



INVIERNO DE 2023

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE

¡Gracias por afiliarse!

CareSource PASSE es más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted! Nuestro enfoque es la gente sobre las ganancias, por lo que hay más beneficios para usted. Con CareSource PASSE, su cobertura incluye:

- ✓ **Sin copagos** por visitas de atención médica.*
- ✓ **Sin copagos** para **medicamentos recetados**.*
- ✓ Un plan de salud que **lo coloca al mando** para que reciba la mejor atención médica.
- ✓ **Coordinadores de** la atención que se preocupan genuinamente por usted.
- ✓ Un equipo centrado en la persona que **trabaja con usted** para alcanzar sus metas y esperanzas para el futuro.
- ✓ Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a enfermeros diplomados y al equipo de coordinación de la atención.
- ✓ ¡Y mucho más!

**Sin copagos cuando CareSource PASSE es su seguro principal.*

Visite **CareSourcePASSE.com** para consultar la lista completa de beneficios y servicios. También puede llamar a Servicios para Afiliados para obtener más información.


CareSource™
PASSE





¿NECESITO RECIBIR

LA 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. 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 cada año. Es sobre todo importante para:

- Personas mayores de 64 años
- Personas que viven en asilos de ancianos
- Mujeres 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, visite [CareSource.com/flushot](https://www.caresource.com/flushot).



Atención médica Con *Heart*® y Usted

En CareSource PASSE, queremos que reciba la mejor atención para USTED. Los diferentes orígenes y experiencias de vida ponen a algunos de nosotros al riesgo de ciertas enfermedades.

Es posible que tenga noticias de nosotros pronto. Cuando lo haga, es posible que le hagamos preguntas que no habíamos hecho antes. Esto nos ayuda a brindarle la atención que necesita.

Algunas de las cosas sobre las que podemos preguntarle son:

- Idioma preferido
- Información geográfica
- Necesidades de intérprete
- Raza
- Origen étnico
- Nombre elegido
- Identidad de género/pronombres
- Orientación sexual
- Sexo asignado al nacer
- Sexo legal

Podemos hacerle estas preguntas en el portal My CareSource® o por teléfono. No es necesario que comparta esta información. Si lo hace, puede ayudarnos a brindarle la atención de alta calidad que necesita. CareSource PASSE 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 PASSE. 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 días festivos libre de estrés!*



Los días festivos pueden ser felices y alegres. También pueden ser estresantes. ¿Qué puede hacer si su temporada es más agitada que feliz?

¿Lo estresan los planes? Dese permiso para pasar una noche libre para realizar sus actividades relajantes favoritas.

¿Lo preocupan el dinero y los regalos? Deles a sus seres queridos el regalo de su tiempo. Ofrézcase para el cuidado de los niños, hágales la cena o ayúdeles con un proyecto de la casa.

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

“

Enfoque en los *coordinadores de la atención*

Conozca a nuestros coordinadores de la atención. Entérese por qué les encanta su trabajo.



Conozca a Stephanie

“Gestiono los procesos para asegurar que los afiliados reciban atención. Ayudo a brindar una sensación de esperanza. Es un sentimiento maravilloso”.

Conozca a Linsay

“He aprendido la importancia de contar con personas en las que se puede confiar. Quiero ser esa persona para los demás”.



¡USTED LO PIDIÓ!

Servicios para Afiliados responde sus preguntas más importantes



¿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 formas en las que puede 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 los apuntes de su visita para llevar a casa con el fin de que pueda revisar lo que conversaron.

Fuente: *Cleveland Clinic*

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 se encuentra en muchos vegetales, como el brócoli, los boniatos y los pimientos.

Fuentes: *Cleveland Clinic, Everyday Health*



Consejos de seguridad alimentaria

¡Se acercan las fiestas! Muchas involucran amigos y comida deliciosa. Lamentablemente, este año uno de cada seis estadounidenses se enfermará por alimentos mal manipulados. ¡No seas uno de ellos! Manténgase a salvo esta temporada siguiendo estos pasos para la manipulación segura de los alimentos.

- 1. Limpiar.** Lávese las manos y el espacio de trabajo después de cada tarea. Lave o enjuague las verduras y las frutas.
- 2. Separar.** Mantenga la carne alejada de otros alimentos. Utilice tablas para cortar separadas para carnes y verduras.
- 3. Cocinar.** Cocine los alimentos a la temperatura segura. Utilice un termómetro adecuado para alimentos.
- 4. Enfriar.** Refrigere lo que sobra en un plazo de 2 horas.
5. Asegúrese de que la heladera esté enfriada a 40 grados o menos. Mantenga los alimentos fríos. fríos.

Puede obtener más información sobre cómo cocinar y preparar alimentos de forma segura en www.FoodSafety.gov.

¡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. Le explicarán de qué manera sus medicamentos pueden ayudarle. Mantenga un registro de cuándo toma sus medicamentos. Considere tomar sus medicamentos como parte de su rutina diaria, como cuando se cepilla los dientes o cena. Si los toma cuando come, verifique si sus medicamentos deben tomarse con el estómago lleno o vacío. ¡Seguir estos pasos lo ayudará a encaminarse hacia una vida mejor!



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. Esto incluye el lenguaje de señas estadounidense.

Comunicarse con 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 se le explique su información médica de la mejor manera posible.



Obtenga 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 gratis entregado directamente a su puerta todos los meses? ¡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 Imagination Library, su hijo tendrá su propia biblioteca de libros cuando comience el jardín de infantes! La Biblioteca de la Imaginación está disponible donde viva. Diríjase a imaginationlibrary.com/check-availability para inscribirse.

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



Limite su Exposición a PFA



UTENSILIOS DE COCINA ANTIADHERENTES



UTENSILIOS DE COCINA ANTIADHERENTES



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, CDC) en atsdr.cdc.gov/pfas para obtener más información sobre los PFA.

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

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

Las PFA pueden tener algunos usos útiles. Sin embargo, cada vez hay más investigaciones que muestran que podrían ser perjudiciales para nuestra salud. Las PFA se han relacionado con el colesterol alto, cambios en el metabolismo y algunos tipos de cáncer.

Es difícil evitar las PFA. Puede tomar decisiones para limitar su exposición:

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

Servicios cubiertos por CareSource PASSE

Qué debe hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource PASSE, recibe todos los servicios médicamente necesarios cubiertos por Medicaid sin costo alguno para usted. *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 PASSE se encuentran en su **Manual del Afiliado**. También puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.



“**¡Cuéntenos lo que piensa!**”

Queremos conocer su opinión sobre su boletín informativo 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 ¡Queremos que su cobertura sea la mejor de todas las que ha tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.



ENGLISH - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).



SPANISH - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

NEPALI - तपाईंका निमित्त निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

KOREAN - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

FRENCH - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

GERMAN - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistenzen zur Verfügung. Anrufen unter: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

SIMPLIFIED CHINESE -

可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

TELUGU - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

BURMESE - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

ARABIC - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم: 1-833-230-2005 (هاتف نصي: 711).

URDU - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے بالکل مفت یا - 1-833-230-2005 فری آف چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: (TDD/TTY: 711).

PENNSYLVANIA DUTCH - Mir kenne dich Hilf griege mit Deitsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711) uff.

RUSSIAN - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

TAGALOG - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

VIETNAMESE - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

GUJARATI - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711). પર કોલ કરો.

PORTUGUESE - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

MARSHALLESE - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurlok: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

CareSource PASSE 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 PASSE 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 PASSE.

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 PASSE, Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401

Correo electrónico: 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
Los formularios de queja están disponibles en: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401-8738
CareSourcePASSE.com

CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS:

Servicios para Afiliados:
1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711)

CareSource24® Línea de asesoría de enfermería 24 horas:
1-833-687-7305 (TDD/TTY: 711)

Únase a nosotros

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

Información importante del plan



Reconozca una **estafa** a simple vista

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

CareSource PASSE o el estado nunca van a:

- Decir que está en problemas legales.
- Solicitar sus números de tarjeta de crédito o de banco.
- Solicitar su número de seguro social.
- Pedirle que pague con tarjetas de regalo.
- Amenazarle de cualquier manera.

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