Fund. Si desea modificar sus opciones de retención, por favor visite el sitio web de IRS en: <http://www.irs.gov/pub/irs-pdf/fw4p.pdf>, descargue el formulario W-4P y preséntelo en la oficina de Hollow Metal Pension Fund.

Si tiene alguna duda, por favor comuníquese con nosotros al **(212) 366-7881**.

5 Dental Tips: The Importance of Flossing your Teeth

1. Why is flossing important?

Flossing, a routine that cleans in between our teeth, is one of the most critical parts of good dental hygiene. From helping prevent tooth decay, gingivitis (which can progress to gum disease), and bad breath; removing plaque your toothbrush can't reach; and improving appearance of teeth and gums, flossing is a "must-do."

2. When is the best time of day to floss?

At a minimum, you should floss your teeth once a day (before brushing your teeth), but nighttime flossing will remove food particles and plaque (a.k.a. sticky bacteria) from between your teeth before you go to sleep at night.

3. What are the different flossing tools?

While dental floss can be a flexible, long strand, other tools include dental picks, interdental brushes, and water flossers to clean in between teeth. For those with braces, water flossers and floss with threaders might be most efficient. Check with your dentist about which type of floss might be best for you.

4. What does it mean to "hug" your teeth when flossing?

Because a key purpose of flossing is to remove plaque from teeth surfaces, you want to wrap the floss around each tooth in a "C" shape and move the floss side-to-side and up and down. Think of this as the floss "hugging" your tooth!

5. What if my gums bleed while flossing?

If you don't floss regularly or properly, you might notice bleeding during flossing because bacteria, tartar, or plaque build-up can cause irritation or inflammation. Be sure to speak to your doctor and/or dentist, as bleeding gums can be an early sign of gum disease, vitamin deficiencies, or certain medical conditions.

To find in-network dentists and schedule a check-up, visit www.myCigna.com.

*This information was provided by Cigna Healthcare.

Consejos dentales: La importancia del uso del hilo dental

1. ¿Por qué es importante usar hilo dental?

El hilo dental, una rutina de limpieza entre los dientes, es una de las partes más importantes de una buena higiene dental. Ya que ayuda a prevenir las caries, la gingivitis (que puede convertirse en enfermedad de las encías) y el mal aliento; elimina la placa que su cepillo de dientes no puede alcanzar; y mejora la apariencia de los dientes y las encías, el uso de hilo dental es "imprescindible".

2. ¿Cuál es el mejor momento del día para usar hilo dental?

Como mínimo, debe usar hilo dental una vez al día (antes de cepillarse los dientes), pero el uso del hilo dental por la noche eliminará las partículas de comida y la placa (también conocida como bacterias pegajosas) de entre los dientes antes de irse a dormir por la noche.

3. ¿Cuáles son las diferentes herramientas de hilo dental?

Si bien el hilo dental puede ser una hebra larga y flexible, otras herramientas incluyen palillos dentales, cepillos interdentes e irrigadores bucales para limpiar entre los dientes. Para aquellos con aparatos de ortodoncia, los irrigadores bucales y el hilo dental con enhebrador pueden ser más eficientes. Consulte con su dentista cuál es el tipo de hilo dental que podría ser mejor para usted.

4. ¿Qué significa "abrazar" los dientes al usar hilo dental?

Debido a que un propósito clave del uso del hilo dental es eliminar la placa de las superficies de los dientes, debe envolver el hilo dental alrededor de cada diente en forma de "C" y mover el hilo dental de lado a lado y de arriba a abajo. ¡Piense en esto como si el hilo dental "abrazara" su diente!

5. ¿Qué pasa si me sangran las encías mientras uso el hilo dental?

Si no usa hilo dental de manera regular o adecuada, es posible que note sangrado durante el uso del hilo dental porque las bacterias, el sarro o la acumulación de placa pueden causar irritación o inflamación. Asegúrese de hablar con su médico y/o dentista, ya que el sangrado de las encías puede ser un signo temprano de enfermedad de las encías, deficiencias vitamínicas o ciertas afecciones médicas.

Para encontrar dentistas dentro de la red y programar una consulta, visite www.myCigna.com.

*Esta información fue proporcionada por Cigna Healthcare.



Do you have Questions about your Medical Coverage?

Contact Independence Administrators at (833) 242-3330, or visit their website at www.ibxtpa.com/login.

Independence Administrators will assist you with all of your medical coverage questions.



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.



Do you have Questions about your Vision Coverage?

Contact Davis Vision at (800) 999-5431, or visit their website at www.davisvision.com

Davis Vision has all the answers to your vision coverage questions.



Do you have Questions about your Dental Coverage?

Your dental coverage is now through Cigna Healthcare!

To contact Cigna Healthcare for more information about your dental PPO, you can:

- Call (800) 244-6224
- Visit www.mycigna.com
- Download the WmyCigna mobile App

Cigna Healthcare will assist you with all of your dental coverage questions.

¿Tiene preguntas sobre su cobertura médica?

Comuníquese con Independence Administrators al (833) 242-3330, o visite su sitio web en: www.ibxtpa.com/login.

Independence Administrators responderá todas las preguntas sobre su cobertura médica.



¿Tiene preguntas sobre su cobertura de medicamentos recetados?

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

Express Scripts tiene todas las respuestas a sus preguntas sobre la cobertura de medicamentos recetados.



¿Tiene preguntas sobre su cobertura de la visión?

Comuníquese con Davis Vision al (800) 999-5431, o visite su sitio web en: www.davisvision.com

Davis Vision tiene todas las respuestas a sus preguntas sobre la cobertura de la visión.



¿Tiene preguntas sobre su cobertura dental?

¡Su cobertura dental ahora será por medio de Cigna Healthcare!

Para más información sobre su PPO (Organización de Proveedor Preferido) dental, puede comunicarse con Cigna Healthcare a través de:

- Llamada telefónica: (800) 244-6224
- Sitio web: www.mycigna.com
- Descargue la aplicación para el celular, myCigna

Cigna Healthcare responderá todas las preguntas sobre su cobertura dental.



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



PRESORTED
FIRST CLASS MAIL
U.S. POSTAGE
PAID
HICKSVILLE, NY
PERMIT NO. 125

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

hollowmetal@nyccbf.org

*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.