

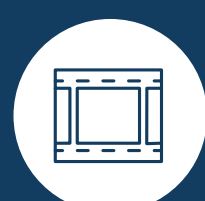
This email has been sent by Mercer on PEBB's behalf.

You can also access the newsletter documents at any time by visiting [PEBBinfo.com](https://pebbinfo.com) and clicking on News and Events.

Take Charge of Ongoing Health Conditions

Managing ongoing health conditions can feel like a big job. But you don't have to do it alone. Whether you're dealing with pain, diabetes, stress, or another long-term condition, your medical plan offers tools and programs. With this help and support, you can take charge of your health and feel your best.

¡Disponible en español! (Desplácese hacia abajo)



Watch

a 1-minute
video



Read

a 5-minute
article



Listen

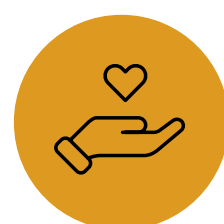
to a podcast
interview



Participate

View the monthly
events calendar.

Resources



Wellness
Central



Explore
Your
Benefits



Plan
Comparison
Tool

We want your feedback on the newsletter!

Let us know if you have questions or ideas.



This message provides information about employee benefits to PEBB members.

To change your email address, log in to [PEBBenroll.com](https://pebbenroll.com) and update your personal information.

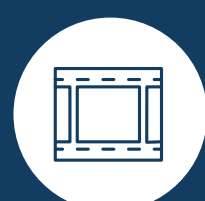
If you are not eligible for PEBB benefits and received this message in error, please email: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov

Este mensaje electrónico fue enviado por Mercer en nombre de PEBB.

Usted también puede acceder los documentos de la hoja informativa en cualquier momento visitando [PEBBinfo.com](https://pebbinfo.com) y haciendo clic en News and Events (Noticias y eventos).

Asuma el control de sus afecciones crónicas

El manejo de las afecciones crónicas puede parecer una enorme tarea. Pero no tiene que hacerlo solo. Ya sea que se enfrente a dolor, diabetes, estrés u otra afección de largo plazo, su plan médico le ofrece recursos y programas. Con esta ayuda y apoyo, usted puede asumir el control de su salud y sentirse lo mejor posible.



Mire

un video de
1 minuto



Lea

un artículo
de 5 minutos



Escuche

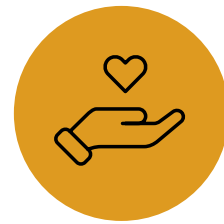
una entrevista
en un podcast



Participe

Vea el calendario
mensual de
eventos.

Recursos



Centro de
bienestar



Explore
sus
beneficios



Recurso de
comparación
de planes

¡Queremos su opinión sobre la hoja informativa!

Déjenos saber si tiene preguntas o ideas.



Este mensaje proporciona a los miembros información de PEBB sobre los beneficios de los empleados.

Si desea cambiar su dirección electrónica, visite [PEBBenroll.com](https://pebbenroll.com) y actualice su información personal.

Si no tiene derecho a recibir los beneficios de PEBB y recibió este mensaje por error, sírvase enviar un mensaje electrónico a: pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov