



VERANO DE 2019

# MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados de CareSource®

## ¡Gracias por estar afiliado a CareSource!

Nos complace atenderlo. Nos preocupamos por su salud y bienestar. Pero la salud y el bienestar implican más que solo una excelente atención médica. Con CareSource, obtiene ayuda y beneficios adicionales como:



**Programas de recompensas:** Complete actividades saludables y obtenga tarjetas de regalo para artículos de cuidado personal, artículos escolares y más. Tenemos programas de recompensas para todas las edades que incluyen Babies First, Kids First y MyHealth.



**Beneficios de odontología y oftalmología:** Los adultos y los niños reciben atención odontológica y oftalmológica adicional.



**Ayuda laboral:** Puede obtener orientación personal, ayuda para encontrar trabajo y apoyo después de que comience un trabajo nuevo. El programa JobConnect de CareSource también le ofrece el examen de GED sin costo y ayuda para estudiar.



**Salud y acondicionamiento físico para niños:** En colaboración con las organizaciones locales, sus hijos pueden participar en actividades para estar saludables y en buena forma, **sin costo alguno**.



**Ayuda para mamás y bebés:** Extractor de leche materna gratuito, prueba de embarazo gratuita a través de una farmacia, baby showers y ayuda con el cuidado de los niños.



**Fácil acceso a la atención médica:** Contamos con una amplia red de proveedores de atención médica para satisfacer sus necesidades. Llame a CareSource24®, nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas, para obtener ayuda cuando la necesite. Hable con un médico las 24 horas del día, los siete días de la semana, por teléfono o video en red a través de MYIdealDOCTOR™.



**Aplicación móvil de CareSource:** Vea su tarjeta de identificación (ID) del afiliado, mire videos útiles y busque médicos.



**Programas para el control de enfermedades:** ayuda con el asma, la diabetes, la salud conductual, la enfermedad renal crónica y más.

### PERMANECER EN CARESOURCE

En mayo, recibirá un aviso de Georgia Families® sobre las opciones de planes de Medicaid. Si desea continuar con CareSource, no necesita hacer nada. Mantendrá su plan con CareSource en forma automática. Esperamos que nos permita seguir prestándole servicios y brindándole atención médica de corazón.

  
**CareSource**®

## Sincronización de medicamentos: menos viajes a la farmacia

La sincronización de medicamentos es un servicio que ofrecen algunas farmacias para alinear las fechas de resurtido de sus medicamentos a largo plazo. Participar en este programa implicará menos viajes a la farmacia. Esto ahorra tiempo y dinero en transporte. También puede ayudarle a recordar resurtir sus medicamentos a tiempo permitiéndole buscar la mayoría de ellos el mismo día todos los meses.

Aquí hay algunas cosas importantes que debe saber sobre la sincronización de medicamentos:

- La sincronización de medicamentos es para medicamentos crónicos, a largo plazo.
- Los antibióticos, las sustancias controladas, y los medicamentos preempaquetados por lo general no están incluidos.
- Si su plan requiere un copago por las recetas, el costo se basará en la cantidad de días anticipados en que se resurte (Nota: no todos los planes de CareSource ni los medicamentos requieren un copago).

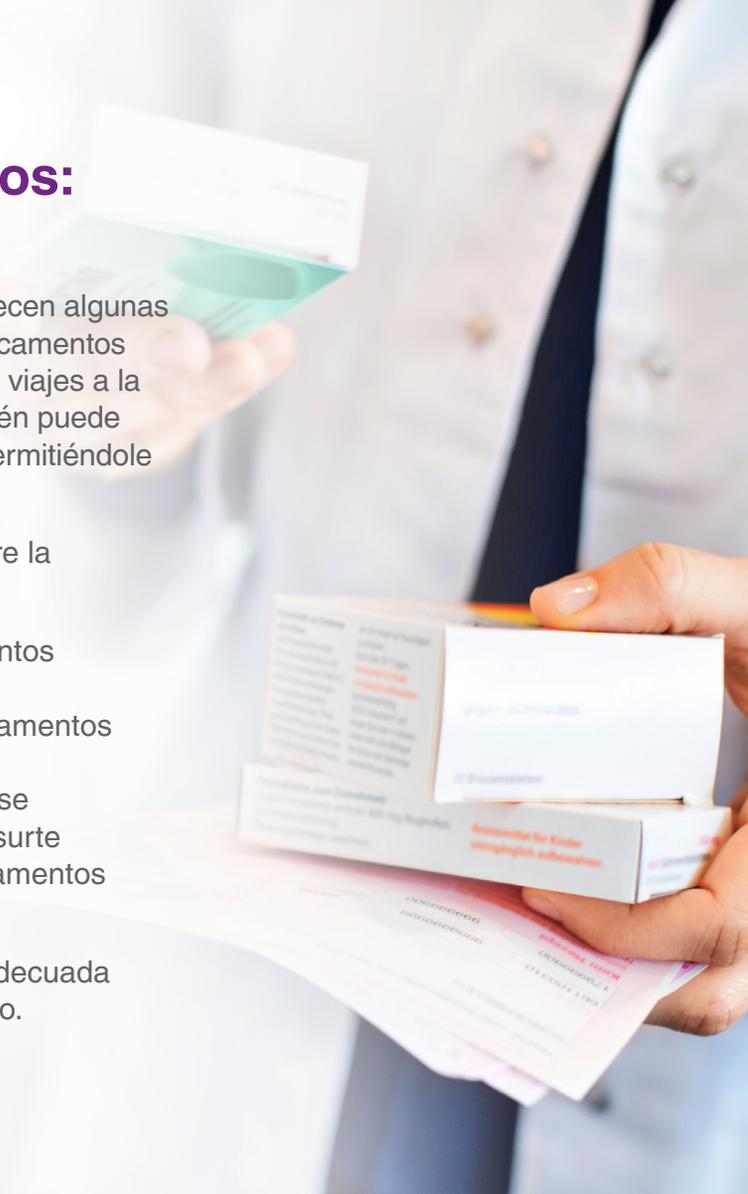
Si le parece que la sincronización de medicamentos es adecuada para usted, pregunte en su farmacia si ofrece este servicio.

## CareSource24<sup>®</sup> Línea de asesoría en enfermería

¡Nos preocupamos por su salud y queremos ayudarle!

- ¿Debe ir a atención de urgencias o a la sala de emergencias?
- ¿Conviene usar frío o calor en una lesión?
- ¿Su resfriado puede tratarse en casa o es otra cosa?

El personal de enfermería diplomado está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden responder a sus preguntas relacionadas con temas de salud. Llame al número de la Línea de asesoría en enfermería CareSource24 que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación (ID) del afiliado en cualquier momento.



# Apostar por la ecología

## ¡Tenemos noticias excelentes y ecológicas!

¿Sabía que su Explicación de beneficios (EOB) está en línea para que la vea fácilmente y en cualquier horario? Inicie sesión en su cuenta personal y segura de MyCareSource, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Su explicación de beneficios se guardará en línea para acceso rápido. ¡Ya no hay que esperar el correo ni apilar papeles!

## ¿Qué puede aprender de su explicación de beneficios?

- Quién recibió el servicio, qué servicio fue y cuándo lo recibió
- El proveedor que facturó por el servicio
- El monto pagado por CareSource
- El importe que adeuda o que ya pagó, si corresponde

## ¿Aún no tiene una cuenta? ¡No hay problema!

Puede inscribirse en cualquier momento en MyCareSource.com. Si desea seguir recibiendo las EOB en papel por correspondencia, comuníquese con Servicios para Afiliados. **Nota:** Una EOB no es una factura. Es una declaración que muestra los servicios que usted recibió, lo que ha pagado CareSource y el monto que usted debe, si corresponde.



## Obtenga recompensas

Como afiliado a CareSource, puede ganar recompensas por realizar actividades saludables.

### NUESTROS PROGRAMAS DE RECOMPENSAS SON:



#### Programa Babies First

Las mujeres embarazadas y los bebés hasta los 15 meses pueden ganar hasta \$225. Gane recompensas por mantener sus citas prenatales, las de niño sano y mucho más. (Necesitará inscribirse en este programa.)



#### Kids First

Este programa es para niños de 16 meses a 18 años. Gane hasta \$60 por cada niño por los controles y la atención odontológica regulares, las vacunas y más. (Necesitará inscribirse en este programa.)



#### MyHealth

Los adultos de 19 años o más pueden ganar hasta \$50. Hay recompensas por realizarse controles anuales, estudios, por vacunarse, por dejar de fumar y más.

¡Averigüe cómo puede comenzar hoy! Visite [CareSource.com/GA/Plans/Medicaid](https://www.caresource.com/GA/Plans/Medicaid) o póngase en contacto con Servicios para Afiliados.

## Afiliaciones a clubes con CareSource

Queremos que aproveche al máximo su afiliación. Por eso CareSource se asocia con clubes locales en todo el estado. Queremos ayudarlo a mantenerse sano y a que su vida sea un poco más fácil. CareSource ofrece descuentos a sus afiliados hasta la cobertura completa de la membresía en un club.

- **YMCA:** Registre a su familia para una membresía en ubicaciones en toda el área metropolitana de Atlanta. CareSource pagará hasta \$120 para cubrir a su familia. Visite [www.ymcaatlanta.org/locations/](http://www.ymcaatlanta.org/locations/) para obtener más información sobre las ubicaciones más cercanas.
- **Club para niños y niñas:** CareSource trabaja con clubes de niños y niñas en partes de Georgia para brindar a los afiliados de CareSource (de 6 a 18 años) una membresía paga (hasta \$65). Para obtener más información, visite su club local y dé su nombre y su fecha de nacimiento. Para encontrar una ubicación cercana, vaya a [www.bgca.org/get-involved/find-a-club](http://www.bgca.org/get-involved/find-a-club).
- **Girl Scouts:** CareSource pagará hasta \$55 para cubrir la membresía en las niñas exploradoras para una niña y un adulto. Esto incluye la membresía anual y un uniforme para niñas desde el jardín de infantes hasta el 8.º grado. Visite el sitio web de su club local para registrarse. Visite [www.girlscouts.org/](http://www.girlscouts.org/) para encontrar un club cercano.

Necesita ayuda para encontrar una ubicación cercana? Simplemente llame a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711).

## Diabetes y cuidado de la vista

Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de tener problemas en la vista que las personas que no tienen diabetes. Siga estos pasos para mantenerse sano y mantener una vista 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.
- Consulte a un profesional del cuidado de la vista por lo menos una vez por año para que le haga un examen con dilatación ocular. No alcanza con que su médico habitual le revise los ojos. Tampoco es suficiente que un óptico revise sus anteojos recetados. Solo los optometristas y los oftalmólogos pueden detectar las señales de retinopatía. Solo un oftalmólogo puede tratar la retinopatía.
- Consulte a un profesional del cuidado de la vista si:
  - Su visión se vuelve borrosa
  - Tiene dificultad para leer carteles o libros
  - Ve doble
  - Le duele uno o los dos ojos
  - Se le enrojecen los ojos y permanecen así
  - Siente presión en el ojo
  - Ve manchas o motas
  - Las líneas rectas no se ven rectas
  - No puede ver las cosas a los costados tan bien como solía

*Fuente: Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association)*



# La felicidad comienza con una sonrisa

CareSource ofrece atención odontológica con servicios adicionales para su familia. ¡Hay tantos motivos para sonreír!

## ¡CareSource cubre APARATOS DENTALES!

CareSource cubre tratamientos de ortodoncia, incluso los aparatos dentales. Esto es para **afiliados de 20 años o menos** a los programas Georgia Families® y PeachCare for Kids®. El tratamiento de ortodoncia debe considerarse “médicamente necesario” para estar cubierto. Un examen completo de un ortodonciasta ayudará a decidir si los aparatos dentales de su hijo son médicamente necesarios.

**Aparatos dentales completos (ayuda estándar):** Principalmente para los dientes permanentes de un niño  
Ejemplos de médicamente necesario:

- Paladar hendido, deformidades graves en el rostro y la cabeza.
- Prognatismos, mordidas cruzadas y retrognatismos graves.
- Problemas extremos en los dientes y la mandíbula que causan dificultades en el habla.
- Problemas para comer o para masticar o daños a los tejidos blandos.
- Abarrotamiento extremo de los dientes o dientes bloqueados por moverse en las encías.

**Aparatos dentales parciales (ayuda añadida):** Principalmente solo para los dientes permanentes de un niño y dientes “mixtos”, de leche y permanentes  
Ejemplos de médicamente necesario:

- Puntos importantes que causan cualquiera de las situaciones anteriores

## Para niños

¿**Sabía que** los niños deben acudir a su primera consulta odontológica antes de cumplir 1 año? Aprender cómo cuidar las necesidades de salud dental de su hijo ayuda a evitar la aparición temprana de caries.

Los niños que tienen un plan de Medicaid pueden recibir servicios de Exámenes de detección temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment, EPSDT) cuando visitan al dentista. Entre ellos, los siguientes:

- Limpiezas y controles
- Alivio del dolor e infecciones
- Restauraciones de dientes

## Para adultos

¿**Sabía que** los adultos afiliados a CareSource pueden recibir más de 100 servicios odontológicos adicionales sin copagos ni deducibles?

Entre ellos, los siguientes:

- Radiografías odontológicas
- Cirugía bucal (extracciones)
- Limpiezas dentales de rutina
- Dentaduras postizas completas y parciales (incluida la reparación de dentaduras postizas)
- Empastes (plateados y blancos)
- Y mucho más
- Coronas de acero inoxidable y de resina
- Tratamientos de endodoncia (tratamiento de conducto)
- Limpieza profunda y servicios periodontales (tratamiento de las encías)

Para obtener más información sobre sus beneficios odontológicos, llame a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711). ¡Estamos aquí para ayudarlo!

# Medicamentos y presión arterial alta

Los cambios en el estilo de vida, como ingerir una dieta sana para el corazón y mantenerse activo físicamente todos los días, pueden ser suficiente 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 normales.

## Control de medicamentos

Por lo menos 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 con 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 del medicamento y los posibles efectos secundarios. Le puede explicar cómo debe tomar el medicamento, qué puede esperar mientras lo toma y cualquier advertencia con respecto al medicamento.

Su proveedor de atención médica y su farmacéutico son su mejor fuente de información. Hágalos preguntas sobre los medicamentos o expréselos cualquier inquietud que pueda tener sobre los efectos secundarios. No deje de tomar sus medicamentos recetados sin consultar antes a un profesional de atención médica.

Siempre asegúrese de recibir un resumen por escrito de lo que conversaron. Debería incluir un plan de acción que le diga qué puede hacer para manejar sus medicamentos.

Si le recetan medicamentos para controlar la presión arterial, debe realizarse controles regulares 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)



# Revise la declaración de su Explicación de beneficios (EOB)

CareSource envía la declaración Explicación de beneficios (EOB) a los hogares de algunos afiliados. Una EOB muestra los reclamos que hemos recibido para usted y su familia. Esto nos ayudará a monitorear un posible fraude, malversación y abuso. **Esta declaración no es una factura.** Si recibe una EOB, por favor ayúdenos. Puede verificar lo siguiente:

1. ¿Existe algún servicio, insumo o equipo descrito que usted no haya recibido?
2. ¿Hay algún servicio que se haya facturado más de una vez?
3. ¿Hay fechas de servicios que no le resultan familiares?

Al verificar estas cosas, nos ayudará a asegurarnos de que los proveedores no le facturen servicios que no recibió. Si sospecha errores o fraude, háganoslo saber. Puede:

**Llamar al 1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711). Elija la opción de menú para denunciar un fraude

- **Escribirnos** una carta o llenar nuestro formulario de denuncia confidencial. Puede encontrar el formulario en **CareSource.com**.

**Envíelo por correo a:**

CareSource  
Attn: Special Investigations Unit  
P.O. Box 1940  
Dayton, OH 45401-1940

- **No es necesario que se identifique cuando escriba o nos llame.** Si no le molesta darnos su nombre, puede:

**Enviar un mensaje de correo electrónico a** [fraud@caresource.com](mailto:fraud@caresource.com)

- **Enviar un fax al 1-800-418-0248**

Si no se identifica, no podremos regresarle la llamada para darle más información. Proporcionémos la mayor cantidad posible de detalles. **Su denuncia se mantendrá confidencial en la medida en que lo permita la ley.**





## El virus del Zika y el embarazo

La temperatura cálida está a la vuelta de la esquina y la temporada de mosquitos está en camino. La mayoría de los mosquitos son solo plagas, pero algunos de ellos pueden transmitir virus que producen enfermedades, como el virus del Zika. Por lo tanto, las embarazadas deben tener especial cuidado en prevenir las picaduras de mosquito. El virus del Zika se puede transmitir de una embarazada al feto y puede causar defectos de nacimiento graves. El Zika se puede contagiar a través del sexo con una persona infectada, aún cuando no tenga síntomas. No existen vacunas para prevenir el Zika, pero puede tomar medidas para protegerse y proteger a su familia de las picaduras de mosquito:

- Use repelente de insectos registrado en la EPA\* ([www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you](http://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you))
- Quédese en el interior de su casa durante las horas pico de actividad de los mosquitos con aire acondicionado o mosquiteros en las puertas y ventanas
- Use camisas de manga larga y pantalones largos cuando esté al aire libre
- Use mosquiteros en las ventanas abiertas o encienda el aire acondicionado si hay disponible
- Elimine el agua estancada cerca de su hogar
- Hable con su médico si tiene planes de viajar al extranjero. Las embarazadas no deben viajar a zonas con brotes de Zika a menos que sea absolutamente necesario.

Para evitar el contagio del virus durante las relaciones sexuales con una pareja que ha viajado recientemente a una zona de riesgo, use un preservativo nuevo cada vez que tenga sexo vaginal, oral o anal.

Para obtener más información acerca del virus del Zika durante el embarazo, visite: [www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html](http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html), [www.nc.cdc.gov/travel/page/world-map-areas-with-zika](http://www.nc.cdc.gov/travel/page/world-map-areas-with-zika) o [kidshealth.org/CareSource/en/parents/5-zika.html](http://kidshealth.org/CareSource/en/parents/5-zika.html).

*\*CareSource cubre los repelentes de insectos de venta libre como Cutter y OFF!® si tiene una receta de su proveedor de atención médica.*

## Salud de las mujeres

Es importante que se cuide. El cuidado preventivo puede detectar problemas a tiempo cuando son más fáciles de tratar. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre evaluaciones y servicios para detectar cáncer de mama. Las evaluaciones para detectar cáncer de mama incluyen:

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

**Autoexamen de mamas:** Esto lo realiza la persona en sus propias mamas para estar familiarizada con la apariencia y la textura de las mamas. Esto puede ayudarle a detectar síntomas que podrían ser importantes como bultos, dolor o cambios de tamaño.

**Mamografía :** Es una radiografía de las mamas que puede detectar el cáncer de manera temprana, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande para palparse o causar síntomas. Una mamografía es la mejor forma de detectar el cáncer de mama en la mayoría de las mujeres.

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

Como afiliada de CareSource, puede ser elegible para recibir dólares de recompensa 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 la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)*



## Tome sus medicamentos

Tomar los medicamentos de acuerdo con lo indicado por su médico es una parte esencial de mantenerse sano. Tenga en cuenta estas recomendaciones para no perder el rumbo.



Problema	Solución
<i>Me olvido de tomar mis medicamentos.</i>	Tómelos a la misma hora todos los días. Así es más probable que se le haga un hábito. Escríbase una nota o ponga una alarma en su teléfono celular como recordatorio.
<i>Tengo que tomar demasiadas píldoras.</i>	Pregunte a su médico si hay medicamentos alternativos que pueda tomar con menos frecuencia. Es posible que haya medicamentos con drogas combinadas que permitan que tome menos píldoras.
<i>No me gusta cómo me hacen sentir mis medicamentos.</i>	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 respete 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 puede ayudarle a respetar su plan de medicamentos, recordarle sus consultas médicas y más. Simplemente llame a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711) si necesita ayuda.

## Llame y programe una visita de niño sano hoy

Los niños y los jóvenes deben visitar al médico, aún si no están enfermos ni lastimados. A estas visitas se las denomina exámenes de niño sano. El programa Medicaid denomina a estas consultas de niño sano servicios de 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. Siempre es un buen momento para asegurarse de que su hijo esté lo más sano posible. Tal vez le resulte práctico programar la consulta cerca de la fecha del cumpleaños o cuando regresan a la escuela como recordatorio de que es hora de programar una consulta.

**CareSource cubre estos exámenes sin costo alguno para usted.**

¡Los exámenes de niño sano son una parte importante del crecimiento y para mantenerse sano todo el año!

Estos exámenes pueden incluir:

- Historial de salud y de desarrollo
- Examen físico completo
- Inmunizaciones (vacunas)
- Control de la altura y el peso
- Prueba de plomo en sangre
- Evaluación del desarrollo (cómo juega, aprende, habla, se comporta y se mueve el niño)
- Exámenes de odontología, visión y audición
- Educación y asesoramiento de salud
- Derivaciones para diagnóstico (pruebas) y tratamiento adicional cuando sea necesario
- ¡Y mucho más!

Consulte en su manual del afiliado para obtener más información. Le indica qué está incluido y con qué frecuencia su hijo debe realizarse un examen.

¡CareSource lo recompensa por realizar estas evaluaciones de rutina a medida que su hijo crece! Regístrese para el programa Kids First en <https://secureforms.caresource.com/en/KidsFirst/GA> para comenzar a ganar recompensas desde hoy.

## Actualizaciones de la lista de medicamentos

¿Sabía que puede visitar nuestro sitio web para saber qué medicamentos cubre su plan? También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para afiliados. Podemos ayudarlo.

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

If you, or someone you're helping, have questions about 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 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 CareSource ጥያቄ ካላችሁ፣ ያለ ምንም ክፍያ በቋንቋዎ እርዳታና መረጃ የማግኘት መብት አላችሁ። ከአስተርጓሚ ጋር እየከምን በመታወቂያ ካርዱ ላይ ባለው የአገልግሎቶች ቁጥር ይደውሉ።

**BURMESE**

CareSource အကြောင်း သင် သို့မဟုတ် သင်အကူအညီပေးနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က မေးမြန်းလာပါက သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီနှင့် အချက်အလက်များအား အခမဲ့ ရယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား ခြွေးချွေးကျ ပြုပြု သတ်တိ အသံဖြင့် ကြိုကြိုကြားရပါက အသံဖြင့် ကြို ဝက်ေ ဝင်ြင်မှုဝက်ျဝ်နက်သို့ သို့မဟုတ် ဓာနို့နီ။

**CHINESE**

如果您或者您在帮助的人对 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 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 miseensaatii bilbilaa.

**DUTCH**

Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over 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 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 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-Service Nummer auf Ihrer Mitglieder-ID-Karte an

**GUJARATI**

જો તમે અથવા તમે કોઈને મદદ કરી રહ્યાં તમે iથી કોઈને CareSource વિશે પ્રશ્નો હોર તો તમને મદદ અને મહત્વની મેળિાનો અવિક ર છે. તે ખર્ચ વિન તમ રી ભ પ મ i પ્ર ખ 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 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 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、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 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 CareSource, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprouch griegie, 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 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 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 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 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  
1732-539-844-1, TTY: 711  
Fax: 6254-417-844-1

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  
7697-537-800 ,1019-368-800-1 (TDD)

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



P.O. Box 723308  
Atlanta, GA 31139-0308

CareSource.com

### Departamento de 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/CareSource](https://www.facebook.com/CareSource)

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

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

 [Pinterest.com/CareSource](https://www.pinterest.com/CareSource)

## Diez pequeñas formas de lograr un gran alivio del estrés

Todos tenemos estrés. Es simplemente una parte de la vida. El exceso de estrés, sin embargo, es malo para la salud. El truco consiste en aprender a manejarlo de manera sana.

Hay formas buenas y malas de manejar el estrés. Las formas malas son hábitos como fumar, comer en exceso y consumir drogas o alcohol. Tal vez reduzcan el estrés durante un tiempo, pero a largo plazo causan más daños. Pruebe algunas de estas formas buenas hasta que encuentre las que funcionan mejor en su caso.

1. Respire hondo.
2. Haga ejercicio.
3. Duerma lo suficiente.
4. Salga a caminar.
5. Escriba un diario.
6. Llame a un buen amigo.
7. Reduzca su lista de cosas para hacer.
8. Tome un baño largo.
9. Escuche música.
10. Juegue con una mascota.

