

OTOÑO DE 2019

¡Siéntase bien!

Un boletín para los Afiliados a Humana – CareSource®

Información importante acerca de su plan de Humana – CareSource

Queremos informarle acerca de algunos cambios interesantes en su plan de Humana – CareSource. Hace algunos años, Humana se asoció con CareSource para atenderlo y satisfacer sus necesidades de salud. A partir del 1 de enero de 2020, Humana será el único proveedor de su plan de salud. Estamos ansiosos por comenzar nuestra relación continua con usted como nuestro afiliado. Le seguiremos brindando una experiencia excelente mientras trasladamos la gestión de su plan de salud por completo a Humana. No se interrumpirá su cobertura y los afiliados a Humana – CareSource no se verán afectados.

No tiene que hacer nada. En diciembre, le enviaremos:

- Una nueva tarjeta de identificación de Humana. Podrá comenzar a utilizarla el 1 de enero de 2020.
- Un Kit de bienvenida con la nueva información de contacto y de su plan. Contendrá los pasos a seguir para aprovechar al máximo su plan de salud.
- Un nuevo Manual del afiliado. Contendrá los detalles de los beneficios y todo lo que necesita saber acerca de su plan.

Esperamos ofrecerle la misma gran red de proveedores y los mismos beneficios que ha recibido hasta ahora. Nos aseguraremos de que su plan de salud le brinde una atención de calidad. Queremos que tenga una experiencia integral de salud y bienestar que le permita vivir su vida plenamente.

Si tiene alguna duda, llame al **1-855-852-7005** (TTY: 1-800-648-6056 o 711). Abrimos de 7:00 a. m. a 7:00 p.m., de lunes a viernes, hora estándar del Este (EST).

Atentamente,



Jeb Duke
Vicepresidente, Medicaid/LTSS/Duals Operations
Humana Inc.

Humana®

 **CareSource**®

Manténgase cubierto:

Renueve sus beneficios de atención médica Humana – CareSource!

Gracias por ser uno de nuestros afiliados. Queremos que continúe recibiendo la atención médica que necesita. Para seguir siendo miembro de Humana – CareSource, debe renovar sus beneficios de Medicaid ante el Departamento de Servicios Basados en la Comunidad de Kentucky (Kentucky Department for Community Based Services, DCBS). Humana – CareSource no procesa su renovación.

Cómo renovar sus beneficios de Humana – CareSource

Esté atento a su correo. El DCBS le enviará un formulario de renovación de Medicaid cuando sea el momento de renovar su cobertura. Es importante que sepa que, si no toma medidas, perderá su elegibilidad de Medicaid para la cobertura de atención médica.

Renueve su cobertura utilizando uno de los siguientes cuatro métodos

1. **Por teléfono:** Llame por teléfono al DCBS al número 1-855-306-8959 (TTY: 1-800-627-4720)
2. **En línea.** Inicie sesión en el portal de autoservicio en benefind.ky.gov.
3. **Por correo postal.** Firme el formulario que reciba por correo y envíelo a:
DCBS Family Support, P.O. Box 2104, Frankfort, KY 40602
4. **En persona.** Visite la oficina local del DCBS que le corresponde.
Encuentre la dirección en: https://prdweb.chfs.ky.gov/Office_Phone/index.aspx

¡Actúe ahora!

No queremos que usted y su familia pierdan los beneficios adicionales que tiene como afiliado a Humana – CareSource. Es importante que haga la renovación antes de la fecha límite para evitar la pérdida de sus beneficios.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame a la oficina local del DCBS. Encuentre el número de teléfono en:
https://prd.chfs.ky.gov/Office_Phone/index.aspx



Nuestra aplicación móvil es fácil de usar

Vea las novedades de la aplicación móvil de Humana – CareSource.

- Vea y comparta su tarjeta de ID digital de Humana – CareSource.
- Encuentre un médico, un hospital, una clínica de atención de urgencia o farmacia cerca de usted. Llame a CareSource24, nuestra Línea de asesoría en enfermería y hable con una enfermera profesional las 24 horas del día, los 365 días del año.
- Acceda a su cuenta segura de My CareSource.
- Vea sus reclamos.
- ¡Y mucho más!

Descargue la aplicación y visítela ahora.



¿Necesita atención? ¡Tiene opciones!

Las salas de emergencias (ER) son para emergencias. Si alguna vez ha estado en una sala de emergencias, por una lesión o enfermedad menor, sabe que esperar para ser atendido por un médico puede tomar MUCHO tiempo.

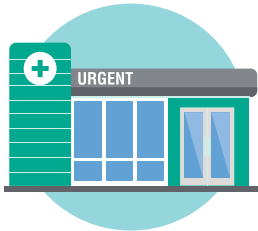
Si necesita atención durante el fin de semana o por la noche, puede pensar que la sala de emergencias es su única alternativa. Queremos que sepa que no es así. Tiene alternativas con respecto a dónde obtener la mejor atención para su situación.



Nuestra Línea de asesoría en enfermería las 24 horas le permite hablar con una enfermera las 24 horas del día, los 365 días del año para que le indique cómo tratar lesiones y enfermedades menores en casa. Nuestras enfermeras pueden aconsejarle si puede esperar una cita con su proveedor de atención primaria, o si debe ir a la sala de emergencias, recibir atención en una clínica o usar la telemedicina. El número de teléfono de la Línea de asesoría en enfermería las 24 horas está en el reverso de su tarjeta de identificación.



Las clínicas de atención sin cita previa son ideales para la atención rápida cuando su proveedor de atención primaria no está disponible o cuando usted no puede recibir atención inmediata. Estas son clínicas que usted puede encontrar en su farmacia o supermercado local, como las CVS Minute Clinics. Normalmente, están abiertas por la noche y los fines de semana; y puede acudir sin necesidad de cita previa.



Las clínicas de atención urgente son para lesiones o enfermedades donde es posible que necesite una inyección o una radiografía. Estas pueden atender muchas situaciones por las cuales las personas acuden a una sala de emergencias, incluso para el tratamiento de huesos rotos que no revistan gravedad y la atención de heridas. Las clínicas de atención urgente suelen estar abiertas por la noche y los fines de semana.



Las salas de emergencias son para verdaderas emergencias, situaciones como ataques cardíacos, derrames cerebrales, problemas de respiración y lesiones graves. .



La aplicación móvil de Humana – CareSource puede ayudarlo a encontrar el proveedor dentro de la red más cercano. ¡Puede descargar la aplicación móvil de Humana – CareSource desde la Apple App Store o Google Play hoy mismo!

Puede obtener atención rápida cuando la necesite si elige el mejor lugar para su atención.

¡Asistencia personal para usted!

Todos tenemos nuestras luchas internas. Es importante contar con apoyo para que pueda enfocarse en su salud emocional. Ya sea que esté esperando un nuevo hijo, que busque controlar la depresión, la ansiedad o el dolor crónico o que se sienta abrumado por situaciones de la vida diaria, Humana – CareSource está aquí para ayudarlo. Hay recursos y herramientas disponibles en myStrength que puede usar.

myStrength es un recurso gratuito y personalizado para mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a superar los desafíos que enfrenta. myStrength es seguro, solo para usted. Cuenta con herramientas comprobadas que pueden ayudar a fortalecer su mente, cuerpo y espíritu.

Inicie sesión en my Strength a través de su cuenta MyCareSource y haga clic en el enlace myStrength para activar este recurso hoy.

¿Tienes problemas para iniciar la sesión? Si necesita ayuda, llame a Servicios para Afiliados al **1-855-852-7005** (TTY: 1-800-648-6056 o 711).

Tome sus medicamentos

Tomar los medicamentos de acuerdo con lo indicado por su médico es esencial para mantenerse sano. Tenga en cuenta estas recomendaciones para seguir en el buen camino.



Problema	Soluciones
Me olvidé de tomar mis medicamentos.	Tómelos a la misma hora todos los días. Así es más probable que se le haga un hábito. Escriba una nota o ponga una alarma en su teléfono celular como recordatorio.
Tengo que tomar demasiadas píldoras.	Pregunte a su médico si hay medicamentos alternativos que pueda tomar con menos frecuencia. Es posible que haya una droga combinada que pueda tomar y requiera menos píldoras.
No me gusta cómo me hacen sentir mis medicamentos.	Converse con su médico o farmacéutico. Pregunte si puede hacer algo para prevenir los efectos secundarios. Pregunte si hay medicamentos alternativos que tal vez no causen los mismos problemas.

Una vez que empiece a tomar medicamentos, siempre acuda a las consultas de seguimiento con su proveedor de atención médica. Si no puede asistir, llame de inmediato para reprogramar la cita. Un administrador de atención médica puede ayudarlo a respetar su plan de medicamentos, recordarle sus consultas médicas y más. Si necesita ayuda, solo llame a Servicios para Afiliados al **1-855-852-7005** (TTY: 1-800-648-6056 o 711).

Seguridad de los medicamentos:

Día nacional de devolución de medicamentos recetados

Los medicamentos con receta pueden ser una parte importante de su recuperación. Pueden ayudarlo con una enfermedad. Pueden estabilizar una emergencia de salud. Son herramientas útiles cuando se usan correctamente. El uso incorrecto de medicamentos, o dejarlos en las manos equivocadas, puede provocar daños o la muerte. Es por eso que Humana – CareSource quiere recordarle que se deshaga en forma segura de los medicamentos que no usa o que están vencidos.

El Día nacional de devolución de medicamentos recetados será el 26 de octubre de 2019. Esta es una gran oportunidad para eliminar los medicamentos viejos de su botiquín. Puede deshacerse de los medicamentos que estén vencidos o que ya no está tomando. Para obtener más información o para encontrar sitios de recolección de medicamentos durante todo el año, visite takebackday.dea.gov.

Actualizaciones de la lista de medicamentos

Humana – CareSource tiene una lista de medicamentos con opción de búsqueda en nuestro sitio web.

Inicie sesión en: [CareSource.com/members/tools-resources/find-my-prescriptions](https://www.caresource.com/members/tools-resources/find-my-prescriptions)

Averigüe qué medicamentos cubre su plan. También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Llame a Servicios al Afiliado al **1-855-852-7005**

(TTY: 1-800-648-6056 o 711) en caso de no tener acceso a Internet. Podemos ayudarlo.



Programe un examen de niño sano hoy

Es fácil pensar que no necesita ver a un médico, a menos que no se sienta bien. Sin embargo, los niños y jóvenes deben visitar al médico aún si no están enfermos o lastimados. A estas visitas se las denomina exámenes de niño sano. El programa Medicaid denomina a estas consultas preventivas de niño sano Exámenes de detección temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment, EPSDT). Estos exámenes físicos y análisis de salud están disponibles para nuestros afiliados de Medicaid desde el nacimiento hasta que termina el mes en el cual cumplen 21 años. Los niños y los jóvenes necesitan más controles que los adultos. Cualquier momento es bueno para asegurarse de que su hijo esté lo más sano posible. Humana – CareSource cubre estos exámenes sin costo alguno.

¡Los exámenes de niño sano son una parte importante del crecimiento y para mantenerse sano todo el año! Consulte el Manual del afiliado para informarse sobre su contenido y la frecuencia con la que el niño debe someterse a un examen.



Línea de crisis de salud conductual

La salud conductual es una parte importante de su bienestar general. Tiene muchos servicios de salud conductual disponibles. Podemos ayudarlo a determinar qué tipo de atención necesita y a ponerlo en contacto con un proveedor experimentado.

Tenga en cuenta que hay un número de teléfono gratuito de la Línea de crisis de salud conductual. El número es **1-877-380-9729**. Los servicios de intervención de crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para información general, llame a Servicios para Afiliados al **1-855-852-7005** (TTY: 1-800-648-6056 o 711).



¡Póngase en actividad!

El **índice de masa corporal (IMC)** es un cálculo que usa su altura y peso para determinar si tiene un peso saludable. El IMC calcula la cantidad de grasa corporal que usted tiene. Tener demasiada grasa corporal puede ser un problema porque puede provocar enfermedades y otras complicaciones en su salud.

Hacer mucha actividad física es una opción para mantener su IMC bajo control. Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud en general. Hay varios beneficios por mantenerse activo, que incluyen:

- Mejora del sueño
- Riesgo reducido de caerse
- Mejora del equilibrio
- Mayor movilidad articular
- Prevención de la debilidad de los huesos y la pérdida de masa muscular
- Extensión de los años de vida activa
- Envejecimiento saludable
- Reducción de la diabetes crónica
- Manteimiento de una IMC saludable

La mejor manera de elaborar un plan para mantenerse activo o averiguar su IMC es hablar con su proveedor de atención médica. Cuando su proveedor de atención médica calcule su IMC, sabrá si los resultados son correctos y que podrá responderle cualquier pregunta que tenga. Si su proveedor de atención médica le dice que su IMC es alto o que necesita estar más activo, no deje que esto lo angustie. Por el contrario, consulte lo que debe hacer para reducir su IMC y aumentar su actividad física.

¿Tiene diabetes?

Tome medidas para protegerse

Si tiene diabetes, sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre a menudo son demasiado altos. Con el tiempo, esto puede dañar los riñones.

El daño renal causado por la diabetes se llama nefropatía diabética. La única forma de saber si tiene una enfermedad renal diabética es hacerse exámenes de detección periódicamente. Debe hacerse la prueba de detección de enfermedad renal todos los años si tiene diabetes tipo 2 o ha tenido diabetes tipo 1 durante más de cinco años.

Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de tener problemas en la vista que las personas que no tienen diabetes. Visite a un



profesional del cuidado de la vista por lo menos una vez por año para que le haga un examen de dilatación ocular. No alcanza con que su médico habitual le haga un examen de la vista. Tampoco es suficiente que un óptico revise sus anteojos recetados. Solo los optometristas y los oftalmólogos pueden detectar las señales de retinopatía.

Siga estos pasos para mantenerse saludable:

- Mantenga sus niveles de azúcar en sangre bajo un control estricto.
- Mantenga bajo control la presión arterial alta. La presión arterial alta puede empeorar los problemas de la vista.
- Deje de fumar.

SALUD DE LAS MUJERES

Cuidarse es importante. El cuidado preventivo puede detectar problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre los exámenes y estudios para detectar cáncer de seno. Los exámenes de seno incluyen:



Examen clínico de senos: Es un examen que realiza un proveedor de atención médica con sus manos para palpar bultos u otros cambios en los senos.



Autoexamen de senos: Esto lo realiza la persona en sus propios senos para estar familiarizada con la apariencia y la textura de los senos. Esto puede ayudar a la detección de síntomas que podrían ser importantes, como bultos, dolor o cambios de tamaño.



Mamografía: Es una radiografía de los senos que puede detectar el cáncer de seno temprano, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande para palpar o causar síntomas. Una mamografía es la mejor forma de detectar el cáncer de seno en la mayoría de las mujeres.



Imágenes por resonancia magnética de senos (MRI): Una resonancia magnética de los senos usa ondas de radio e imanes para tomar imágenes de los senos. Se utiliza junto con la mamografía para examinar a mujeres que corren un riesgo alto de desarrollar cáncer de seno.

Como afiliada a Humana – CareSource, puede ser elegible para recibir una recompensa en dólares por hacerse una mamografía. Para ver si es elegible, inicie sesión en su cuenta de MyCareSource.com. Haga clic en “Health” (Salud), luego haga clic en “MyHealth”. Allí, haga clic en “Rewards” (Recompensas) para ver todas las recompensas elegibles.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) y KidsHealth.

Medicamentos y presión arterial alta

Los cambios en el estilo de vida, como tener una dieta sana para el corazón y mantenerse activo físicamente todos los días, pueden ser suficientes para alcanzar su meta de presión arterial. Sin embargo, a veces es necesario tomar medicamentos. Siempre tome sus medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de atención médica. ¡De esa manera, su presión arterial bajará a los niveles que corresponden!

Control de medicamentos

Una vez por año, debe revisar y conversar acerca de todos sus medicamentos con su proveedor de atención médica o su farmacéutico. Esto incluye medicamentos de venta bajo receta y de venta libre, como remedios para el resfriado y la gripe, productos a base de hierbas, suplementos naturales y vitaminas. Lleve una lista de los medicamentos que toma a cada cita con un proveedor de atención médica.

Su proveedor de atención médica le ayudará a saber por qué toma los medicamentos, el efecto deseado de la medicación y los posibles efectos secundarios. También le explicará cómo debe tomar el medicamento, qué puede esperar mientras lo toma y cualquier advertencia con respecto a este.

Su proveedor de atención médica y su farmacéutico son su mejor fuente de información. Pregúnteles sobre los medicamentos o exprese cualquier inquietud que pueda tener sobre los efectos secundarios. No deje de tomar sus medicamentos con receta sin hablar primero con su proveedor de atención médica.

Siempre asegúrese de obtener un resumen escrito de lo conversado, incluso sobre el plan de acción recomendado para administrar sus medicamentos.

Si le recetan medicamentos para controlar la presión arterial, debe realizarse controles periódicos para asegurarse de que los medicamentos estén funcionando correctamente. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier análisis que sea necesario.

Fuente: Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)



If you, or someone you're helping, have questions about Humana – CareSource, you have the right to get help and information in your language at no cost. Please call the member services number on your member ID card.

ARABIC

إذا كان لديك، أو لدى أي شخص تساعد، أية استفسارات بخصوص Humana – CareSource، فيحق لك الحصول على مساعدة ومعلومات مجاناً وباللغة التي تتحدث بها. للتحدث إلى أحد المترجمين الفوريين، رجي الاتصال على رقم خدمة الأعضاء الموجود على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

AMHARIC

እርስዎ፣ ወይም እርስዎ የሚያግዙት ግለሰብ፣ ስለ Humana – CareSource ጥያቄ ካላችሁ፣ ያለ ምንም ክፍያ በቋንቋዎ እርዳታና መረጃ የሚገኝት መብት አላችሁ። ከአስተርጓሚ ጋር አባክዎን በመታወቁያ ካርዱ ላይ ባለው የአገልግሎቶች ቁጥር ይደውሉ።

BURMESE

Humana – CareSource အကြောင်း သင် သိမဟုတ် သင်အကူအညီပေးနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က မေးမြန်းလာပါက သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီနှင့် အချက်အလက်များအား အခမဲ့ ရယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား ရွေးချယ်ကာ ပြောဆိုသည့် အသံဖြင့် ကြိုကြားရပေမီရှိ အသံဖြင့် ကြို ဝက်ငါး ငါးနှစ်မှတစ်နှစ်ခန့်ကတည်းက ရရှိပါသည်။

CHINESE

如果您或者您在帮助的人对 Humana – CareSource 存有疑问，您有权免费获得以您的语言提供的帮助和信息。如果您需要与一位翻译交谈，请拨打您的会员 ID 卡上的会员服务电话号码。

CUSHITE – OROMO

Isin yookan namni biraa isin deeggartan Humana – CareSource irratti gaaffii yo qabaattan, kaffaltii irraa bilisa haala ta'een afaan keessaniin odeeffannoo argachuu fi deeggarsa argachuuf mirga ni qabdu. Nama isiniif ibsu argachuuf, Maaloo lakkoofsa bilbilaa isa waraqaa eenyummaa keessan irra jiruun tajaajila miseensaatiif bilbilaa.

DUTCH

Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over Humana – CareSource, hebt u het recht om kosteloos hulp en informatie te ontvangen in uw taal. Als u wilt spreken met een tolk. Bel naar het nummer voor ledendiensten op uw lidkaart

FRENCH (CANADA)

Des questions au sujet de Humana – CareSource? Vous ou la personne que vous aidez avez le droit d'obtenir gratuitement du soutien et de l'information dans votre langue. Pour parler à un interprète. Veuillez communiquer avec les services aux membres au numéro indiqué sur votre carte de membre.

GERMAN

Wenn Sie, oder jemand dem Sie helfen, eine Frage zu Humana – CareSource haben, haben Sie das Recht, kostenfrei in Ihrer eigenen Sprache Hilfe und Information zu bekommen. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, Bitte rufen Sie die Mitglieder- Servicenummer auf Ihrer Mitglieder-ID-Karte an

GUJARATI

જો તમે અથવા તમે કોઈને મદદ કરી રહ્યાં તેમ iથી કોઈને Humana – CareSource વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમને મદદ અને મહત્વની મેળિનિનો અવકાશ છે. તે અર્થે વિન તમ રી ભ ય મ i ા ાન કરી શક ર છે. દ ભ વપરો િ ત કરિ મ ટે,કૃપા કરીને તમારા સભ્ય આઈડી કાર્ડ પર સભ્ય સેવા માટે ના નંબર પર ફોન કરો.

HINDI

यदि आपके, या आप जिसकी मदद कर रहे हैं उसके Humana – CareSource के बारे में कोई सवाल हैं तो आपके पास बगैर किसी लागत के अपनी भाषा में सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। एक दुभाषिए से बात करने के लिए कॉल करें, कृपया अपने सदस्य आईडी कार्ड पर दिये सदस्य सेवा नंबर पर कॉल करें।

ITALIAN

Se Lei, o qualcuno che Lei sta aiutando, ha domande su Humana – CareSource, ha il diritto di avere supporto e informazioni nella propria lingua senza alcun costo. Per parlare con un interprete. Chiamare il numero dei servizi ai soci riportato sulla tessera di iscrizione.

JAPANESE

ご本人様、または身の回りの方で、Humana – CareSource に関するご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます (無償)。通訳をご利用の場合は、お持ちの会員IDカードにある、会員サービスの電話番号までお問い合わせ下さい。

KOREAN

귀하 본인이나 귀하께서 돕고 계신 분이 Humana – CareSource에 대해 궁금한 점이 있으시면, 원하는 언어로 별도 비용 없이 도움을 받으실 수 있습니다. 통역사가 필요하시면 다음 번호로 전화해 귀하의 회원 ID 카드에 적힌 회원 서비스 팀 번호로 전화하십시오.

PENNSYLVANIA DUTCH

Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut Humana – CareSource, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griege, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, Bel alstublieft met het Ledenservice nummer op uw lid ID -kaart.

RUSSIAN

Если у Вас или у кого-то, кому Вы помогаете, есть вопросы относительно Humana – CareSource, Вы имеете право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Для разговора с переводчиком. Пожалуйста, позвоните по телефону отдела обслуживания клиентов, указанному на вашей идентификационной карточке клиента.

SPANISH

Si usted o alguien a quien ayuda tienen preguntas sobre Humana – CareSource, tiene derecho a recibir esta información y ayuda en su propio idioma sin costo. Para hablar con un intérprete. Por favor, llame al número de Servicios para Afiliados que figura en su tarjeta de identificación.

UKRAINIAN

Якщо у вас, чи в особи, котрій ви допомагаєте, виникнуть запитання щодо Humana – CareSource, ви маєте право безкоштовно отримати допомогу та інформацію вашою мовою. Щоб замовити перекладача, Зателефонуйте за номером обслуговування учасників, який вказано на вашому посвідченні учасника

VIETNAMESE

Nếu bạn hoặc ai đó bạn đang giúp đỡ, có thắc mắc về Humana – CareSource, bạn có quyền được nhận trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên. Vui lòng gọi số dịch vụ thành viên trên thẻ ID thành viên của bạn.

CareSource cumple con las leyes sobre derecho civil estatales y federales y no discrimina por motivos de edad, género, identidad, color, raza, incapacidad, origen nacional, estado civil, preferencia sexual, filiación religiosa, estado de salud o estado de asistencia pública. CareSource no excluye a las personas, ni las trata diferente debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una incapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource brinda ayuda y servicios gratis a las persona con incapacidades que deseen comunicarse de manera eficaz con nosotros, como: (1) intérpretes de lengua de señas calificados y (2) información escrita en otros formatos (impresión en tamaño grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Además, CareSource brinda servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como: (1) intérpretes calificados y (2) información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que figura en su tarjeta de identidad (ID).

Si cree que CareSource no le ha proporcionado los servicios antes mencionados o lo ha discriminado de otra forma basándose en la edad, el sexo, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública, puede presentar una queja ante:

CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401
1-844-539-1732, TTY: 711
Fax: 1-844-417-6254

CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Puede presentar una queja por correspondencia, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, el Coordinador de derechos civiles se encuentra disponible para ayudarle.

Puede, además, presentar un reclamo relacionado con los derechos civiles de forma electrónica en el Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights), disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correspondencia o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F
HHH Building Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Humana – CareSource
P.O. Box 221529
Louisville, KY 40252-1529

¿CÓMO CONTACTARNOS?

Departamento de Servicios
para Afiliados:

1-855-852-7005 (TTY:
1-800-648-6056 o 711)

Línea de asesoría en
enfermería las 24 horas:

1-866-206-9599
(TTY: 1-800-648-6056 o 711)

Consejos para la temporada de resfriados y gripe

Se acerca la temporada de resfriados y gripe. Mantenga su salud y la de su familia siguiendo estos simples consejos.

- 1. Vacúnese contra la gripe.** Vacunarse todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe. Recomendamos a todas las personas mayores de seis meses de edad que reciban esta vacuna. Los afiliados a CareSource pueden recibir una vacuna anual contra la gripe sin cargo.
- 2. Sepa a dónde ir para recibir la vacuna contra la gripe.** Las vacunas contra la gripe se encuentran disponibles en los consultorios médicos, los departamentos de salud y las clínicas de atención médica. En algunas ocasiones, las farmacias y los supermercados también ofrecen este tipo de vacunas. Llame a su proveedor de atención médica y pregúntele a dónde ir en su área.
- 3. Aprenda a diferenciar los síntomas de un resfriado y los de la gripe.** La causa del resfriado es un virus y desaparece en solo una o dos semanas. La gripe puede ser más grave. Recuerde que los antibióticos no pueden matar el virus que causa el resfriado. Solo tome antibióticos si un médico se los prescribe. Posiblemente desee confirmar con su proveedor de atención médica si realmente necesita un antibiótico.
- 4. Por favor, llámenos si necesita ayuda.** Puede llamar a nuestra Línea de asesoría en enfermería las 24 horas del día, en cualquier momento. Puede encontrar este número en su tarjeta de ID de afiliado a Humana – CareSource.