

# 2020 Wellness... and You!

Your health matters. To you. To your family. And to us.

The COVID-19 (coronavirus) pandemic has disrupted daily life as we know it. We're all dealing with a new normal and facing increased stress related to our health and wellbeing.

Republic Services cares about the health and safety of you and your family—that's why we offer programs and resources to help you live a happy and healthy lifestyle—including resources to help you take on these challenging times.

With Annual Benefits Enrollment over, and the new benefits plan year well underway (as of April 1), it's the perfect time for you and your family to take advantage of the wellness offerings available – whether you're feeling the weight of this health crisis or you simply want to be healthier. Besides your physical health, it's important you take care of your emotional, social and financial wellness, too. Do it for yourself and for those who love you. Make time for the things that matter—like being there for family, starting with taking care of yourself.

We're excited about the programs Republic Services offers and we've made it easier than ever for you and your spouse to make healthy decisions.

## What's Changing in 2020/2021?

### Program Changes for 2020/2021

#### Rally® is now available to all employees

All Republic Services employees are now able to register with Rally and benefit from its health and wellness tools and resources. Rally is a state-of-the-art digital health and wellness program that uses adaptive technology to create a personalized experience. Participate in challenges, earn Rally coins for marketplace discounts and much more!

#### Home workout videos now available through Active & Fit Direct™

Whether you're ready to kick-start your fitness routine—or just looking to level up—Active & Fit Direct gives you access to more than 10,000 participating fitness centers nationwide. And, in these uncertain times, you have a new option included with your membership: access to more than 800 fitness videos to guide your workouts at home or on the go. Now, a great place to work out is not just nearby, it's also a few clicks away! To join, you pay a \$25 enrollment fee and then \$25 per month. For more information go to [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](http://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) and click on the Active & Fit Direct tile or call 1-866-598-2746.

#### Check it out!

Our wellness programs have been expanded to cover more people; however, what you and your spouse are eligible for varies based on your medical plan. Find the section that applies to you and see how you—and your spouse—can start earning rewards for being healthy!

Para español, consulte la pagina 13.

## What's Inside?

### Your Wellness Incentive Program

United Healthcare..... 2

Kaiser Permanente..... 4

BCBS Alabama..... 6

Not enrolled in medical..... 8

**Collect your Rewards..... 10**

**Additional Programs..... 11**



# UHC Medical Plan Participants: Employees and spouses

## Your Wellness Incentives

### Get Started

Before you can start earning wellness incentives with wellness activities, you and your spouse must:

**1** Visit [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) and click on the Rally Health tile (employees only), **or register with Rally** through [myuhc.com](https://myuhc.com) (employee and spouse) **and**

**2** Complete the **Rally Health Survey**: Visit [myuhc.com](https://myuhc.com) and click the **Visit Rally Health & Wellness** tile. The survey takes between 10-20 minutes and provides a complete picture of your physical, financial and mental health. Plus, you earn a **\$25 e-gift card** once it's done! You have until March 31, 2021, to complete the survey (both employees and spouses).

That's it! Now you can start completing wellness activities and earning e-gift cards. To collect your gift cards, see page 10.

### How much can my spouse and I earn?

You and your spouse are eligible to earn up to \$250 each in e-gift cards for completing specific wellness activities. That's a total of \$500 in e-gift cards for the plan year!



**IMPORTANT:** You and your spouse must register for Rally separately—you can't use the same login.

**Don't miss out!** You and your spouse have from now until March 31, 2021, to complete wellness activities and earn up to \$250 each.

Check out these other UHC wellness programs that are available to you and your family:



#### Get the sleep you deserve with Sleep Well

Sleep Well is a wellness coaching program designed to give you\* strategies to help you fall asleep, stay asleep and enjoy better sleep. It includes an online course plus activities, interactive tools and resources to help you along the way. Get started today by visiting [myuhc.com](https://myuhc.com) or calling 1-800-980-7507, so you can learn to get the rest you need.



#### Doctor visits from the comfort of your home or office

Whether using [myuhc.com](https://myuhc.com) or the UnitedHealthcare app, Virtual Visits let you\* video chat with a doctor 24/7—without setting up additional accounts or apps. If you'd prefer to speak with a doctor, you can simply do a Virtual Visit over the phone. With a UHC plan, your cost for a Virtual Visit is \$50 or less. To get started, sign in at [myuhc.com/virtualvisits](https://myuhc.com/virtualvisits) or call 1-855-615-8335.

*\*Available to employees, spouses and dependents 18 years and older enrolled in UHC.*

# Your 2020/2021 Wellness Activities

Check out the chart below to see which wellness incentives you and your spouse are eligible for and choose the activities that work best for you. You and your spouse have from April 1, 2020, until March 31, 2021, to complete most of the wellness activities and earn e-gift cards.



\$25

\$50

\$75



= You + Spouse



= You Only

Activity	Who's Eligible?	Get Started
<b>Rally Health Survey</b> <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px;">Must complete this first</span> <i>Takes between 10-20 minutes and provides a complete picture of your physical, financial and mental health.</i>		Log in to <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> and click "Visit Rally Health & Wellness" tile. Complete your Health Survey, and then visit the Rewards tab to view available incentive activities.
<b>Vanguard 401(k) Lessons*</b> <i>View two Republic Services 401(k) plan lessons through Vanguard.</i>		Log in to <a href="http://retirementplans.vanguard.com">retirementplans.vanguard.com</a> and select "Menu" then "Financial Help" and "Lessons."
<b>Comprehensive Preventive Eye Exam*</b> <i>Periodic eye and vision examinations are an important part of preventive health care.</i>		Schedule an eye exam with your optometrist. To find an in-network provider, visit <a href="http://myuhcvision.com">myuhcvision.com</a> or call 1-800-638-3120.
<b>Complete any 3 Rally Missions</b> <i>Choose from a range of Missions to take small steps toward healthy changes! Follow each Mission's unique check-in requirements to earn your reward.</i>		Log in to <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "Let's Go!" call to action to join and browse the Rally Missions.
<b>Cigna Preventive Dental Exam*</b> <i>Periodic teeth and gum examinations are an important part of preventive health care. This can be done twice.</i>		Schedule a dental exam with your doctor. If you need to find an in-network provider, visit <a href="http://mycigna.com">mycigna.com</a> or call 1-800-244-6224.
<b>Employee Assistance Program (EAP)</b> <i>Watch a video on EAP Services.</i>		In Rally, select the "Learn More" Call to Action from the Employer Rewards page. Select "Watch Video" and click "Continue" to redirect to YouTube to watch the EAP video. Once you've watched the video, navigate back to the Rally Rewards Page to see you've completed the activity.
<b>Virtual visit</b> <i>See and talk to a doctor from your mobile device or computer.</i>		Log in to <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> and click on "Virtual Visits" at the bottom of the home page.
<b>Personal Health Action</b> <i>Achieve your wellness goals by connecting with a wellness coach or nurse for support.</i>		Log in to <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> or call 1-800-980-7507.
<b>9 Real Appeal Sessions</b> <i>Effective science-based, weight-loss program at no cost to you. Focuses on maintaining your health and establishing a baseline health status. This is covered 100% with your UnitedHealthcare medical plan.</i>		Register at <a href="http://republic.realappeal.com/enrollment">republic.realappeal.com/enrollment</a> and complete 9 sessions.
<b>Preventive Screening</b> <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px;">Vary by age and gender.</span> <i>For example: check-ups, mammography, cervical screening and colonoscopy.</i>		Visit <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> and click "Visit Rally Health & Wellness."
<b>Biometric Screening</b> <i>A short health exam that determines your risk level for certain diseases and medical conditions—typically takes about 20-30 minutes.</i>		Get your biometric screening from your doctor, a company onsite screening event (if offered at your location) or Quest Lab Patient Service Center.
<b>Annual Physical</b> <i>Focuses on maintaining your health and establishing a baseline health status. This is covered 100% with your UnitedHealthcare medical plan.</i>		Schedule your annual physical exam with your doctor. If you need to find an in-network provider, visit <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> or call 1-800-980-7507.

\*If enrolled in a Republic Services plan.



# Kaiser Permanente Medical Plan Participants: Employees and spouses

## Your Wellness Incentives

### Get Started

Before you can start earning wellness incentives with wellness activities, you and your spouse **must both register and login with Rally:**

- 1 Visit [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) and click on the Rally Health tile (employees only) or visit [health.werally.com/client/republic\\_services/register](https://health.werally.com/client/republic_services/register) (employee and spouse)
- 2 Select "Sign Up"
- 3 Enter your email and choose a password, select "Next"
- 4 Agree to the optional HIPAA Authorization
- 5 Enter in your Employee ID. Spouses also enter in the Employee's ID. Then enter in First Name, Last Name and DOB.
- 6 Protect your account through a 2-step verification process. Choose to receive a code via text message, call or email. Text message is recommended.
- 7 Enter in the unique code
- 8 Choose Your Username and Avatar
- 9 Take the health survey.

### **-OR-**

- 1 Download the Rally app on the App Store or Google Play
- 2 Register using code: REPUBLIC
- 3 Complete steps 4-9 above.

*Note: Code is case sensitive, please use all capital letters.*

To collect your gift cards, see page 10.

### **How much can my spouse and I earn?**

You and your spouse are eligible to earn up to \$250 each in e-gift cards for completing specific wellness activities. That's a total of \$500 in e-gift cards for the plan year!



**Don't miss out!** You and your spouse have from now until March 31, 2021, to complete up to \$250 each in wellness activities.

# Your 2020/2021 Wellness Activities

Check out the chart below to see which wellness incentives you and your spouse are eligible for and choose the activities that work best for you. You and your spouse have from April 1, 2020, until March 31, 2021, to complete most of the wellness activities and earn e-gift cards.



\$25

\$50

\$75

Activity	Who's Eligible?	Get Started
<b>Rally Health Survey</b> <span>Must complete this first</span> <i>Takes between 10-20 minutes and provides a complete picture of your physical, financial and mental health.</i>		Visit <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Select "Sign Up" and register with a Rally account. Take the health survey.
<b>Vanguard 401(k) Lessons*</b> <i>View two Republic Services 401(k) plan lessons through Vanguard.</i>		Log in to <a href="http://retirementplans.vanguard.com">retirementplans.vanguard.com</a> and select "Menu" then "Financial Help" and "Lessons."
<b>Comprehensive Preventive Eye Exam*</b> <i>Periodic eye and vision examinations are an important part of preventive health care.</i>		Schedule an eye exam with your optometrist. To find an in-network provider, visit <a href="http://myuhcvision.com">myuhcvision.com</a> or call 1-800-638-3120.
<b>Complete any 3 Rally Missions</b> <i>Choose from a range of Missions to take small steps toward healthy changes! Follow each Mission's unique check-in requirements to earn your reward.</i>		Log in to <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "Let's Go!" call to action to join and browse the Rally Missions.
<b>Cigna Preventive Dental Exam*</b> <i>Periodic teeth and gum examinations are an important part of preventive health care. This can be done twice (\$25 per dental exam, for a maximum of \$50).</i>		Schedule a dental exam with your doctor. If you need to find an in-network provider, visit <a href="http://mycigna.com">mycigna.com</a> or call 1-800-244-6224.
<b>Employee Assistance Program (EAP)</b> <i>Watch a video on EAP Services.</i>		In Rally, select the "Learn More" Call to Action from the Employer Rewards page. Select "Watch Video" and click "Continue" to redirect to YouTube to watch the EAP video. Once you've watched the video, navigate back to the Rally Rewards Page to see you've completed the activity.
<b>Virtual visit</b> <i>See and talk to a doctor from your mobile device or computer.</i>		Visit <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "View Details" call to action and select "Confirm" to verify you have completed a Virtual Visit Exam. Enter in your First Name and Last Name, Employer, Activity Completed (Virtual Visit) and date of completion.
<b>Preventive Screening</b> <span>Vary by age and gender.</span> <i>For example: check-ups, mammography, cervical screening and colonoscopy.</i>		Schedule your preventive screening with your doctor. Once completed, visit <a href="http://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "View Details" call to action and select "Confirm" to verify you have completed a Virtual Visit Exam. Enter in your First Name and Last Name, Employer, Activity Completed (Preventive Screening) and date of completion.
<b>Biometric Screening</b> <i>A short health exam that determines your risk level for certain diseases and medical conditions—typically takes about 20-30 minutes.</i>		Get your biometric screening from your doctor, a company onsite screening event (if offered at your location) or Quest Lab Patient Service Center.
<b>Annual Physical</b> <i>Focuses on maintaining your health and establishing a baseline health status.</i>		Schedule your annual physical exam with your doctor. Once completed, visit <a href="http://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "View Details" call to action and select "Confirm" to verify you have completed an Annual Physical Exam. Enter in your First Name and Last Name, Employer, Activity Completed (Annual Physical) and date of completion.



= You + Spouse



= You Only

\*If enrolled in a Republic Services plan.

# BCBS of Alabama Medical Plan

## Participants: Employees and spouses

### Your Wellness Incentives

#### Get Started

Before you can start earning wellness incentives with wellness activities, you and your spouse **must both register and login with Rally:**

- 1 Visit [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) and click on the Rally Health tile (employees only) or visit [health.werally.com/client/republic\\_services/register](https://health.werally.com/client/republic_services/register) (employee and spouse)
- 2 Select "Sign Up"
- 3 Enter your email and choose a password, select "Next"
- 4 Agree to the optional HIPAA Authorization
- 5 Enter in your Employee ID. Spouses enter in the Employee's ID. Then enter in First Name, Last Name and DOB.
- 6 Protect your account through a 2-step verification process. Choose to receive a code via text message, call or email. Text message is recommended.
- 7 Enter in the unique code
- 8 Choose Your Username and Avatar
- 9 Take the health survey.

#### **-OR-**

- 1 Download the Rally app on the App Store or Google Play
- 2 Register using code: REPUBLIC
- 3 Complete steps 4-9 above.

*Note: Code is case sensitive, please use all capital letters.*

To collect your gift cards, see page 10.

#### **How much can my spouse and I earn?**

You and your spouse are eligible to earn up to \$250 each in e-gift cards for completing specific wellness activities. That's a total of \$500 in e-gift cards for the plan year!



**IMPORTANT:** You and your spouse must register for Rally separately—you can't use the same login.

**Don't miss out!** You and your spouse have from now until March 31, 2021, to complete wellness activities and earn up to \$250 each.

# Your 2020/2021 Wellness Activities

Check out the chart below to see which wellness incentives you and your spouse are eligible for and choose the activities that work best for you. You and your spouse have from April 1, 2020, until March 31, 2021, to complete most of the wellness activities and earn e-gift cards.



\$25

\$75

Activity	Who's Eligible?	Get Started
<b>Rally Health Survey</b> <span>Must complete this first</span> <i>Takes between 10-20 minutes and provides a complete picture of your physical, financial and mental health.</i>		Visit <a href="https://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Select "Sign Up" and register with a Rally account. Take the health survey.
<b>Vanguard 401(k) Lessons*</b> <i>View two Republic Services 401(k) plan lessons through Vanguard.</i>		Log in to <a href="https://retirementplans.vanguard.com">retirementplans.vanguard.com</a> and select "Menu" then "Financial Help" and "Lessons."
<b>Comprehensive Preventive Eye Exam*</b> <i>Periodic eye and vision examinations are an important part of preventive health care.</i>		Schedule an eye exam with your optometrist. To find an in-network provider, visit <a href="https://myuhcvision.com">myuhcvision.com</a> or call 1-800-638-3120.
<b>Complete any 3 Rally Missions</b> <i>Choose from a range of Missions to take small steps toward healthy changes! Follow each Mission's unique check-in requirements to earn your reward.</i>		Log in to <a href="https://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "Let's Go!" call to action to join and browse the Rally Missions.
<b>Cigna Preventive Dental Exam*</b> <i>Periodic teeth and gum examinations are an important part of preventive health care. This can be done twice (\$25 per dental exam, for a maximum of \$50).</i>		Schedule a dental exam with your doctor. If you need to find an in-network provider, visit <a href="https://mycigna.com">mycigna.com</a> or call 1-800-244-6224.
<b>Employee Assistance Program (EAP)</b> <i>Watch a video on EAP Services.</i>		In Rally, select the "Learn More" Call to Action from the Employer Rewards page. Select "Watch Video" and click "Continue" to redirect to YouTube to watch the EAP video. Once you've watched the video, navigate back to the Rally Rewards Page to see you've completed the activity.
<b>Private Team Battle Challenge</b> <i>Complete up to four private Team Battle challenges worth \$25 each challenge, earning a maximum of \$100.</i>		Join a Republic Services Team Battle up to four times a year. Challenges and invite codes will be announced and held quarterly. Log in to <a href="https://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> .
<b>Preventive Screening</b> <span>Vary by age and gender.</span> <i>For example: check-ups, mammography, cervical screening and colonoscopy.</i>		Schedule your preventive screening with your doctor. Once completed, visit <a href="https://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "View Details" call to action and select "Confirm" to verify you have completed a Virtual Visit Exam. Enter in your First Name and Last Name, Employer, Activity Completed (Preventive Screening) and date of completion.
<b>Biometric Screening</b> <i>A short health exam that determines your risk level for certain diseases and medical conditions—typically takes about 20-30 minutes.</i>		Get your biometric screening from your doctor, a company onsite screening event (if offered at your location) or Quest Lab Patient Service Center.
<b>Annual Physical</b> <i>Focuses on maintaining your health and establishing a baseline health status.</i>		Schedule your annual physical exam with your doctor. Once completed, visit <a href="https://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Select the "View Details" call to action and select "Confirm" to verify you have completed an Annual Physical Exam. Enter in your First Name and Last Name, Employer, Activity Completed (Annual Physical) and date of completion.



= You + Spouse



= You Only

\*If enrolled in a Republic Services plan.

# Employees not enrolled in a Republic Services medical plan

## Get Started

Understanding your health care can be complicated. Rally makes it simple and fun, empowering you to choose the right benefits, find nearby care (as simple as shopping online) and learn simple ways to stay healthy. Since you aren't enrolled in a Republic Services medical plan, you aren't eligible for the incentive rewards, but you can still take advantage of the same activities (such as the health survey, missions and challenges) to improve your health. To get started, **register and login with Rally:**

- 1 Visit [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) and click on the Rally Health tile (employees only) **or** visit [health.werally.com/client/republic\\_services/register](https://health.werally.com/client/republic_services/register) (employee and spouse)
- 2 Select "Sign Up"
- 3 Enter your email and choose a password, select "Next"
- 4 Agree to the optional HIPAA Authorization
- 5 Enter in your Employee ID. Spouses enter in the Employee's ID. Then enter in First Name, Last Name and DOB.
- 6 Protect your account through a 2-step verification process. Choose to receive a code via text message, call or email. Text message is recommended.
- 7 Enter in the unique code
- 8 Choose Your Username and Avatar
- 9 Take the health survey.

**-OR-**

- 1 Download the Rally app on the App Store or Google Play
- 2 Register using code: REPUBLIC
- 3 Complete steps 4-9 above.

*Note: Code is case sensitive, please use all capital letters.*



**IMPORTANT:** You and your spouse must register for Rally separately — you can't use the same login.



# Your 2020/2021 Wellness Activities

Activity	Get Started
<p><b>Rally Health Survey</b>  <i>An engaging and visually-driven health assessment that includes questions about patient demographics, personal health history, self-perceived health status, readiness to change, and special needs. The Health Survey reveals insights into each user's unique status, health risks, and acuity level, helping to identify specific steps that users can take to improve their health.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• First time users will access the health survey through the registration process.</li> <li>• Current members will be prompted to retake the health survey upon login.</li> </ul> <p>Log in/Register &gt; Profile (top right corner dropdown) &gt; Finish or Retake Survey option</p>
<p><b>Missions</b>  <i>Catalog includes 102 tasks/behaviors structured as habit changing small steps that users can participate in to begin the journey of health ownership and wellbeing. By taking the incremental approach to change, users are given the opportunity to develop a level of competency and confidence in their ability to make positive changes to benefit their health.</i></p>	<p><a href="http://werally.com/missions/browse">werally.com/missions/browse</a></p> <p>Log in/Register for Rally &gt; Health and Wellness Tab &gt; Missions Sub-Tab</p>
<p><b>Challenges</b>  <i>Members can participate in several challenges to help them take more proactive steps to improve and maintain their health. Challenges range from Exercise (steps-based, swimming, cycling, yoga, elliptical) to State of Mind (meditation, volunteering) to Nutrition (drink more water, snack swap). All challenges have set lengths of time they are live for, but they start and stop all the time and members can join at any point.</i></p> <p><i>NOTE: Members will need to link a tracking device to Rally to account for steps-based challenges. Upon joining a steps-based challenge for the 1st time, members will be prompted to link.</i></p>	<p><a href="http://werally.com/challenges">werally.com/challenges</a></p> <p>Log in/Register for Rally &gt; Health and Wellness Tab &gt; Challenges Sub-Tab</p> <p><b>How to link challenges to a mobile device:</b>            Log in/Register for Rally &gt; Settings (top right corner dropdown) &gt; Device Settings</p>
<p><b>Communities</b>  <i>Rally helps foster a safe and trustworthy environment and provide the ability for customers to have a space on which they can express their thoughts and feelings freely and openly. Members can join in discussions on specific topics related to their needs or start their own discussion themselves.</i></p>	<p><a href="http://werally.com/communities">werally.com/communities</a></p> <p>Log in/Register for Rally &gt; Health and Wellness Tab &gt; Communities Sub-Tab</p>



# Collect Your Rewards

## How to claim your e-gift cards

### Congrats!

You completed your wellness activities and are ready to cash in on your hard work! Follow the steps below to get your e-gift cards:

- Employees visit [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](http://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) and click on the Rally Health tile **or**
- Both employees and spouses can login to your **Rally** account by visiting [health.werally.com/client/republic\\_services/register](http://health.werally.com/client/republic_services/register) or via the Rally app
- Click on the Rewards tab
- Click on Redeem Now and pick the e-gift cards you want
- Choose the amount you want to redeem and add the cards to your cart
- Click Check Out
- Follow the onscreen instructions to confirm your choices
- Click Get My Gift Card to receive your gift card instructions.
- Once your gift card is ready, instructions are emailed to you. Click on the link in the email to return to the Rewards tab within Rally. Under Redeemed Rewards, you can access your e-gift card code(s).

It may take up to 8 weeks for your completed activities to appear on Rally.

### Happy shopping!



#### COVID-19 and Earning Your Rewards

In these changing times, keep in mind that some activities may not currently be available, due to office closures and limited appointments. The following activities require you to see a provider and may be impacted by office closures:

- Eye exams
- Dental exams
- Preventive screenings
- Biometric screenings
- Annual physicals

We encourage you to complete the other activities that are available now. Several activities are available virtually and from the comfort of your own home, so you don't have to miss a thing when it comes to earning your incentive.

# Additional Wellness Programs

But wait, there's more! Check out the other wellness programs, tools and resources available to you.

Republic Services' commitment to you is all-encompassing, covering more than just your physical wellbeing. That's why we offer a variety of wellness programs available—so there's something for everyone!



## Tobacco Cessation

**Eligibility:** Available to all employees, spouses and dependents 18 years and older and enrolled in either a UHC or Kaiser Permanente medical plan.

Most people need to quit tobacco, whether cigarettes, chewing tobacco or vapes. The tobacco cessation program, Quit For Life, provides quit coaches, a quit plan, stress management and so much more so you can stay tobacco free.

**Get Started:**

- For UHC participants: Sign up and learn more at [Quitnow.net](http://Quitnow.net).
- For Kaiser participants: Sign up and learn more at [kp.org](http://kp.org) (select "Health and Wellness" then "Quit Smoking" under Programs and Classes).



## Employee Assistance Program

**Eligibility:** Available to all employees, spouses and dependents.

Feeling stressed? Have a family or relationship concern? Worried about alcohol or substance abuse?

You can talk with a professional 24/7 for confidential counseling to help with a variety of everyday life issues and challenges. Coverage includes up to three one-on-one counseling sessions (per family member, per issue, per year).

**Get Started:** Get connected with a professional now by calling Call: 1-800-331-3684 or visit [guidanceresources.com](http://guidanceresources.com) Web ID: REPUBLIC.

Download the GuidanceNow app from the App Store or Google Play.



## 2nd.MD

**Eligibility:** Available to employees, spouses and dependents who are enrolled in a Republic Services medical plan.

Not sure where to go for a second medical opinion? 2nd.MD gives you access to leading specialists for an expert second opinion. And you don't even have to leave your house—talk with experts via video or phone, all from the comfort of your couch.

**Get Started:** Register to start receiving second medical opinion at [2nd.md/rsi](http://2nd.md/rsi) or call 1-866-269-3534.

Download the 2nd.MD app from the App Store or Google Play.



## Perks at Work

**Eligibility:** Available to all employees.

Perks at Work offers discounts and exclusive offers from top merchants—saving you money on everyday purchases. All Republic Services employees are eligible, plus you can invite up to five friends or family members to join the program. In 2019, Perks at Work saved Republic Services employees over \$1 million dollars.

**Get Started:** Start saving now at [perksatwork.com/login](http://perksatwork.com/login).



## Rally Coins

Pretty much everything a member does on Rally will earn them Rally Coins. Members can redeem these for chances to win great rewards such as fitness trackers, gift cards and more. The amount of coins you can earn depends on the activities completed:

Activity	Coins Earned
Logging in once	5
Logging in on consecutive days	10
Completing the Survey	150
Successfully reaching a daily Mission objective	10
Successfully reaching a weekly Mission objective	20
Successfully completing a Mission	75
Placing 1st in a Challenge	100
Placing 2nd in a Challenge	75
Placing 3rd in a Challenge	50

To learn more visit:

- [rewards.werally.com/rally-rewards](http://rewards.werally.com/rally-rewards)
- [rewards.werally.com/how-to-use-coins](http://rewards.werally.com/how-to-use-coins)
- Log in/Register for Rally > Rewards Tab > Rally Rewards Sub-Tab



# Bienestar 2020... ¡y tú!

Tu salud importa. A ti. A tu familia. Y a nosotros.

La pandemia de coronavirus (COVID-19) ha alterado la vida diaria como la conocemos. Todos estamos lidiando con una nueva normalidad y haciendo frente a un mayor estrés relacionado con nuestra salud y bienestar.

Republic Services se preocupa por tu salud y seguridad y la de tu familia. Por eso, ofrecemos programas y recursos para ayudarte a vivir un estilo de vida feliz y saludable, lo que incluye recursos para ayudarte a enfrentar estos momentos desafiantes.

Habiendo concluido la Inscripción Anual en Beneficios, y ya muy avanzado el nuevo año del plan de beneficios (al 1 de abril), es el momento perfecto para que tú y tu familia aprovechen las ofertas de bienestar disponibles, independientemente si estás resintiendo la carga de esta crisis sanitaria o simplemente deseas estar más saludable. Además de tu salud física, es importante que también cuides tu bienestar emocional, social y financiero. Hazlo por ti y por aquellos que te quieren. Date tiempo para las cosas que importan, como estar allí para la familia, empezando por cuidarte.

Nos entusiasman los programas que Republic Services ofrece y hemos facilitado más que nunca el que tú y tu cónyuge puedan tomar decisiones saludables.

## ¿Qué está cambiando en 2020-2021?

### Cambios en los programas para 2020-2021

Rally® ya está disponible para todos los empleados

Todos los empleados de Republic Services pueden ahora registrarse en Rally y beneficiarse de sus herramientas y recursos de salud y bienestar. Rally es un programa digital de salud y bienestar de vanguardia que utiliza tecnología adaptativa para crear una experiencia personalizada. ¡Participa en desafíos, gana monedas Rally para obtener descuentos en comercios y mucho más!

Ya hay videos de ejercicios para hacer en casa a través de Active & Fit Direct™

Ya sea que estés listo(a) para empezar tu rutina de acondicionamiento físico —o sólo buscando subir de nivel—, Active & Fit Direct te brinda acceso a más de 10,000 gimnasios participantes en todo el país. Y, en estos momentos de incertidumbre, tienes una nueva opción incluida con tu membresía: acceso a más de 800 videos de entrenamiento para guiar tus ejercicios en casa o en cualquier otro lugar.

Ahora, ¡tienes un excelente lugar para ejercitarte que no sólo está cerca, sino que también está a unos cuantos clics! Si deseas participar, deberás pagar una cuota de inscripción de \$25 y luego \$25 al mes. Para obtener más información, visita [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](http://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) y haz clic en el ícono Active & Fit Direct o llama al 1-866-598-2746.

### ¡Échale un vistazo!

Nuestros programas de bienestar se han expandido para cubrir a más gente; sin embargo, aquello a lo que tú y tu cónyuge tengan derecho varía con base en tu plan médico. Encuentra la sección que te corresponda y ve cómo tú —y tu cónyuge— pueden empezar a obtener recompensas ¡por estar sanos!

## ¿Qué hay al interior?

### Tu Programa de Incentivos para el Bienestar

United Healthcare.....	14
Kaiser Permanente.....	16
BCBS Alabama.....	18
Sin inscripción en plan médico....	20
Collect your Rewards.....	22
Additional Programs.....	23



# Participantes en los planes médicos: Empleados y cónyuges

## Tus incentivos para el bienestar

### Para empezar

Antes de que puedas empezar a obtener incentivos para el bienestar con las actividades para el bienestar, tú y tu cónyuge deben:

- 1 Visitar [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](http://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) hacer clic en el ícono Rally Health (empleados únicamente), **o registrarse en Rally** a través de [myuhc.com](http://myuhc.com) (empleado y cónyuge) **y**
- 2 Completar la **Encuesta Rally sobre la Salud (Rally Health Survey)**: Visita [myuhc.com](http://myuhc.com) y haz clic en el ícono **Visit Rally Health & Wellness (Visita Salud y bienestar de Rally)** ). La encuesta toma entre 10 y 20 minutos y ofrece un panorama completo de tu salud física, financiera y mental. Además, ¡obtienes una **tarjeta de regalo electrónica por \$25** una vez que la terminas! Tienen hasta el 31 de marzo de 2021 para completar la encuesta (tanto empleados como cónyuges).

¡Eso es! Ahora pueden empezar a completar actividades para el bienestar y obtener tarjetas de regalo electrónicas. Para recoger tus tarjetas de regalo, consulta la página 21.

### ¿Cuánto podemos ganar mi cónyuge y yo?

Tú y tu cónyuge tienen derecho a ganar, cada uno, hasta \$250 en tarjetas de regalo electrónicas, al completar actividades específicas para el bienestar. ¡Eso es un total de \$500 en tarjetas de regalo electrónicas para el año del plan!



**IMPORTANTE:** Tú y tu cónyuge deben registrarse en Rally por separado: no pueden usar el mismo nombre de usuario.

**¡No te lo pierdas!** Tú y tu cónyuge tienen de aquí al 31 de marzo de 2021 para completar las actividades para el bienestar y ganarse hasta \$250 cada uno.

Echa un vistazo a estos otros programas UHC para el bienestar que tienen tú y tu familia a su disposición:



#### **Duerme lo que mereces dormir con Sleep Well**

Sleep Well es un programa de instrucción para el bienestar diseñado para brindarte\* estrategias que te ayudarán a conciliar el sueño, permanecer dormido y dormir mejor. Incluye un curso en línea más actividades, herramientas interactivas y recursos para ayudarte en el proceso. Empieza hoy mismo visitando [myuhc.com](http://myuhc.com) o llamando al 1-800-980-7507, para que puedas aprender a alcanzar el descanso que necesitas.



#### **Consultas médicas desde la comodidad de tu hogar u oficina**

Ya sea que utilices [myuhc.com](http://myuhc.com) o la aplicación de UnitedHealthcare, las Consultas Virtuales te permiten\* videochatear con un médico 24x7, sin instalar cuentas o aplicaciones adicionales. Si prefieres hablar con un médico, puedes simplemente tener una Consulta Virtual por teléfono. Con un plan UHC, tu costo por una Consulta Virtual es de \$50 o menos. Para empezar, inicia sesión en [myuhc.com/virtualvisits](http://myuhc.com/virtualvisits) o llama al 1-855-615-8335.

\*Disponible para empleados, cónyuges y dependientes de 18 años de edad y más que estén inscritos en UHC.

# Tus actividades para el bienestar 2020-2021

Echa un vistazo a la tabla a continuación para ver a qué incentivos para el bienestar tú y tu cónyuge tienen derecho y elegir las actividades que más les sirvan. Tú y tu cónyuge tienen del 1 de abril de 2020 al 31 de marzo de 2021 para completar la mayoría de las actividades para el bienestar y ganarse tarjetas de regalo electrónicas.



\$25



\$50



\$75

Actividad	¿Quién tiene derecho a participar?	Para empezar
<b>Encuesta Rally sobre la Salud</b> <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 2px;">Primero debes completar esto</span> <i>Toma entre 10 y 20 minutos y ofrece un panorama completo de tu salud física, financiera y mental.</i>		Inicia sesión en <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> y haz clic en el botón "Visit Rally Health & Wellness" (Visita los recursos de salud y bienestar de Rally). Completa tu Encuesta de salud, y luego visita la pestaña Rewards (Recompensas) para ver las actividades con incentivos disponibles.
<b>Lecciones sobre el Plan 401(k) de Vanguard*</b> <i>Ve dos lecciones del Plan 401(k) de Republic Services a través de Vanguard.</i>		Inicia sesión en <a href="http://retirementplans.vanguard.com">retirementplans.vanguard.com</a> y selecciona la opción "Menu" (Menú), luego "Financial Help" (Ayuda financiera) y "Lessons" (Lecciones).
<b>Examen de la vista integral preventivo*</b> <i>Los exámenes oculares y de la vista periódicos son una parte importante del cuidado preventivo de la salud.</i>		Programa un examen de la vista con tu optometrista. Para encontrar un proveedor dentro de la red, visita <a href="http://myuhcvision.com">myuhcvision.com</a> o llama al 1-800-638-3120.
<b>Completa tres Misiones de Rally</b> <i>Elige de entre una variedad de Misiones ¡para dar pequeños pasos hacia cambios saludables! Sigue los requisitos únicos de registro de cada Misión para ganar tu recompensa.</i>		Inicia sesión en <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "Let's Go!" (¡Adelante!) para participar y explorar las Misiones Rally.
<b>Examen dental preventivo de Cigna*</b> <i>Los exámenes dentales y de encías periódicos son una parte importante del cuidado preventivo de la salud. Esto puede hacerse dos veces.</i>		Programa un examen dental con tu médico. Si necesitas encontrar un proveedor dentro de la red, visita <a href="http://mycigna.com">mycigna.com</a> o llama al 1-800-244-6224.
<b>Programa de Asistencia al Empleado (EAP)</b> <i>Mira un video sobre Servicios EAP.</i>		En Rally, selecciona la llamada a la acción "Learn More" (Obtener más información) en la página Employer Rewards (Recompensas del empleador). Selecciona "Watch Video" (Ver video) y haz clic en "Continue" (Continuar) para redirigir a YouTube y ver el video de EAP. Una vez que hayas visto el video, regresa a la página Rally Rewards (Recompensas Rally) para ver que hayas completado la actividad.
<b>Consulta virtual</b> <i>Ve y habla con un médico desde tu dispositivo móvil o computadora.</i>		Inicia sesión en <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> y haz clic en el botón "Virtual Visits" (Consultas virtuales) en la parte inferior de la página de inicio.
<b>Acción personal de salud</b> <i>Logra tus metas de bienestar: ponte en contacto con un entrenador para el bienestar o enfermero en busca de apoyo.</i>		Inicia sesión en <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> o llama al 1-800-980-7507.
<b>Nueve sesiones Real Appeal</b> <i>Programa eficaz de base científica para bajar de peso sin costo para ti. Se centra en mantener tu salud y establecer un punto de partida por cuanto a tu estado de salud. Esto está cubierto al 100% con tu plan médico de UnitedHealthcare.</i>		Regístrate en <a href="http://republic.realappeal.com/enrollment">republic.realappeal.com/enrollment</a> y completa nueve sesiones.
<b>Exámenes de detección preventivos</b> <i>Por ejemplo: chequeos, mamografía, exámenes de detección cervical y colonoscopia.</i>		Visita <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> y haz clic en "Visit Rally Health & Wellness" (Visita los recursos de salud y bienestar de Rally).
<b>Exámenes de detección biométrica</b> <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 2px;">Varían por edad y género.</span> <i>Un examen de salud rápido que determina tu nivel de riesgo frente a ciertas enfermedades y condiciones médicas – normalmente toma alrededor de 20 a 30 minutos.</i>		Puedes hacerte la prueba de detección biométrica con tu médico, en un evento donde se realicen pruebas en sitio de la compañía (si se ofrecen en tu ubicación) o en el Centro de Servicio para Pacientes de Quest Lab (Quest Lab Patient Service Center).
<b>Examen físico anual</b> <i>Se centra en mantener tu salud y establecer un punto de partida por cuanto a tu estado de salud. Esto está cubierto al 100% con tu plan médico de UnitedHealthcare..</i>		Programa tu examen físico anual con tu médico. Si necesitas encontrar un proveedor dentro de la red, visita <a href="http://myuhc.com">myuhc.com</a> o llama al -800-980-7507.

\*Si estás inscrito(a) en un plan de Republic Services.





# Participantes en los planes médicos de Kaiser Permanente: Empleados y cónyuges

## Tus incentivos para el bienestar

### Para empezar

Antes de que puedas empezar a obtener incentivos para el bienestar con las actividades para el bienestar, tú y tu cónyuge **deben ambos estar registrados e iniciar sesión en Rally**:

- 1 Visita [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) y haz clic en el ícono Rally Health (Salud Rally) (empleados únicamente) o visita [health.werally.com/client/republic\\_services/register](https://health.werally.com/client/republic_services/register) (empleado y cónyuge).
- 2 Selecciona "Sign Up" (Inscribirse).
- 3 Escribe tu correo electrónico, elige una contraseña y selecciona "Next" (Siguiendo).
- 4 Acepta la Autorización HIPAA opcional.
- 5 Introduce tu identificación de empleado. Los cónyuges también deben introducir la identificación del empleado. Luego escribe tu nombre, apellido y fecha de nacimiento.
- 6 Protege tu cuenta mediante un proceso de verificación de dos pasos. Elige recibir un código vía mensaje de texto, llamada o mensaje de correo electrónico. Se recomienda el mensaje de texto.
- 7 Introduce el código único.
- 8 Elige tu nombre de usuario y avatar.
- 9 Completa la encuesta sobre salud.

**-0-**

- 1 Descarga la aplicación de Rally en la App Store o Google Play.
- 2 Regístrate usando el código: REPUBLIC
- 3 Completa los pasos 4-9 que aparecen arriba.

*Nota: El código distingue entre mayúsculas y minúsculas. Por favor, escribe todo en mayúsculas.*

Para recoger tus tarjetas de regalo, consulta la página 21.

### ¿Cuánto podemos ganar mi cónyuge y yo?

Tú y tu cónyuge tienen derecho a ganarse, cada uno, hasta \$250 en tarjetas de regalo electrónicas, al completar actividades específicas para el bienestar. ¡Eso es un total de \$500 en tarjetas de regalo electrónicas para el año del plan!



**¡No te lo pierdas!** Tú y tu cónyuge tienen de aquí al 31 de marzo de 2021 para ganarse hasta \$250 cada uno al completar actividades para el bienestar.



# Tus actividades para el bienestar 2020-2021

Echa un vistazo a la tabla a continuación para ver a qué incentivos para el bienestar tú y tu cónyuge tienen derecho y elegir las actividades que mejor te funcionen. Tú y tu cónyuge tienen del 1 de abril de 2020 al 31 de marzo de 2021 para completar la mayoría de las actividades para el bienestar y ganarse tarjetas de regalo electrónicas.



\$25

\$50

\$75

Actividad	¿Quién tiene derecho a participar?	Para empezar
<b>Encuesta Rally sobre la Salud</b> <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px;">Primero debes completar esto</span> <i>Toma entre 10 y 20 minutos y ofrece un panorama completo de tu salud física, financiera y mental.</i>		Visita <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona "Sign Up" (Inscribirse) y regístrate con una cuenta Rally. Completa la encuesta sobre salud.
<b>Lecciones sobre el Plan 401(k) de Vanguard*</b> <i>Ve dos lecciones del Plan 401(k) de Republic Services a través de Vanguard.</i>		Inicia sesión en <a href="http://retirementplans.vanguard.com">retirementplans.vanguard.com</a> y selecciona la opción "Menu" (Menú), luego "Financial Help" (Ayuda financiera) y "Lessons" (Lecciones).
<b>Examen de la vista integral preventivo*</b> <i>Los exámenes oculares y de la vista periódicos son una parte importante del cuidado preventivo de la salud.</i>		Programa un examen de la vista con tu optometrista. Para encontrar un proveedor dentro de la red, visita <a href="http://myuhcvision.com">myuhcvision.com</a> o llama al 1-800-638-3120.
<b>Completa tres Misiones de Rally</b> <i>Elige de entre una variedad de Misiones ¡para dar pequeños pasos hacia cambios saludables! Sigue los requisitos únicos de registro de cada Misión para ganar tu recompensa.</i>		Inicia sesión en <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "Let's Go!" (¡Adelante!) para participar y explorar las Misiones Rally.
<b>Examen dental preventivo de Cigna*</b> <i>Los exámenes dentales y de encías periódicos son una parte importante del cuidado preventivo de la salud. Esto puede hacerse dos veces (\$25 por examen dental, por un máximo de \$50).</i>		Programa un examen dental con tu médico. Si necesitas encontrar un proveedor dentro de la red, visita <a href="http://mycigna.com">mycigna.com</a> o llama al 1-800-244-6224.
<b>Programa de Asistencia al Empleado (EAP)</b> <i>Mira un video sobre Servicios EAP.</i>		En Rally, selecciona la llamada a la acción "Learn More" (Obtener más información) en la página Employer Rewards (Recompensas del empleador). Selecciona "Watch Video" (Ver video) y haz clic en "Continue" (Continuar) para redireccionar a YouTube y ver el video de EAP. Una vez que hayas visto el video, regresa a la página Rally Rewards (Recompensas Rally) para ver que hayas completado la actividad.
<b>Consulta virtual</b> <i>Ve y habla con un médico desde tu dispositivo móvil o computadora</i>		Visita <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "View Details" (Ver detalles) y luego "Confirm" (Confirmar) para verificar que hayas completado un examen mediante consulta virtual (Virtual Visit Exam). Escribe tu nombre y apellido, empleador, actividad completada (Virtual Visit) (Consulta virtual) y fecha de finalización.
<b>Exámenes de detección preventivos</b> <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px;">Varían por edad y género.</span> <i>Por ejemplo: chequeos, mamografía, exámenes de detección cervical y colonoscopia.</i>		Programa tus exámenes de detección preventivos con tu médico. Una vez completados, visita <a href="http://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "View Details" (Ver detalles) y luego "Confirm" (Confirmar) para verificar que hayas completado un examen mediante consulta virtual (Virtual Visit Exam). Escribe tu nombre y apellido, empleador, actividad completada (Preventive Screening) (Exámenes de detección preventivos) y fecha de finalización.
<b>Exámenes de detección biométrica</b> <i>Un examen de salud rápido que determina tu nivel de riesgo frente a ciertas enfermedades y condiciones médicas – normalmente toma alrededor de 20 a 30 minutos.</i>		Puedes hacerte la prueba de detección biométrica con tu médico, en un evento donde se realicen pruebas en sitio de la compañía (si se ofrecen en tu ubicación) o en el Centro de Servicio para Pacientes de Quest Lab (Quest Lab Patient Service Center).
<b>Examen físico anual</b> <i>Se centra en mantener tu salud y establecer un punto de partida por cuanto a tu estado de salud.</i>		Programa tu examen físico anual con tu médico. Una vez completado, visita <a href="http://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "View Details" (Ver detalles) y luego "Confirm" (Confirmar) para verificar que hayas completado un examen físico anual. Escribe tu nombre y apellido, empleador, actividad completada (Annual Physical) (Examen físico anual) y fecha de finalización.



= You + Spouse



= You Only

\*Si estás inscrito(a) en un plan de Republic Services.

# Participantes en planes médicos BCBS de Alabama: Empleados y cónyuges

## Tus incentivos para el bienestar

### Para empezar

Antes de que puedas empezar a obtener incentivos para el bienestar con las actividades para el bienestar, tú y tu cónyuge **deben ambos estar registrados e iniciar sesión en Rally**:

- 1 Visita [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) y haz clic en el ícono Rally Health (Salud Rally) (empleados únicamente) o visita [health.werally.com/client/republic\\_services/register](https://health.werally.com/client/republic_services/register) (empleado y cónyuge).
  - 2 Selecciona "Sign Up" (Inscribirse).
  - 3 Escribe tu correo electrónico, elige una contraseña y selecciona "Next" (Siguiente).
  - 4 Acepta la Autorización HIPAA opcional.
  - 5 Introduce tu identificación de empleado. Los cónyuges deben introducir la identificación del empleado. Luego escribe tu nombre, apellido y fecha de nacimiento.
  - 6 Protege tu cuenta mediante un proceso de verificación de dos pasos. Elige recibir un código vía mensaje de texto, llamada o mensaje de correo electrónico. Se recomienda el mensaje de texto.
  - 7 Introduce el código único.
  - 8 Elige tu nombre de usuario y avatar.
  - 9 Completa la encuesta sobre salud.
- 0-
- 1 Descarga la aplicación de Rally en la App Store o Google Play.
  - 2 Regístrate usando el código: REPUBLIC
  - 3 Completa los pasos 4-9 que aparecen arriba.

*Nota: El código distingue entre mayúsculas y minúsculas. Por favor, escribe todo en mayúsculas.*

Para recoger tus tarjetas de regalo, consulta la página 21.

### ¿Cuánto podemos ganar mi cónyuge y yo?

Tú y tu cónyuge tienen derecho a ganarse, cada uno, hasta \$250 en tarjetas de regalo electrónicas, al completar actividades específicas para el bienestar. ¡Eso es un total de \$500 en tarjetas de regalo electrónicas para el año del plan!



**IMPORTANTE:** Tú y tu cónyuge deben registrarse en Rally por separado — no pueden usar el mismo nombre de usuario.

**¡No te lo pierdas!** Tú y tu cónyuge tienen de aquí al 31 de marzo de 2021 para completar las actividades para el bienestar y ganarse hasta \$250 cada uno.

# Tus actividades para el bienestar 2020-2021

Echa un vistazo a la tabla a continuación para ver a qué incentivos para el bienestar tú y tu cónyuge tienen derecho y elegir las actividades que mejor te funcionen. Tú y tu cónyuge tienen del 1 de abril de 2020 al 31 de marzo de 2021 para completar la mayoría de las actividades para el bienestar y ganarse tarjetas de regalo electrónicas.



\$25

\$75

Actividad	¿Quién tiene derecho a participar?	Para empezar
<b>Encuesta Rally sobre la Salud</b> <i>Toma entre 10 y 20 minutos y ofrece un panorama completo de tu salud física, financiera y mental.</i>		Visita <a href="http://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona "Sign Up" (Inscribirse) y regístrate con una cuenta Rally. Completa la encuesta sobre salud.
<b>Lecciones sobre el Plan 401(k) de Vanguard*</b> <i>Ve dos lecciones del Plan 401(k) de Republic Services a través de Vanguard</i>		Inicia sesión en <a href="http://retirementplans.vanguard.com">retirementplans.vanguard.com</a> y selecciona la opción "Menu" (Menú), luego "Financial Help" (Ayuda financiera) y "Lessons" (Lecciones).
<b>Examen de la vista integral preventivo*</b> <i>Los exámenes oculares y de la vista periódicos son una parte importante del cuidado preventivo de la salud.</i>		Programa un examen de la vista con tu optometrista. Para encontrar un proveedor dentro de la red, visita <a href="http://myuhcvision.com">myuhcvision.com</a> o llama al 1-800-638-3120.
<b>Completa tres Misiones de Rally</b> <i>Elige de entre una variedad de Misiones ¡para dar pequeños pasos hacia cambios saludables! Sigue los requisitos únicos de registro de cada Misión para ganar tu recompensa.</i>		Entra a <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "Let's Go!" (¡Adelante!) para participar y explorar las Misiones Rally.
<b>Examen dental preventivo de Cigna*</b> <i>Los exámenes dentales y de encías periódicos son una parte importante del cuidado preventivo de la salud. Esto puede hacerse dos veces (\$25 por examen dental, por un máximo de \$50).</i>		Programa un examen dental con tu médico. Si necesitas encontrar un proveedor dentro de la red, visita <a href="http://mycigna.com">mycigna.com</a> o llama al 1-800-244-6224.
<b>Programa de Asistencia al Empleado (EAP)</b> <i>Mira un video sobre Servicios EAP.</i>		En Rally, selecciona la llamada a la acción "Learn More" (Obtener más información) en la página Employer Rewards (Recompensas del empleador). Selecciona "Watch Video" (Ver video) y haz clic en "Continue" (Continuar) para redirigir a YouTube y ver el video de EAP. Una vez que hayas visto el video, regresa a la página Rally Rewards (Recompensas Rally) para ver que hayas completado la actividad.
<b>Desafío Privado de Combate en Equipo</b> <i>Completa hasta cuatro desafíos privados Team Battle (Combate en Equipo) con un valor de \$25 cada desafío, para ganar un máximo de \$100.</i>		Únete a un Combate en Equipo (Team Battle) de Republic Services hasta cuatro veces al año. Los desafíos y códigos de invitación se anunciarán y llevarán a cabo trimestralmente. Inicia sesión en <a href="http://werally.com/client/republic_services/register">werally.com/client/republic_services/register</a> .
<b>Exámenes de detección preventivos</b> <i>Por ejemplo: chequeos, mamografía, exámenes de detección cervical y colonoscopia.</i>		Programa tus exámenes de detección preventivos con tu médico. Una vez completados, visita <a href="http://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "View Details" (Ver detalles) y luego "Confirm" (Confirmar) para verificar que hayas completado un examen mediante consulta virtual (Virtual Visit Exam). Escribe tu nombre y apellido, empleador, actividad completada (Preventive Screening) (Exámenes de detección preventivos) y fecha de finalización.
<b>Exámenes de detección biométrica</b> <i>Un examen de salud rápido que determina tu nivel de riesgo frente a ciertas enfermedades y condiciones médicas – normalmente toma alrededor de 20-30 minutos.</i>		Puedes hacerte la prueba de detección biométrica con tu médico, en un evento donde se realicen pruebas en sitio de la compañía (si se ofrecen en tu ubicación) o en el Centro de Servicio para Pacientes de Quest Lab (Quest Lab Patient Service Center).
<b>Examen físico anual</b> <i>Se centra en mantener tu salud y establecer un punto de partida por cuanto a tu estado de salud.</i>		Programa tu examen físico anual con tu médico. Una vez completado, visita <a href="http://health.werally.com/client/republic_services/register">health.werally.com/client/republic_services/register</a> . Selecciona la llamada a la acción "View Details" (Ver detalles) y luego "Confirm" (Confirmar) para verificar que hayas completado un examen físico anual. Escribe tu nombre y apellido, empleador, actividad completada (Annual Physical) (Examen físico anual) y fecha de finalización.

 = You + Spouse  
 = You Only

\*Si estás inscrito(a) en un plan de Republic Services.

# Empleados no inscritos en un plan médico de Republic Services

## Para empezar

Entender tus cuidados de la salud puede ser complicado. Rally lo hace fácil y divertido, empoderándote a elegir los beneficios adecuados, encontrar atención cercana (tan simple como comprar en línea) y aprender maneras sencillas de mantenerte sano(a). Debido a que no estás inscrito(a) en un plan médico de Republic Services, no tienes derecho a las recompensas de incentivo, pero aun así puedes aprovechar las mismas actividades (como la encuesta sobre la salud, misiones y desafíos) para mejorar tu salud. Para empezar, **regístrate e inicia sesión en Rally:**

- 1 Visita [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) y haz clic en el ícono Rally Health (Salud Rally) (empleados únicamente) o visita [health.werally.com/client/republic\\_services/register](https://health.werally.com/client/republic_services/register) (empleado y cónyuge)
  - 2 Selecciona "Sign Up" (Inscribirse).
  - 3 Escribe tu correo electrónico, elige una contraseña y selecciona "Next" (Siguiendo).
  - 4 Acepta la Autorización HIPAA opcional.
  - 5 Introduce tu identificación de empleado. Los cónyuges deben introducir la identificación del empleado. Luego escribe tu nombre, apellido y fecha de nacimiento.
  - 6 Protege tu cuenta mediante un proceso de verificación de dos pasos. Elige recibir un código vía mensaje de texto, llamada o mensaje de correo electrónico. Se recomienda el mensaje de texto.
  - 7 Introduce el código único.
  - 8 Elige tu nombre de usuario y avatar.
  - 9 Completa la encuesta sobre la salud.
- 0-**
- 1 Descarga la aplicación de Rally en la App Store o Google Play.
  - 2 Regístrate usando el código: REPUBLIC
  - 3 Completa los pasos 4-9 que aparecen arriba.

*Nota: El código distingue entre mayúsculas y minúsculas. Por favor, escribe todo en mayúsculas.*



**IMPORTANTE:** Tú y tu cónyuge deben registrarse en Rally por separado — no pueden usar el mismo nombre de usuario.

# Tus actividades para el bienestar 2020-2021

Actividad	Para empezar
<p><b>Encuesta Rally sobre la Salud</b>  <i>Una atractiva evaluación de salud basada en imágenes visuales que incluye preguntas sobre datos demográficos del paciente, expediente personal de salud, autopercepción del estado de salud, disposición para cambiar, y necesidades especiales. La Encuesta sobre la Salud permite entender el estado único de cada usuario, los riesgos para la salud y el nivel de agudeza, lo que ayuda a identificar medidas específicas que los usuarios pueden tomar para mejorar su salud.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los usuarios de primera vez tendrán acceso a la encuesta sobre la salud mediante el proceso de registro.</li> <li>• Se solicitará a los miembros registrados que vuelvan a completar la encuesta sobre la salud al iniciar sesión.</li> </ul> <p>Iniciar sesión/Registrarse &gt; Perfil (menú desplegable en el extremo superior derecho) &gt; Opción para terminar (Finish) o volver a tomar (Retake) la encuesta</p>
<p><b>Misiones</b>  <i>El catálogo incluye 102 tareas/conductas estructuradas como pequeños pasos para cambiar de hábitos en las que los usuarios pueden participar para empezar la travesía hacia el control de la salud y el bienestar. Al trasladar el enfoque de incremento gradual al cambio, a los usuarios se les da la oportunidad de alcanzar un nivel de competencia y confianza en su capacidad para hacer cambios positivos en beneficio de su salud.</i></p>	<p><a href="http://werally.com/missions/browse">werally.com/missions/browse</a></p> <p>Iniciar sesión/Registrarse en Rally &gt; pestaña Health and Wellness (Salud y bienestar) &gt; subpestaña Missions (Misiones)</p>
<p><b>Desafíos</b>  <i>Los miembros pueden participar en distintos desafíos para ayudarles a emprender medidas más proactivas encaminadas a mejorar y mantener su salud. Los desafíos van desde ejercicios (basados en el número de pasos, natación, bicicleta, yoga, elíptica) hasta estado de ánimo (meditación, trabajo de voluntariado) y nutrición (beber más agua, cambiar de refrigerios). Todos los desafíos tienen plazos establecidos durante los cuales están activos, pero empiezan y terminan todo el tiempo y los miembros pueden integrarse en cualquier punto.</i></p> <p><i>NOTA: Los miembros necesitarán enlazar a Rally un dispositivo de monitoreo para que contabilice los desafíos basados en el número de pasos. Al integrarse por primera vez a un desafío basado en el número de pasos, a los miembros se les solicitará que se enlacen.</i></p>	<p><a href="http://werally.com/challenges">werally.com/challenges</a></p> <p>Iniciar sesión/Registrarse en Rally &gt; pestaña Health and Wellness (Salud y bienestar) &gt; subpestaña Challenges (Desafíos)</p> <p><b>Cómo enlazar desafíos a un dispositivo móvil:</b>          Iniciar sesión/Registrarse en Rally &gt; Ajustes (menú desplegable en el extremo superior derecho) &gt; Ajustes del dispositivo</p>
<p><b>Comunidades</b>  <i>Rally ayuda a fomentar un entorno seguro y confiable, y ofrece la facilidad a los clientes de tener un espacio en el cual puedan expresar sus pensamientos y sentimientos libre y abiertamente. Los miembros pueden integrarse a discusiones sobre temas específicos relacionados con sus necesidades o comenzar ellos mismos sus propias discusiones.</i></p>	<p><a href="http://werally.com/communities">werally.com/communities</a></p> <p>Iniciar sesión/Registrarse en Rally &gt; pestaña Health and Wellness (Salud y bienestar) &gt; subpestaña Communities (Comunidades)</p>



# Cobra tus recompensas

## Cómo reclamar tus tarjetas de regalo electrónicas

### ¡Felicidades!

¡Completaste tus actividades para el bienestar y estás listo para obtener los beneficios de tu arduo trabajo! Luego sigue los siguientes pasos para obtener tus tarjetas de regalo electrónicas:

- Empleados: visiten [yourbenefitsresources.com/rsibenefits](https://yourbenefitsresources.com/rsibenefits) y hagan clic en el ícono Rally Health (Rally Salud) **o**
- Tanto empleados como cónyuges podrán iniciar sesión en la cuenta **Rally** en [health.werally.com/client/republic\\_services/register](https://health.werally.com/client/republic_services/register) o vía la aplicación de Rally
- Haz clic en la pestaña “Rewards” (Recompensas).
- Haz clic en “Redeem Now” (Canjear ahora) y elige las tarjetas de regalo electrónicas de tu preferencia.
- Elige la cantidad que deseas canjear y añade las tarjetas a tu carrito.
- Haz clic en “Check Out” (Salir).
- Sigue las instrucciones en pantalla para confirmar tus opciones.
- Haz clic en “Get My Gift Card” (Obtener mi tarjeta de regalo) para recibir las instrucciones para tu tarjeta de regalo.
- Cuando tu tarjeta de regalo esté lista, se te enviarán las instrucciones por correo electrónico. Haz clic en el enlace en el correo electrónico para regresar a la pestaña “Rewards” (Recompensas) dentro de Rally. En “Redeemed Rewards” (Recompensas canjeadas), puedes tener acceso a tu(s) código(s) de tarjetas de regalo electrónicas.

Puede tomar hasta ocho (8) semanas para que aparezcan tus actividades completadas en Rally.

### ¡Felices compras!



#### COVID-19 y cómo obtener tus recompensas

En estos tiempos cambiantes, ten presente que algunas actividades pueden no estar disponibles en este momento, debido a los cierres de oficinas y a citas limitadas. Para las actividades siguientes, es necesario que veas a un proveedor, además de que tal vez se vean afectadas por cierres de oficinas:

- Exámenes de la vista
- Exámenes dentales
- Exámenes de detección preventivos
- Exámenes de detección biométrica
- Exámenes físicos anuales

Te instamos a que completes las demás actividades que están disponibles ahora. Hay distintas actividades disponibles virtualmente y desde la comodidad de tu propio hogar, así que no debes perderte ningún detalle cuando se trata de ganarte tu incentivo.

# Programas adicionales para el bienestar

Pero espera, ¡aún hay más! Echa un vistazo a los demás programas, herramientas y recursos para el bienestar que tienes a tu disposición:

El compromiso que Republic Services tiene contigo abarca todo: cubrir más que solo tu bienestar físico. Por ello, ofrecemos una variedad de programas de bienestar disponibles, ¡así que hay algo para cada uno!



## Programa para dejar de consumir tabaco

**Requisitos:** A disposición de todos los empleados, cónyuges y dependientes de 18 años de edad y más que estén inscritos en un plan médico de UHC o Kaiser Permanente.

La mayoría de las personas necesitan dejar de consumir tabaco, ya sea que se trate de cigarrillos, tabaco para mascar o cigarrillos electrónicos (vapeo). El programa para dejar de consumir tabaco Quit For Life ofrece instructores y un plan para dejarlo, así como manejo del estrés y mucho más para que puedas mantenerte sin consumir tabaco.

**Para empezar:**

- Para participantes de UHC: Inscríbete y conoce más en [Quitnow.net](https://quitnow.net).
- Para participantes de Kaiser: Inscríbete y conoce más en [kp.org](https://kp.org) (en "Programs and Classes" (Programas y clases), selecciona la opción "Health and Wellness" (Salud y bienestar), luego "Quit Smoking" (Dejar de fumar).



## 2nd.MD

**Requisitos:** A disposición de empleados, cónyuges y dependientes que estén inscritos en un plan médico de Republic Services.

¿No estás seguro(a) adónde acudir para una segunda opinión médica? 2nd.MD te brinda acceso a destacados especialistas para tener una segunda opinión médica de un experto. Y ni siquiera tienes que salir de casa — platica con expertos por video o teléfono desde la comodidad de tu sofá.

**Para empezar:** Regístrate para empezar a recibir segundas opiniones médicas en [2nd.md/rsi](https://2nd.md/rsi) o llama al 1-866-269-3534.

Descarga la aplicación 2nd.MD en la App Store o Google Play.



## Perks at Work

**Requisitos:** A disposición de todos los empleados.

Perks at Work ofrece descuentos y ofertas exclusivas de los principales minoristas — lo que te ahorra dinero en tus compras diarias. Todos los empleados de Republic Services tienen derecho a participar, y además puedes invitar hasta cinco amigos o miembros de la familia a unirse al programa. En 2019, Perks at Work ahorró a los empleados de Republic Services más de \$1 millón de dólares.

**Para empezar:** Empieza a ahorrar ya en [perksatwork.com/login](https://perksatwork.com/login).



## Programa de Asistencia al Empleado

**Requisitos:** A disposición de todos los empleados, cónyuges y dependientes.

¿Te sientes estresado(a)? ¿Tienes alguna preocupación familiar o de relación? ¿Te preocupa el abuso de alcohol o de sustancias?

Puedes hablar con un profesional 24x7 para obtener asesoramiento confidencial a fin de obtener ayuda con una diversidad de problemas y desafíos de la vida diaria. La cobertura incluye hasta tres sesiones de asesoría de uno a uno (por miembro de la familia, por asunto, por año).

**Para empezar:** Conéctate con un profesional ahora mismo llamando al: 1-800-331-3684 o visita [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com) Web ID: REPUBLIC.

Descarga la aplicación GuidanceNow en la App Store o Google Play.



## Monedas Rally

Casi todo lo que un miembro hace en Rally le dará a ganar Monedas Rally. Los miembros pueden canjearlas por oportunidades para ganar grandiosas recompensas como monitores de acondicionamiento físico, tarjetas de regalo y más. La cantidad de monedas que puedes ganar depende de las actividades completadas:

Actividad	Monedas ganadas
Iniciar sesión una vez	5
Iniciar sesión en días consecutivos	10
Completar la Encuesta	150
Alcanzar con éxito el objetivo de una Misión diaria	10
Alcanzar con éxito el objetivo de una Misión a la semana	20
Completar con éxito una Misión	75
Quedar en primer lugar en un Desafío	100
Quedar en segundo lugar en un Desafío	75
Quedar en tercer lugar en un Desafío	50

Para más información, visita:

- [rewards.werally.com/rally-rewards](https://rewards.werally.com/rally-rewards)
- [rewards.werally.com/how-to-use-coins](https://rewards.werally.com/how-to-use-coins)
- Iniciar sesión/Registrarse en Rally > pestaña Rewards (Recompensas) > subpestaña Rally Rewards (Recompensas Rally)



**REPUBLIC**  
SERVICES

18500 North Allied Way  
Phoenix, AZ 85054

Presorted  
First-Class Mail  
U.S. Postage  
**PAID**  
Industry, CA  
Permit #4278



This paper is made from  
10% post-consumer waste.

## 2020 Wellness... and You!

We have some **exciting changes** coming to the wellness incentive program for the new plan year. **Now all Republic Services employees can participate!**

Look inside to see how you can **participate in healthy activities.**



## Bienestar 2020... ¡y tú!

Tendremos algunos **cambios emocionantes** en el programa de incentivos para el bienestar en el nuevo año del plan. **¡Ahora todos los empleados de Republic Services pueden participar!**

Mira adentro para ver cómo puedes **participar en actividades saludables.**



This paper is made from  
10% post-consumer waste.



**REPUBLIC**  
SERVICES