



INVIERNO DE 2023

# MEMBER*Source*

Boletín informativo para afiliados a CareSource

## ¡Gracias por afiliarse a nuestro plan de salud!

CareSource es más que solo atención médica de calidad. Estamos aquí para hacer que las cosas le resulten un poco más fáciles. Visite la página de beneficios en [CareSource.com/ga/plans/medicaid/benefits-services](https://www.caresource.com/ga/plans/medicaid/benefits-services) para ver los beneficios que tiene como afiliado.

Es por eso que CareSource ofrece beneficios y servicios que trascienden la atención básica. Su cobertura incluye:

- ✓ **Sin copagos o con copagos bajos\*** para visitas de atención médica.
- ✓ **Sin copagos o con copagos bajos\*** para medicamentos recetados. Incluso algunos medicamentos de venta libre son gratuitos con receta médica.
- ✓ Acceso a una amplia red de proveedores.
- ✓ Atención oftalmológica y odontológica.
- ✓ **Transporte gratuito** para visitas de atención médica o para recoger alimentos en tiendas de comestibles u otros centros de alimentos.
- ✓ CareSource24®, nuestra línea de asesoría en enfermería. Hable con un miembro del personal de enfermería diplomado las 24 horas del día los 7 días de la semana, los 365 días del año. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado.
- ✓ Telesalud, una opción conveniente para recibir atención médica. En lugar de acudir a una consulta en persona, puede utilizar su teléfono o computadora. Sin ningún costo para usted.
- ✓ Ayuda para encontrar un trabajo, completar sus estudios o explorar una nueva trayectoria profesional con **CareSource Life Services®**.
- ✓ **Programas de recompensas** por tomar decisiones saludables.
- ✓ ¡Y mucho más!

\* Para obtener una lista completa y más información, consulte su **Manual del Afiliado**. Llame a Servicios para Afiliados si tiene preguntas. El número de teléfono se encuentra al dorso de este boletín informativo y en su tarjeta de identificación (ID) de afiliado.

  
**CareSource**®





# ¿NECESITO UNA

# VACUNA CONTRA LA GRIPE?

Ya llegó la temporada de gripe. Es hora de recibir una vacuna actualizada contra la gripe que funcione contra el virus de la gripe de esta temporada. Aplíquese la vacuna antigripal y gane una recompensa de \$20. Para que usted y las personas que lo rodean se mantengan sanos, casi todas las personas de más de seis meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe todos los años. Es importante sobre todo para:

- personas mayores de 64 años;
- personas que viven en hogares de ancianos;
- embarazadas;
- cualquier persona con una afección crónica, como asma o diabetes.

¿Dónde puedo vacunarme contra la gripe? ¿Dónde puedo obtener más información sobre la vacuna contra la gripe? Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe, visite [CareSource.com/flushot](https://www.caresource.com/flushot).



## *Cuidado de la salud desde el corazón<sup>®</sup> para usted*

## *Health Care con Heart<sup>®</sup> para usted*

En CareSource, queremos que USTED reciba la mejor atención posible. Diferentes antecedentes y experiencias de vida nos ponen en riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

Es posible que pronto reciba noticias nuestras. Cuando así sea, es posible que le hagamos preguntas que no le habíamos hecho antes. Esto nos ayuda a brindarle la atención que necesita. Algunas de las cosas sobre las que es posible que le preguntemos son:

- Idioma preferido
- Información geográfica
- Necesidad de intérprete
- Raza
- Etnia
- Nombre elegido
- Identidad de género/Pronombres
- Orientación sexual
- Sexo asignado al nacer
- Sexo legal

Podemos hacerle estas preguntas en el portal My CareSource<sup>®</sup> o por teléfono. No tiene que compartir esta información. Si lo hace, nos ayudará a brindarle la atención de alta calidad que necesita. CareSource cumple con las leyes estatales y federales de seguridad y privacidad cada vez que solicitamos o usamos su información. No compartimos lo que usted decide informarnos fuera de CareSource. Esto incluye su respuesta a todas las preguntas, incluso las nuevas que podríamos hacerle. La información que comparte se utiliza para programas y servicios de modo que podamos brindarle un mejor servicio.





## ¡Regálese una *temporada de fiestas sin estrés!*

Las fiestas pueden ser una época feliz y alegre, pero también pueden ser estresantes. ¿Qué puede hacer si siente que su temporada de fiestas le genera más intranquilidad que alegría?

**¿Está estresado por los planes?** Tómese una noche libre para realizar sus actividades relajantes favoritas.

**¿Está preocupado por el dinero y los regalos?** Ofrézcales a sus seres queridos el preciado regalo de su tiempo. Ofrézcales cuidar a los bebés, hacerles una cena o ayudarlos con un proyecto del hogar.

**¿Está preocupado por las tradiciones festivas?** Tómese un año libre de las tradiciones que no le producen alegría. ¡Cree nuevas tradiciones!



## ¡Su recorrido hacia una vida mejor comienza al tomar sus medicamentos!



**Tomar sus medicamentos exactamente como se los recetaron puede ayudarle a llevar una vida más saludable.**

Hágale preguntas a su proveedor de atención médica o farmacéutico cuando las tenga. Ellos le explicarán de qué manera sus medicamentos pueden ayudarle. Mantenga un registro de cuándo toma sus medicamentos. Considere tomarlos como parte de su rutina diaria, por ejemplo, cuando se cepilla los dientes o cuando cena. Si los toma cuando come, controle si deben tomarse con el estómago lleno o vacío. ¡Seguir estos pasos le ayudará a encaminarse hacia una vida mejor!



## Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos con opción de búsqueda en **CareSource.com**. Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de Herramientas y recursos del afiliado. Seleccione **Georgia** y **Medicaid** para saber qué medicamentos están cubiertos. Es el lugar donde puede encontrar las actualizaciones más recientes. Llame a Servicios para Afiliados si no tiene acceso a Internet. Podemos ayudarle a averiguar si un medicamento está cubierto y cuánto costará.

## Trucos útiles:



### Truco invernal asombroso:

¡Despídase del parabrisas empañado! ¡No se deshaga de los paquetes de gel de sílice que vienen con los productos nuevos! Conserve algunos y colóquelos en el tablero. Estos pequeños imanes de humedad harán maravillas, manteniendo su parabrisas transparente durante todo el invierno.



### Comodidad invernal desbloqueada:

Reciba el frío invernal con un hogar acogedor cambiando la dirección de su ventilador de techo. Ajuste el ventilador para que gire en sentido horario a una velocidad baja. Esto crea una corriente ascendente suave que empuja el aire cálido hacia abajo desde el techo. Disfrutará de un ambiente cálido. ¡Además, ahorrará en costos de calefacción!



### Espejos sin vapor de agua:

¿Cansado de los espejos empañados después de cada ducha? Aplique una fina capa de crema de afeitar en el espejo y retírela con un paño limpio. Esto le dejará un reflejo transparente incluso en los meses más fríos.



# Cómo vivir con demencia

Si sufre de demencia, su propio cuidado debe ser una prioridad. Tenemos algunos consejos para usted o sus seres queridos para que vivir con demencia sea un poco más fácil.

- Consulte o hable con su proveedor regularmente. Tome notas con anticipación de las preguntas que desee hacerle o si necesita ponerlo al día sobre algún asunto.
- Cree rutinas para que las cosas le sean más fáciles. Mantenga los mismos horarios de las comidas. Guarde siempre los artículos importantes, como medicamentos y su teléfono, en el mismo lugar. Lleve un registro de las actividades en un calendario o en una pizarra.
- Mantenga relaciones con familiares o amigos que sean solidarios y útiles.
- Tómese un descanso cuando esté realizando una tarea difícil o abrumadora.
- Pida ayuda cuando lo necesite.





**¡USTED  
LO  
PIDIÓ!**

## ***Las respuestas a sus preguntas más frecuentes a Servicios para Afiliados***

***¿Qué sucede si no entiendo lo que  
me informa mi proveedor durante mi  
visita?***

Su proveedor es su socio en la atención. Es necesario que usted comprenda plenamente lo que él/ella le explica sobre cualquier inquietud de salud, enfermedad y atención que pueda necesitar. Si le cuesta entender lo que su proveedor le está diciendo durante una visita, hay maneras de pedirle que sea más claro. Puede pedirle que hable más despacio o que repita la información. También puede repetir lo que escuchó para asegurarse de que están logrando establecer una comunicación efectiva.

Pídale a su proveedor que utilice un lenguaje sencillo en lugar de jerga médica. También puede solicitar una copia impresa de las notas de su visita para llevar a casa, con el fin de que pueda revisar lo que conversaron. Cleveland Clinic tiene una lista completa de preguntas y consejos útiles que, tal vez, desee consultar. Visite a [my.clevelandclinic.org/patients/information/questions-to-ask-your-doctor](https://my.clevelandclinic.org/patients/information/questions-to-ask-your-doctor) para ver la lista.





## **Reciba libros gratis** a través de la Biblioteca de la Imaginación de Dolly Parton.

Una de las mejores cosas que puede hacer con su hijo es leer. Los niños desarrollan mejores habilidades del habla y la escucha cuando sus padres y cuidadores les leen. Además, se preparan mejor para tener éxito en la escuela. ¿Sabía que su hijo puede recibir un libro gratuito que le entregarán en la puerta de su casa cada mes? ¡Todos los niños desde el nacimiento hasta los cinco años pueden recibir libros a través de la Biblioteca de la Imaginación de Dolly Parton (Dolly Parton's Imagination Library)!

¡Además, con la Biblioteca de la Imaginación, su hijo tendrá su propia colección de libros cuando comience el jardín de infantes! Asegúrese primero de que su condado esté asociado con la Biblioteca de la Imaginación. Visite [imaginationlibrary.com/check-availability](http://imaginationlibrary.com/check-availability). Si su condado está asociado, siga las instrucciones para inscribirse.

El primer libro tarda entre 8 y 12 semanas en llegar. ¡Después de eso, su hijo recibirá un libro nuevo cada mes!





# Consejos de seguridad alimentaria

¡Se acercan las fiestas! Muchas de estas implican la compañía de amigos y deliciosos manjares. Lamentablemente, este año uno de cada seis estadounidenses se enfermará debido a alimentos mal manipulados. ¡No sea uno de ellos! Mantenga la seguridad esta temporada siguiendo estos pasos para la manipulación segura de los alimentos.

- 1. Limpieza.** Lávese las manos y el espacio de trabajo después de cada tarea. Lave o enjuague las verduras y las frutas.
- 2. Separación.** Mantenga la carne alejada de otros alimentos. Utilice tablas distintas para cortar carnes y verduras.
- 3. Cocción.** Cocine los alimentos a una temperaturas de cocción segura. Utilice un termómetro adecuado para alimentos.
- 4. Refrigeración.** Refrigere lo que sobra en un plazo de 2 horas. Asegúrese de que el refrigerador esté a una temperatura de 40 grados o menos. Mantenga los alimentos fríos a bajas temperaturas.

Puede obtener más información sobre cómo cocinar y preparar alimentos de forma segura en [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov).







# Reconozca una **estafa** a simple vista

Si parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente lo sea. No comparta su información privada. No le dé dinero a nadie que le diga que debe pagarle para mantener su cobertura de salud. Esto es una estafa.

CareSource o el estado nunca:

- le dirán que usted tiene problemas legales;
- le pedirán sus números de tarjeta de crédito o cuenta bancaria;
- le pedirán su número de seguro social;
- le pedirán que pague con tarjetas de regalo;
- lo amenazarán de ninguna manera.

Si recibe una llamada o mensaje que no parece legítimo, avísenos. Llame a Servicios para Afiliados y pida denunciar un fraude.



## Un nuevo **CAMINO** de Atención médica

Georgia Pathways to Coverage™ es un programa de atención médica nuevo. Brinda cobertura de salud a aquellas personas que actualmente no tienen ninguna. Para acceder a Pathways, debe:

- vivir en Georgia;
- ser ciudadano estadounidense o residente legal no ciudadano;
- tener entre 19 y 64 años;
- tener ingresos familiares de hasta el 100 % del Nivel Federal de Pobreza (Federal Poverty Level, FPL);
- demostrar que realiza al menos 80 horas al mes de actividades que reúnen los requisitos; puede ser un trabajo, una capacitación o clases.
- no participar en ningún otro programa de Medicaid;
- no estar en prisión.

Obtenga más información en [dch.georgia.gov/georgiapathways](http://dch.georgia.gov/georgiapathways).



## Servicios de intérprete para usted

¿Se siente más cómodo hablando otro idioma que no sea inglés? Podemos hacer que alguien hable en sus visitas de salud en el idioma que usted desee, incluso en lenguaje de señas estadounidense.

Llame a Servicios para Afiliados. Solicite un intérprete en su próxima consulta médica. Necesitaremos saberlo con al menos cinco días de anticipación. Su proveedor puede coordinarlo con nosotros.

Queremos que le expliquen su información médica de la mejor manera posible.



# Cómo comer saludable durante los meses de invierno

Consumir alimentos ricos en vitaminas puede ayudarle a mantenerse saludable durante la temporada de resfríos y gripe. También pueden contribuir a mejorar su estado de ánimo durante los meses fríos y oscuros.

En invierno, puede parecer más difícil elegir alimentos saludables. Cuando no es tan fácil conseguir frutas y verduras frescas, las opciones congeladas o enlatadas son igual de beneficiosas. Elija opciones de vegetales enlatados con bajo contenido de sodio o sin sodio. Opte por las frutas enlatadas en agua o jugo al 100 % para evitar el almíbar agregado.



Los niveles bajos de vitamina D se han relacionado con la depresión. Aumentar su consumo durante el invierno puede ser beneficioso. La leche, los cereales, el salmón y la carne roja son buenas fuentes. También puede ser conveniente considerar la posibilidad de tomar un suplemento de vitamina D. Hable con su proveedor al respecto antes de comenzar a tomar uno.



La vitamina C le ayuda al cuerpo a combatir los resfríos y también puede mejorar su estado de ánimo. Se puede encontrar en muchas frutas como naranjas, piñas y kiwis. También está presente en muchos vegetales como el brócoli, los boniatos y los pimientos.

CareSource se asoció con el programa SNAP-Ed de la Universidad de Georgia (UGA) para ofrecer dos cursos de aprendizaje en línea. Estos cursos le ayudarán a estar más activo y comprar de forma más inteligente. ¡Usted aprenderá a elegir buenas opciones de alimentos y a preparar comidas deliciosas con un presupuesto ajustado! Visite [CareSource.foodtalk.org](https://www.caresource.org/foodtalk) para registrarse. Una vez que haya terminado el curso, obtendrá un certificado de la UGA. También recibirá artículos de cocina y de acondicionamiento físico gratis.

**Fuentes:** *Cleveland Clinic, Everyday Health, Everyday Health*





# ¡Use la aplicación móvil para llamar a Teladoc!

Use nuestra aplicación móvil para conectarse con Teladoc® y acceder a los servicios de telesalud. Puede hablar con un proveedor las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde cualquier lugar a través de Teladoc. Use Teladoc sin costo para usted. La aplicación móvil de CareSource está disponible para los sistemas iPhone® y Android®.

Una vez que descargue la aplicación, inicie sesión en su cuenta My CareSource®. En la pantalla principal debajo de **Servicios**, busque el botón de **Telesalud** Tóquelo para ir a la página de Teladoc.

Luego, puede tocar el número de teléfono para llamar a Teladoc directamente desde la aplicación. También puede visitar **Teladoc.com/CareSource** y obtener más información sobre lo que se ofrece.

Además, puede llamar directamente a Teladoc al 1-800-TELADOC (835-2362) o visitar **Teladoc.com/CareSource**.

**Ahorre dinero, tiempo y preocupaciones usando Teladoc.**

## Disminuya su exposición a las PFA



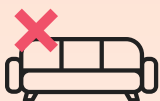
UTENSILIOS DE COCINA ANTIADHERENTES



ENVOLTORIO PARA COMIDA RÁPIDA



ROPA IMPERMEABLE



MUEBLES RESISTENTES A LAS MANCHAS



PRODUCTOS RESISTENTES A LAS MANCHAS



BOLSAS DE PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS

Visite el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control) en [atsdr.cdc.gov/pfas](https://atsdr.cdc.gov/pfas) para obtener más información sobre las PFA.

Las sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFA, por sus siglas en inglés respectivamente) se utilizan para fabricar productos de uso diario. Se encuentran en bolsas de palomitas de maíz para microondas, envoltorios de comida rápida y utensilios de cocina antiadherentes. Incluso se utilizan para hacer que nuestras prendas de vestir, alfombras, zapatos y sofás sean resistentes al agua y a las manchas.

Las PFA pueden tener algunos usos útiles. Sin embargo, cada vez hay más investigaciones que indican que podrían ser perjudiciales para nuestra salud. Se ha establecido una relación entre las PFA y los niveles elevados de colesterol, cambios en el metabolismo y algunos tipos de cáncer.

Es difícil evitar las PFA. No obstante, hay decisiones que puede tomar para limitar su exposición:

- ✓ **Lea la etiqueta.** Si ve las palabras *fluoro* o *perfluoro*, es probable que contenga PFA.
- ✓ **Cambie sus utensilios de cocina antiadherentes.** En cambio, pruebe usar los de hierro fundido o acero inoxidable.
- ✓ **Use su propio recipiente de comida para llevar.** Utilice recipientes de vidrio o metal para las sobras.

Fuente: Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health).

## Servicios cubiertos por CareSource



### Qué hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource, usted recibe todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno. *Médicamente necesario* significa que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. No debería recibir facturas por estos servicios. Llame a Servicios para Afiliados si recibe una factura. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web, en [CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/](https://www.caresource.com/plans/medicaid/plan-documents/). También puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.



## Su salud, sus recompensas

¡Gane recompensas por mantenerse saludable! Tenemos un plan para todos los miembros de su familia.

### Cómo funciona:

- 1** Visite [CareSource.com/Georgia](https://www.caresource.com/Georgia) y haga clic en **Programas de recompensas**. Encontrará un formulario de inscripción debajo de cada programa de recompensas. También puede llamar a Servicios para Afiliados para inscribirse o seguir los siguientes enlaces:
  - **Babies First:** [CareSource.com/BabiesFirstGA](https://www.caresource.com/BabiesFirstGA). ¡Gane hasta \$265!
  - **Kids First:** [CareSource.com/KidsFirstGA](https://www.caresource.com/KidsFirstGA). ¡Gane hasta \$265!
  - **MyHealth:** Los adultos de 18 a 64 años se encuentran en MyHealth. Para consultar sus recompensas, visite [MyCareSource.com](https://www.mycaresource.com) y haga clic en el enlace **MyHealth** en la pestaña **Salud**.
- 2** **Realice actividades saludables** como visitas de atención preventiva, vacunas y exámenes de detección. La lista completa se encuentra en [CareSource.com/ga/plans/medicaid/benefits-services/rewards/](https://www.caresource.com/ga/plans/medicaid/benefits-services/rewards/).  
¡Gane recompensas para obtener productos en sus tiendas favoritas!





Liza

# Momentos del afiliado

## Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services

Liza no tenía trabajo cuando se unió al programa CareSource Life Services®. Uno de nuestros consejeros de vida la ayudó a encontrar un trabajo que coincidiese con sus habilidades e intereses.

Liza se alegró de tener un trabajo, pero tenía que lidiar con otros desafíos de su vida. Estaba sufriendo de depresión y ansiedad. El equipo de CareSource Life Services la puso en contacto con personas que podían ayudarla a cuidar de su salud mental. Su consejero de vida también la ayudó a encontrar un lugar más seguro para vivir después de que su bebé diera positivo en la prueba de exposición al plomo.

Finalmente, el consejero de vida de Liza la ayudó a regresar a la escuela a tiempo parcial. Ahora toma clases de negocios y espera algún día poder cumplir su sueño de dirigir su propio servicio de masajes terapéuticos.

### ¡También podemos ayudarle!



Podemos ayudarle a allanar el camino desde ese lugar donde está hasta donde quiere estar. CareSource Life Services está incluido en su plan.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [LifeServicesGeorgia@CareSource.com](mailto:LifeServicesGeorgia@CareSource.com) o llame al **1-844-607-2828** (TTY: 1-800-255-0056 o 711).

# Permanezca en CareSource

## - *Renueve su cobertura*

Cada año, el estado de Georgia le pide que renueve su cobertura de Medicaid. Este proceso se denomina "redeterminación". Cada persona tiene una fecha de redeterminación diferente. Cuando llegue el momento de hacer dicha renovación, usted recibirá un paquete por correo del estado. Complete el paquete y devuélvalo al estado tan pronto como pueda. ¡No queremos que tenga un período sin cobertura de salud!

Mantenga su información de contacto actualizada en todo momento. De esta manera, no perderá su paquete de renovación por correo postal.

**A continuación, se detallan algunas formas para mantenerse al día. También son los mismos recursos que puede usar para renovar su cobertura.**

- Visite la oficina del **Departamento de Servicios para Familias y Niños** (Department of Family & Children Services) de su localidad. Puede programar una cita o simplemente presentarse durante el horario de atención.
- Llame al **1-877-423-4746**.
- Inicie sesión en **[www.gateway.ga.gov](http://www.gateway.ga.gov)**.

*¡Queremos que siga siendo un afiliado a CareSource!*



**ENGLISH** - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**SPANISH** - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**NEPALI** - तपाईंका निमित्त निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**KOREAN** - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**FRENCH** - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**GERMAN** - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistenzen zur Verfügung. Anrufen unter: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**SIMPLIFIED CHINESE** - 可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**TELUGU** - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**BURMESE** - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**ARABIC** - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم: 1-855-202-0729 (هاتف نصي: 1-800-255-0056 أو 711).

**URDU** - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے - یا فری آف چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: بالکل مفت 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**PENNSYLVANIA DUTCH** - Mir kenne dich Hilf griege mit Deutsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) uff.

**RUSSIAN** - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**TAGALOG** - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**VIETNAMESE** - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**GUJARATI** - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિશ્ચિત ઉપલબ્ધ છે. 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) પર કોલ કરો.

**PORTUGUESE** - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**MARSHALLESE** - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurlok: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

CareSource cumple con las leyes federales y estatales vigentes sobre derechos civiles. No discriminamos, ni excluimos a las personas, ni las tratamos de forma distinta debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el origen étnico, el estado civil, la preferencia sexual, la orientación sexual, la afiliación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource ofrece ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades o aquellas personas cuya lengua materna no es el inglés. Podemos obtener intérpretes de lengua de señas o de otros idiomas para que puedan comunicarse con nosotros o sus proveedores de manera efectiva. También hay materiales impresos gratuitos disponibles en letra grande, braille o audio. Si necesita alguno de estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que se encuentra en su tarjeta de identificación de CareSource.

Puede presentar una queja si considera que no le hemos brindado estos servicios o que discriminamos en su contra de cualquier otra manera.

**Correo postal:** CareSource, Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401

**Correo electrónico:** [CivilRightsCoordinator@CareSource.com](mailto:CivilRightsCoordinator@CareSource.com)

**Teléfono:** 1-844-539-1732

**Fax:** 1-844-417-6254

También puede presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

**Correo postal:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F HHH Building Washington, D.C. 20201

**Teléfono:** 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)

**En línea:** [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf) Los formularios de queja están disponibles en: [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



P.O. Box 8738  
Dayton, OH 45401-8738  
[CareSource.com](http://CareSource.com)

## ¿CÓMO CONTACTARNOS?

Servicios para Afiliados:

**1-855-202-0729**

(TTY: 1-800-255-0056 o 711)

CareSource24

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:

**1-844-206-5944**

(TTY: 1-800-255-0056 o 711)

## Únase a nosotros



[Facebook.com/CareSourceGA](https://www.facebook.com/CareSourceGA)



[Twitter.com/CareSource](https://www.twitter.com/CareSource)



[Instagram.com/CareSource](https://www.instagram.com/CareSource)

## Información importante del plan

“

**¡Cuéntenos lo que piensa!**

”

Queremos conocer su opinión sobre su boletín trimestral.

¡Cuéntenos lo que le gusta, lo que no le gusta y las ideas para mejorar sus boletines! Responda la encuesta en el siguiente enlace. Solo le tomará algunos minutos.

**[CareSource.com/NewsletterSurvey](https://www.caresource.com/NewsletterSurvey)**

¡Nuestra intención es que su cobertura sea la mejor de todas! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.