



INVIERNO DE 2019

MEMBERSource

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

¿A dónde voy para que me atiendan?

A veces, es posible que no esté seguro de a dónde ir o a quién llamar cuando necesita atención médica. La guía que se incluye a continuación le ayudará a decidir qué tipo de proveedor de atención médica debe elegir para su afección.



CareSource24® Si no está seguro de si necesita consultar a un médico, acudir a una clínica o a la sala de emergencias, puede llamar primero a CareSource24 al 1-844-206-5944 (TTY: 1-800-255-0056 o 711). La línea de asesoría en enfermería CareSource24 puede ayudarlo a decidir cuál es la mejor opción para sus síntomas.



Proveedor de atención primaria (PCP) Los PCP atienden citas médicas durante el horario normal de oficina. Su PCP lo conoce a usted y sabe sobre su salud. Es el mejor lugar al que puede acudir para la atención de rutina, enfermedades comunes y consejo médico.



Clínica de atención conveniente Clínicas de atención conveniente como las que se encuentran dentro de CVS® y Kroger®. Es la mejor opción cuando no puede ver a su PCP y necesita una consulta inmediata. Estas clínicas son para problemas como tos, congestión, resfriados y dolores de garganta, y aplican vacunas. Por lo general, prestan servicio los 7 días de la semana, con horarios de atención durante la noche y los fines de semana.



Telemedicina La telemedicina le permite contactarse con un proveedor por teléfono, a través de una aplicación móvil o una computadora. Puede realizar una consulta con un médico certificado por un consejo en cualquier lugar, en cualquier momento. MYidealDOCTOR® está a su disposición para que llame y hable con un médico. Esta opción es válida para problemas como infecciones, urticaria, alergias y tos, entre otras. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede acceder a MYidealDOCTOR a través de la aplicación móvil de CareSource. Además, puede llamar al 1-855-879-4332 o visitar MYidealDOCTORtelehealth.com y registrarse, o descargar la aplicación MYidealDOCTOR.



Atención de urgencia La mayoría de los proveedores de atención de urgencia prestan servicio los 7 días de la semana, con horarios de atención durante la noche y los fines de semana. Use un centro de atención de urgencia cuando su médico no esté disponible y su afección o lesión no pueda esperar. Los afiliados usan la atención de urgencia para radiografías, cortes profundos o infecciones menores.



Sala de emergencia del hospital Presta servicio las 24 horas del día, los 365 días del año. Acuda a la sala de emergencias cuando esté muy enfermo y necesite ayuda inmediata. Acuda a la sala de emergencias cuando tenga dolor en el pecho, una lesión en la cabeza o un traumatismo de cráneo.

¿Los cigarrillos electrónicos son realmente una opción más saludable?

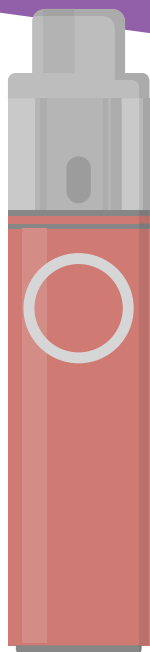
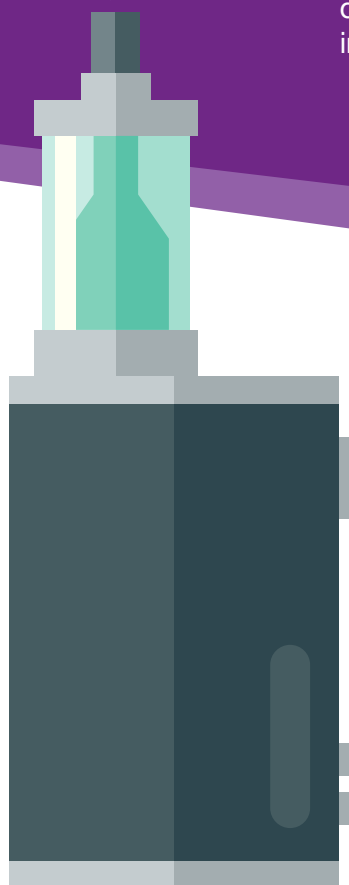
Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como “de vapeo”, son sistemas electrónicos de administración de nicotina. Tienen unidades que se llenan con un fluido que contiene nicotina y saborizantes, y puede contener tetrahidrocannabinol (THC) y aceites de cannabinoil (CBD). El fluido caliente se convierte en vapor y la persona lo inhala. Al uso de cigarrillos electrónicos se lo conoce como “vapeo”.

Como es un hábito reciente, aún no se conocen las consecuencias que puede tener para el cuerpo a largo plazo. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos, y otras clínicas y centros de salud pública asociados están investigando un brote de daño pulmonar vinculado con el uso de cigarrillos electrónicos, o vapeo, que afecta a varios estados.

Síntomas de daño pulmonar informados por algunos pacientes de este brote

- ✓ tos, falta de aire o dolor en el pecho.
- ✓ náuseas, vómitos o diarrea.
- ✓ fatiga, fiebre o dolor abdominal.

Según las declaraciones de los pacientes, sus síntomas tardaron de unos pocos días a semanas en manifestarse. Al parecer, la causa de los síntomas no es una infección pulmonar.



Lo que sabemos

- 805* casos de daño pulmonar en 46 estados y 1 territorio de los Estados Unidos.
- Se confirmaron 12 muertes en 10 estados.

Los CDC recibieron datos sobre el sexo y la edad de 771 pacientes.

- Aproximadamente el 69 % son hombres.
- El 62 % tiene entre 18 y 34 años.
- El 22 % tiene entre 18 y 21 años.
- El 16 % tiene menos de 18 años.

Los resultados indican que los productos con tetrahidrocannabinol (THC) juegan un papel importante en el brote. De 514 pacientes:

- El 77 % consume productos que contienen THC; El 36 % solo consume productos de THC.
- Aproximadamente el 57 % consume productos que contienen nicotina; El 16 % solo consume productos de nicotina.

*El aumento de casos de daño pulmonar representa tanto a pacientes nuevos como casos de pacientes previamente identificados, pero recién informados a los CDC.

Lo que no sabemos

- La exposición a químicos específicos que causan daño pulmonar provenientes del consumo de cigarrillos electrónicos o productos de vapeo aún se desconoce por el momento.
- No se ha vinculado a ningún producto ni sustancia individual con todos los casos de daño pulmonar.
- Se necesita más información para saber si el brote lo provocan uno o más cigarrillos electrónicos o productos de vapeo, sustancias o marcas.

Recomendaciones:

- Debe evitar consumir cigarrillos electrónicos o productos de vapeo, en especial los que contienen THC.
- Si es adulto y consumía cigarrillos electrónicos con contenido de nicotina para dejar de fumar, no vuelva a fumar cigarrillos.
- Si consume cigarrillos electrónicos o productos de vapeo, no compre estos productos (por ejemplo, cigarrillos electrónicos o productos de vapeo con THC o aceite de cannabidiol [CBD]) en la calle. No modifique ni agregue a estos productos sustancias que no estén creadas por el fabricante.
- Si usó hace poco un cigarrillo electrónico o un producto de vapeo y presenta los síntomas que se indicaron anteriormente, consulte a su proveedor de atención primaria.

Los CDC continúan trabajando en este brote junto con la FDA, centros de salud pública asociados y médicos clínicos. Si tiene alguna duda o necesita más información, llame a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

5 pasos para lavarse bien las manos

MÓJESE las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.

HAGA ESPUMA frotándose las manos con el jabón. Asegúrese de enjabonar la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

FRÓTESE las manos durante 20 segundos, como mínimo. ¿Necesita un cronómetro? Tararee la canción “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.

ENJUÁGUESE bien las manos dejando que corra el agua limpia.

SÉQUESE las manos usando una toalla limpia o déjelas secar al aire.



¡Apuesta por la ecología!

¡Excelentes noticias! Si optó por recibir correos electrónicos o mensajes de texto de CareSource, ahora recibe su Explicación de beneficios (Explanation of Benefits, EOB) exclusivamente a través de su cuenta segura de **MyCareSource.com**. Si bien las EOB ya están disponibles en su cuenta, ahora le enviamos un mensaje de texto o un correo electrónico (según su preferencia) para avisarle cuándo hay una nueva EOB lista para que la revise.

Si desea comenzar a recibir comunicaciones nuestras por correo electrónico o mensaje de texto cuando sea posible, indíquelo en la sección **Preferences** (Preferencias) de su cuenta **MyCareSource.com**. Ingrese su dirección de correo electrónico o su número de teléfono. Asegúrese de marcar la casilla para permitir que CareSource le envíe correos electrónicos y mensajes de texto.

Si no tiene cuenta, cree una. ¡Es muy fácil! Visite **MyCareSource.com** y haga clic en **Sign Up** (Registrarse) hoy mismo.





Express Scripts Asociación para la innovación farmacéutica: 1.º de enero de 2020

En CareSource, queremos recordarle acerca de nuestro nuevo socio de innovación farmacéutica, Express Scripts. A partir del 1.º de enero de 2020, Express Scripts procesará todos los reclamos por medicamentos.

Recordatorios:

- Debe recibir una nueva tarjeta de identificación del afiliado a CareSource por correo postal. Lleve su nueva tarjeta a las citas con su médico y a la farmacia.
- Si tiene dudas acerca de qué medicamentos están cubiertos, puede encontrar la lista de medicamentos preferidos de CareSource en **CareSource.com**. CareSource actualiza la lista periódicamente. Puede encontrar la lista más reciente y la herramienta “Find My Prescription” (Encontrar mis medicamentos con receta) en **CareSource.com** para buscar los medicamentos que usted toma.
- También puede encontrar una farmacia local en **CareSource.com**. Tenemos muchas farmacias que aceptan CareSource. La lista de farmacias que participan puede cambiar. Si necesita ayuda para buscar una farmacia, visite **CareSource.com** o llame a Servicios para Afiliados.

Lea todo lo que reciba por correo y llame a CareSource si tiene alguna duda.

¿Es SAD?

¿Sabía que los meses fríos y oscuros del invierno pueden desencadenar depresión? El trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD) es un tipo de depresión. Va y viene de acuerdo con las estaciones del año. Por lo general, ocurre en invierno, cuando los días son más cortos.

¿Cree que podría tener SAD? Hable con su médico. Juntos podemos averiguar si su melancolía es solo un estado de ánimo pasajero o algo más grave.

Si tiene SAD, no está solo. Hay tratamientos disponibles y estamos aquí para ayudar. Ofrecemos recursos en myStrength, nuestra herramienta de bienestar en línea. Puede ayudarlo a fortalecer su mente, su cuerpo y su espíritu. Puede encontrar herramientas de autoayuda y recursos de bienestar que se adapten a sus necesidades.

Puede acceder a myStrength en línea o desde su dispositivo móvil sin costo alguno. Visite <https://www.mystrength.com/r/caresource> para comenzar.



El momento es ahora – Sepa la verdad. Hágase un examen.

Hacerse el examen de determinadas enfermedades constituye una parte importante de su atención médica. Obtenga información acerca de la hepatitis C y el VIH, para averiguar si debe hacerse el examen.



4 MILLONES

de estadounidenses viven con **hepatitis C**



La contrajeron a través de hemoderivados,

por compartir agujas, inyectarse drogas, recibir una transfusión de sangre entre la década del 70 y la del 80.



La mayoría no manifiesta síntomas, o se confunden con los síntomas de la gripe



Tres cuartos de los estadounidenses nacidos entre 1945 y 1965 tienen hepatitis C. Hable con su proveedor de atención médica acerca del análisis de sangre para detectar la hepatitis C.



Según los CDC, estadounidenses contraen **HIV** cada año.

50,000



El VIH es un virus que debilita el sistema inmunológico y lo hace más propenso a contraer infecciones.

**SISTEMA
INMUNOLÓGICO**



Se puede tratar con medicamentos.



Si tiene entre 15 y 65 años y es sexualmente activo, es recomendable que se realice el análisis de detección de VIH.



Si desea obtener más información acerca del VIH o la hepatitis C, llame a CareSource al **1-844-438-9498**.



Diabetes y daño neurológico – Mantenga sus pies saludables

Si tiene diabetes, es probable que también sufra de neuropatía o daño neurológico. Si bien puede manifestarse en cualquier parte del cuerpo, los nervios de los pies suelen ser los que más se ven afectados. Si sufre de daño neurológico, es posible que sus síntomas incluyan entumecimiento, hormigueo o dolor, o que no presente ningún síntoma. Además, es posible que note una disminución de su sensibilidad al dolor, al calor o al frío.

Para mantener sus pies saludables, puede controlarlos todos los días. Si nota algún cambio en la forma o el color de sus pies, o siente algo diferente (por ejemplo, entumecimiento o dolor), debe informárselo a su proveedor de atención médica.

Asegúrese de que su proveedor de atención médica le controle los pies al menos una vez al año. Dado que las personas con diabetes son más propensas a tener problemas en los pies, es posible que haya un especialista en el cuidado de pies (podólogo) en su equipo de atención médica. Es posible que CareSource también le cubra un par de zapatos para diabéticos. Hable con su proveedor de atención médica.

Si desea obtener más información acerca del cuidado adecuado de los pies, llámenos al **1-844-438-9498** (TTY: 1-800-255-0056 o 711).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

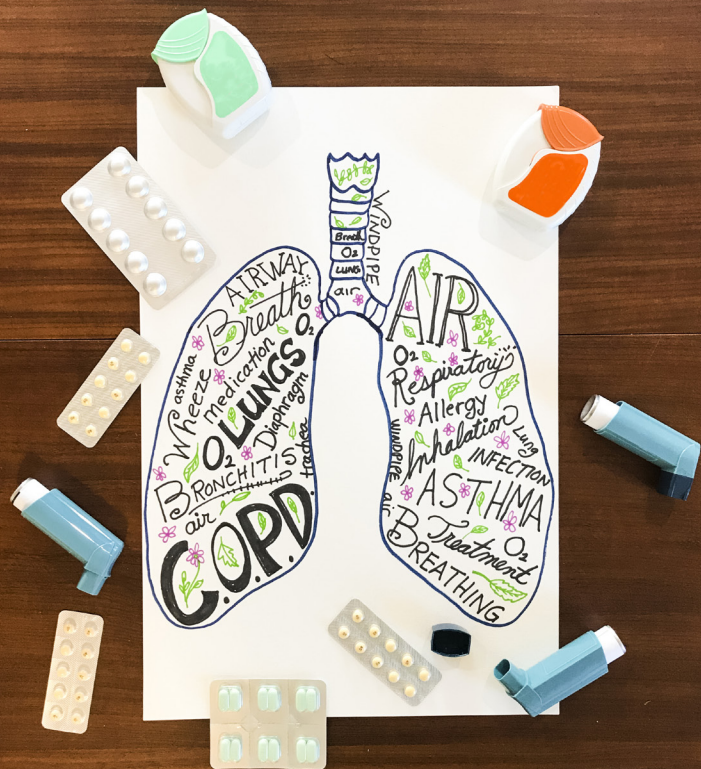


No permita que la EPOC lo detenga

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una afección pulmonar a largo plazo que dificulta la respiración. Esta enfermedad es cada vez más común y afecta a millones de estadounidenses. Es la tercera causa de muerte por enfermedad en los Estados Unidos.

La buena noticia es que la EPOC puede tratarse. Trabaje con su proveedor de atención médica para diseñar un plan adecuado para usted. Mediante un plan, sabrá cuándo y cómo tomar sus medicamentos, cuándo llamar a su proveedor de atención médica y cuándo obtener atención de emergencia. Un plan de manejo también lo ayudará a llevar un registro de su progreso, de las inquietudes que pueda tener y de cualquier cambio en su salud que sea importante plantear a su proveedor de atención médica.

Para obtener más información, visite [CareSource.com](https://www.caresource.com)



Detección de fraude, malversación de fondos y abuso

– Implica más que dinero

Dentro del sistema de atención de la salud, se gastan miles de millones de dólares por año en prácticas fraudulentas y perjudiciales. Sin embargo, el fraude, la malversación de fondos y el abuso en la atención de la salud implican mucho más que dinero, tienen que ver con la calidad de la atención. Entre los ejemplos, podemos mencionar a un proveedor que brinda servicios o receta medicamentos que no son necesarios. Esto podría poner a la atención que recibe y a su salud en riesgo, ya que lo expone a una atención inadecuada. Su bienestar es nuestra mayor prioridad, por eso tomamos estos avisos muy en serio.

Si algo lo inquieta o sospecha que un proveedor está prestando servicios que no debe, llame a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729**, (TTY: 1-800-255-0056 o 711) y solicite denunciar un fraude.

Actualizaciones de la lista de medicamentos

Los medicamentos con receta pueden ser una parte importante de su recuperación. En CareSource contamos, en nuestro sitio web, con una lista de medicamentos en la que se pueden realizar búsquedas y que se actualiza mensualmente. Use el enlace “Find My Prescriptions” (Encontrar mis recetas) que se encuentra debajo de “Quick Links” (Enlaces rápidos) para encontrar los medicamentos cubiertos por su plan. Además, si no tiene acceso a Internet, puede llamar al número de teléfono de Servicios para Afiliados que se indica en su tarjeta de identificación del afiliado a CareSource.

Cuida tus dientes y ellos cuidarán de ti

El cepillado diario y el uso de hilo dental no tienen únicamente que ver con aliento fresco y una sonrisa bonita. La boca es el primer paso para un cuerpo saludable. Por eso, los exámenes y las limpiezas de rutina que cubre su plan son muy importantes. Eche un vistazo a estas 14 enfermedades y afecciones de salud que puede ayudar a prevenir mediante el cuidado de sus dientes.

- 1. Enfermedad cardíaca:** incluye afecciones como enfermedad coronaria, enfermedad cardíaca congénita, ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca congestiva.
- 2. Obstrucción arterial:** Acumulación de placa en las paredes internas de las arterias. La placa arterial reduce el flujo de sangre, o puede directamente obstruirlo.
- 3. Derrame cerebral:** bloqueo del flujo de sangre al cerebro, que provoca la muerte del tejido cerebral.
- 4. Pérdida de piezas dentarias:** pérdida de piezas dentarias por enfermedad de las encías y caries.
- 5. Enfermedad respiratoria:** incluye trastornos que afectan a los pulmones, como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, infecciones, cáncer de pulmón y muchos otros problemas para respirar.
- 6. Enfermedad periodontal grave:** infección de los tejidos y de los huesos que rodean y sostienen los dientes.
- 7. Angina de Ludwig:** infección bacteriana del piso de la boca.
- 8. Endocarditis:** inflamación del recubrimiento interior del corazón.
- 9. Absceso cerebral:** masa de células inmunitarias, pus y otros materiales en el cerebro, que se suele formar debido a una infección por bacterias u hongos.

LAS MAMOGRAFÍAS REDUJERON LAS MUERTES POR CÁNCER DE MAMA HASTA UN

40 %

DESDE 1990.

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) acerca del cáncer de mama y si debería hacerse un examen.

Fuente: Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society), artículo de la revista sobre cáncer

10. Mediastinitis: inflamación del mediastino. Esta zona contiene el corazón, vasos sanguíneos grandes, la tráquea, el esófago, la glándula timo, ganglios linfáticos y tejidos conectivos.

11. Osteomielitis de la mandíbula: infección aguda o crónica del hueso de la mandíbula.

12. Celulitis facial: infección bacteriana de la piel del rostro.

13. Neumonía: inflamación del pulmón en la que se llenan de líquido los alvéolos.

14. Sepsis: respuesta inmunitaria hiperactiva ante una infección, que da lugar a la formación de coágulos de sangre que obstruyen el flujo sanguíneo a los órganos vitales.

Posiblemente afectada por:

Enfermedad de las encías (gingivitis)

Abscesos dentales



Atención para mamás y bebés

¿Está pensando en quedar embarazada? ¿Está por tener un bebé? ¿Ya es madre? Estas son algunas recomendaciones que pueden ayudarles a usted y a su bebé a mantenerse saludables.

Antes de quedar embarazada

- Si piensa que podría estar embarazada, no espere. Llame a su médico de inmediato y programe una visita.
- Durante el embarazo Su médico le programará varios controles durante el transcurso de su embarazo. No falte a ninguno. Todos son importantes.
- Siga las indicaciones de su médico. Pregunte si no está segura de qué debe hacer. Su médico y nuestra línea de asesoría en enfermería están aquí para ayudarla.
- Inscribise en Babies First®. Obtenga más información en **CareSource.com/gababiesfirst**.
- No fume. Si fuma, intente dejar de hacerlo. Fumar puede causarle daños graves a usted y a su bebé. Podemos ayudarla a encontrar la manera de lograrlo. Puede hacer lo siguiente:
 - Obtener recomendaciones y recursos para dejar de fumar en el enlace de MyHealth en su cuenta de My CareSource.
 - Obtener orientación a través de nuestro Programa libre de tabaco (Tobacco Free program). Acceda a ella también a través del enlace de MyHealth.
 - Llame al **1-855-852-7001**. Obtenga información acerca de nuestro programa Quit for Two (Déjalo por los dos) para afiliadas embarazadas.

Después del nacimiento del bebé

- Programe una visita posparto (después del parto) para ver a su médico. Debe verlo dentro de las tres y las ocho semanas posteriores al parto. Esta visita ayuda a comprobar que se esté recuperando bien. Le brinda la oportunidad de consultarle a su médico cualquier inquietud que pueda tener.
- Lleve a su bebé al médico para que le realicen los exámenes de niño sano.



¡Manténgase calentito y en forma!

Aunque cada vez haga más frío, tenemos que seguir moviendo nuestros cuerpos. Hacer ejercicio adentro es una excelente manera de mantenerse sano. La actividad física es la herramienta ideal para mejorar nuestra salud. Estas son algunas opciones de ejercicios para hacer adentro, cuando afuera hace frío:

- 1 **Tonificación muscular en casa**
- 2 **Vueltas caminando por el centro comercial**
- 3 **Clases de baile comunitarias**
- 4 **Video de rutina de cardio en casa**
- 5 **Bandas de resistencia**
- 6 **Yoga**
- 7 **Usar las escaleras en vez del ascensor**
- 8 **Pilates**
- 9 **Andar en bicicleta**
- 10 **Cinta caminadora**



Feriados

En virtud de los principales feriados, CareSource permanecerá cerrado en las siguientes fechas:

- Día de Acción de Gracias: jueves 28 de noviembre de 2019
- El día siguiente al Día de Acción de Gracias: viernes 29 de noviembre de 2019
- Víspera de Navidad: martes 24 de diciembre de 2019
- Día de Navidad: miércoles 25 de diciembre de 2019
- Día de Año Nuevo: miércoles 1.º de enero de 2020
- Día de los Caídos (Memorial Day): lunes 25 de mayo de 2020
- Día de la Independencia (se traslada): viernes 3 de julio de 2020
- Día del Trabajo: lunes 7 de septiembre de 2020





CareSource JobConnect lo ayuda a prepararse para el éxito.

CareSource sabe que, para algunos de nosotros, lograr objetivos como conseguir una vivienda o un trabajo más dignos puede parecer inalcanzable porque la vida se interpone en el camino. CareSource JobConnect™ lo ayuda a eliminar todo lo que no le permite alcanzar sus objetivos o concretar sus sueños. Como afiliado a CareSource, podemos ayudarlo a buscar servicios y apoyo sin costo alguno.

Algunos de estos servicios son los siguientes:

- Desarrollo profesional
- Apoyo de la comunidad
- Acceso a atención alimentaria
- Asistencia legal
- Elaboración de presupuestos y finanzas personales
- Recursos habitacionales

Al participar en el programa CareSource JobConnect, recibirá orientación personalizada, apoyo para la búsqueda de oportunidades laborales o educativas y una manera de encontrar apoyo que le ofrecerá la mayor posibilidad de lograr el éxito.

Para formar parte del programa CareSource JobConnect, debe ser afiliado a CareSource, o padre, madre o tutor de un afiliado a CareSource, y mayor de 14 años. Para obtener más información:

- Llame al **1-855-202-0729** o
- envíenos un correo electrónico a LifeServicesGeorgia@CareSource.com

¿Desea recibir novedades de CareSource por correo electrónico o mensaje de texto?

¡Haga el cambio hoy! ¡Es fácil!

Cree o actualice su cuenta My CareSource® en línea:

1. Inicie sesión o regístrese en **MyCareSource.com**
2. Haga clic en la pestaña *Preferences* (Preferencias)
3. Ingrese su dirección de correo electrónico o su número de teléfono móvil
4. Haga clic en *Save* (Guardar)

My CareSource también le permite aprovechar al máximo su experiencia como afiliado. Puede hacer lo siguiente:

- Cambiar de médico
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Ver reclamos y detalles del plan
- Actualizar su información de contacto
- Y mucho más



Para ganar recompensas en dólares,

¡simplemente complete su HRA y proporciónenos cierta información básica!



¡Por un año nuevo con salud! Para poder ganar recompensas en dólares, complete su Evaluación de Riesgos de Salud (Health Risk Assessment, HRA), seleccione su médico de atención primaria e indique cómo prefiere que nos comuniquemos con usted.

La HRA incluye preguntas acerca de su historial médico y si tiene algún problema o inconveniente de salud. Una vez que haya completado la HRA y pensado en los cambios que desea realizar en su estilo de vida, puede explorar el portal MyHealth, al que puede acceder desde MyCareSource.com, para ver todas las opciones saludables gratuitas que CareSource ofrece a sus afiliados.

Puede completar la HRA y proporcionarnos la información de su PCP de una de las siguientes maneras:

- En línea, a través del Portal para Afiliados de My CareSource en MyCareSource.com
- Por teléfono, llamando a Servicios para Afiliados al 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 o 711).
- Mediante copia impresa: revise su kit de afiliado nuevo o comuníquese con Servicios para Afiliados para solicitar que se le envíe una copia por correo postal.

Una vez que haya completado las tres actividades, la recompensa se agregará a su cuenta MyHealth Rewards. Vea las otras maneras en las que puede obtener recompensas en el portal MyHealth. Las recompensas de MyHealth se pueden canjear por tarjetas de regalo en diversos comercios minoristas.

¿Por qué no inicia hoy mismo el camino hacia una vida más sana?

¡Queremos saber de usted!

CareSource está dedicado a recopilar la opinión de afiliados como usted.

A lo largo del año, le enviaremos encuestas. Estas encuestas incluyen la Evaluación Nacional del Consumidor de Sistemas y Proveedores de Atención Médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS®) y consejos consultivos para afiliados. Queremos saber qué estamos haciendo bien y en dónde podemos mejorar.

Si nos comunicamos con usted para que forme parte de una encuesta o consejo consultivo, le pedimos que participe. Nos encantaría escuchar su opinión. Queremos conocer su opinión acerca de cómo podemos mejorar la atención y los servicios que recibe. Gracias por ser afiliado nuestro y por ayudarnos a ofrecer un plan de salud mejor.

CAHPS® es una marca registrada de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ).

Para obtener más información, visite **CareSource.com** **13**



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 ከፍተኛ በቋንቋዎ እርዳታና መረጃ የማግኘት መብት አላችሁ። ከአስተርጓሚ ጋር እባክዎን በመታወቂያ ካርዱ ላይ ባለው የአገልግሎቶች ቁጥር ይደውሉ።

BURMESE

CareSource အကြောင်း သင် သိမဟုတ် သင်အကူအညီပေးနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က မေးမြန်းလာပါက သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီနှင့် အချက်အလက်များအား အခမဲ့ ရယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား ရွေးချယ်၍ ပြုပြင် သင်္ကြန်၏ အသံဖြင့် ကြိုကြိုက်ပေါ်ရှိ အသံဖြင့် ကြို ဝက်စ် င်ကြိုက်မှုကို ပြန်လည် သိရှိနိုင်ပါသည်။

CHINESE

如果您或者您在帮助的人对 CareSource 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 miseensaatiif 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-Servicenummer auf Ihrer Mitglieder-ID-Karte an

GUJARATI

જો તમે અથવા તમે કોઈને મદદ કરી રહ્યાં તેમ iથી કોઈને CareSource વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમને મદદ અને મહત્વની મેળિનીઓ અવિકર છે. તે ખર્ચ વિન તમ રી ભ ધ મ i પ્ર પ્ત કરી શક ર છે. દ ભ વપરો નિ 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 deine eegne Schprooch grieghe, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, Bel alstubleift 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.



Aviso de no discriminación



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 estos servicios, llame al 1-800-488-0134 (TTY: 1-800-750-0750 o 711).

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>.



PO Box 723308
Atlanta, GA 31139-0308

CareSource.com

Cómo contactarnos

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**



Twitter.com/**CareSource**



Instagram.com/**CareSource**



Pinterest.com/**CareSource**

RECIBA SU VACUNA CONTRA LA GRIPE

¡No es tarde!

¿Sabía que la temporada de gripe se puede extender desde octubre hasta mayo? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) indican que aplicarse la vacuna contra la gripe en enero, o más adelante, igual puede ser beneficioso. Hable con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) o su farmacéutico para aplicarse la vacuna contra la gripe hoy mismo, sin cargo. ¡Quizás también puedan recomendarle otras vacunas que lo mantengan saludable!



MemberSource es una publicación de CareSource. Este contenido tiene fines únicamente informativos, no constituye recomendación médica alguna y tampoco pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Siempre consulte a un médico u otro proveedor de salud calificado sobre cualquier duda que pueda tener.