

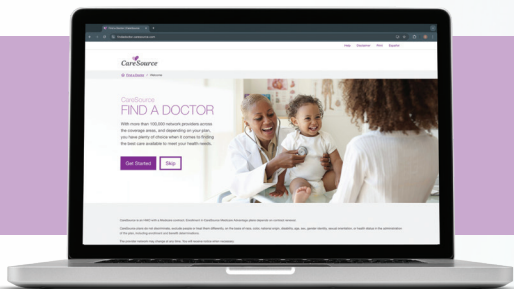


INVIERNO DE 2024

MEMBERSource

Boletín informativo para afiliados a CareSource

Le facilitamos la tarea de encontrar un médico



¿Necesita encontrar un médico, un hospital, una farmacia u otro proveedor de atención médica? Puede usar nuestra herramienta en línea en cualquier momento para buscar un proveedor en nuestra red. Contamos con una herramienta rápida, conveniente y que se actualiza diariamente. Visite FindADoctor.CareSource.com para comenzar.

Funciones

- ▶ **Busque** por nombre, ubicación, especialidad y más.
- ▶ **Filtre** los resultados para encontrar lo que necesita rápidamente.
- ▶ Habilite los 'Servicios de ubicación' para obtener **opciones sugeridas** según dónde se encuentre.
- ▶ **Ordene** los resultados por nombre, distancia o relevancia.

Si necesita ayuda, use el tutorial en línea. Le mostrará que es fácil encontrar lo que necesita.


CareSource®



Beneficios, recompensas y más, con CareSource

CareSource es más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted! Somos un plan de atención médica sin fines de lucro. Nuestro enfoque es la gente por sobre las ganancias, es por eso que ofrecemos más beneficios para usted.

Hacer de su salud y bienestar una prioridad puede ser todo un desafío. Estamos aquí para hacer que las cosas le resulten un poco más fáciles. Visite nuestra [página de documentos del plan en CareSource.com](#) para consultar nuestra guía rápida de beneficios y ver los beneficios que tiene como afiliado a CareSource.

Es por eso que CareSource ofrece beneficios y servicios que van más allá de la atención básica. Estos son algunos de los beneficios que obtiene:

- Sin copagos por visitas de atención médica.
- Sin copagos para sus medicamentos recetados.
- Beneficios de odontología y oftalmología.
- Transporte gratuito a visitas de atención médica o para recoger alimentos en tiendas de comestibles u otros centros de distribución de alimentos.
- Ayuda para encontrar un trabajo, completar sus estudios o explorar una nueva trayectoria profesional con [CareSource Life Services®](#).
- Programas de recompensas por tomar decisiones saludables. Continúe leyendo a continuación para obtener más información.
- ¡Y mucho más!

Su [manual del afiliado](#) contiene una lista completa de los beneficios y servicios. Puede llamarnos al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) si tiene alguna pregunta. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del Este (ET).

Su salud, sus recompensas

¿Su familia se ha mantenido al día con los cuidados preventivos este año? Si es así, ¡es estupendo! No sólo están cuidando de su salud, ¡sino que pueden haber ganado recompensas!

Las recompensas de MyHealth que obtuvo el año pasado vencen en diciembre del año siguiente. Por ejemplo, las recompensas obtenidas en el 2023 vencen en diciembre de 2024. Las recompensas Babies First® y Kids First tienen vigencia un año posterior a su emisión.

¡Aproveche las recompensas!

Para ver una lista completa de las recompensas y cómo usarlas, visite:
<https://www.caresource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/rewards/>.



Trucos útiles:

Temporada de resfríos y gripe

Nadie planea enfermarse. Cuando sucede, puede alterar su vida diaria por hasta una semana o más. Escuche el plan de tratamiento de su médico para ayudarlo a mejorar. Aquí hay algunos remedios caseros para ayudarlo a sentirse mejor.

Manténgase hidratado.

El hecho de mantener el cuerpo hidratado puede ayudar a combatir un resfrío o gripe. Beba mucha agua. Las bebidas con electrolitos, como Gatorade o Pedialyte, también pueden ayudar al cuerpo a absorber el agua.


Descanse y beba té caliente.

Dele tiempo al cuerpo para que se sane. Esto le ayuda al cuerpo a que se concentre en mejorar. El té de hierbas tibio o el agua con limón pueden ayudar a aliviar el dolor de garganta y a destapar los senos paranasales. También puede hacer gárgaras con agua tibia con sal varias veces al día.

Manténgase con buena salud este invierno.

Manténgase con buena salud este invierno. ¿Cuál es la mejor forma de protegerse? ¡Vacunarse contra la gripe! Obtenga más información en **CareSource.com/FluShot**.

Si tiene preguntas sobre su salud, la Línea de asesoría en enfermería de CareSource24® brinda acceso las 24 horas del día a un personal de enfermería diplomado, dedicado y con experiencia. Llame a la Línea de asesoría en enfermería de CareSource24 al **1-844-206-5947** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



Hable con su médico o farmacéutico acerca de sus medicamentos

¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos? Consulte a su médico o farmacéutico para asegurarse de que los toma correctamente. Estas son algunas preguntas que puede hacer para obtener más información sobre sus medicamentos.

- ¿En cuánto tiempo hará efecto?
- ¿Se puede tomar con otros medicamentos?
- ¿Por cuánto tiempo debo tomar este medicamento?
- ¿Necesito comer cuando tomo este medicamento?
- ¿Debo esperar algún tiempo entre las dosis?

Fuente: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000535.htm>





Proteja su información personal

El fraude al seguro de salud es algo muy grave. Manténgase seguro Proteja su información personal.

- 1 Tenga cuidado al divulgar su número de tarjeta de identificación de afiliado o su número de seguro social.
- 2 No deje que otra persona utilice su tarjeta de identificación de afiliado. Esto es ilegal y lo expone al robo de identidad.
- 3 Informe toda sospecha de fraude. Si cree que alguien ha utilizado su tarjeta para acceder a los servicios, infórmenos tan pronto como pueda.

Llame al **1-844-415-1272 (TTY: 711)** para denunciar un fraude. Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Su informe se mantendrá confidencial según lo permitido por la ley.



Administración de la atención

¿Cómo pueden asistirlo?

Queremos asegurarnos de que obtenga el cuidado que necesite. Mediante nuestro programa de administración de la atención, puede obtener asistencia para coordinar sus necesidades de salud y las no relacionadas con la atención médica. Este programa está disponible para usted sin costo.

Nuestro equipo de administración de la atención cuenta con enfermeros, trabajadores sociales y trabajadores de salud comunitarios que pueden trabajar con usted de manera individual. Se los conoce como administradores de la atención. Ofrecemos el programa para niños y adultos. Nuestros administradores de la atención pueden trabajar con usted, sus proveedores, familia y/o cuidadores para organizar su atención. Trabajaremos con usted para cumplir con sus objetivos de salud y bienestar.

¿Cómo consigo un administrador de la atención?

Es posible que un administrador de la atención se comunique con usted por teléfono si:

- Su médico nos solicita que nos comuniquemos con usted.
- Usted solicita una llamada telefónica.
- Nuestro personal considera que los servicios que ofrecen podrían ayudarle a usted o a su familia.

También puede llamarnos para obtener más información sobre la administración de la atención o unirse al programa. Llame al equipo directamente al **1-833-230-2039** de 8 a. m. a 5 p. m., hora del este (ET), de lunes a viernes.

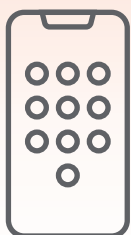


988 Línea de Prevención contra el suicidio y para crisis

¿Tiene una crisis? De ser así, llame o envíe un mensaje de texto al 988. También puede iniciar un chat en 988lifeline.org. El 988 se comunicará con la Línea directa de Prevención contra el suicidio. Esta línea directa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede utilizarla cualquier persona que esté luchando con la salud mental o tenga pensamientos suicidas.



Aquí le brindamos algunos consejos para cuando llame al 988:



Presione “1” si es veterano.



Presione “2” si necesita servicios de interpretación.



Marque 711 si tiene problemas auditivos para usar TTY. Luego marque **1-800-273-8255** o use su servicio preferido.



Las conversaciones y los mensajes de texto están disponibles en inglés y español.



Fuente: 988 Suicide & Crisis Lifeline. <https://988lifeline.org/current-events/the-lifeline-and-988>.

Cuándo debe hacerse el examen de audición

¿Tiene problemas para oír? ¿Usted o alguno de sus seres queridos notan que no oye tan bien como antes? Es importante que se controle la audición con frecuencia. Puede ser difícil saber si su audición está empeorando. Estos son algunos de los primeros signos de pérdida de la audición a prestar atención:

| Adultos: | Niños: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Oír peor en un oído• Zumbido en el oído• Subir el volumen• Presión en el oído | <ul style="list-style-type: none">• No voltear hacia el sonido• Retraso en el habla• Subir el volumen• Se confunde en las conversaciones o cuando le dan indicaciones |



¡Hágase un examen de la audición! Ofrecemos evaluaciones de detección importantes y gratuitas como parte de sus beneficios. Los exámenes de la audición forman parte de su visita anual de bienestar.

¡Apuesta por la ecología!



¿Sabía que podemos enviarle un correo electrónico o un mensaje de texto en lugar del correo impreso? Le enviaremos un mensaje de texto o correo electrónico cuando los documentos o las facturas estén listos para que los consulte en su cuenta de My CareSource®.

Siga los siguientes pasos para actualizar sus preferencias y ¡apuesta por la ecología!

1. Ingrese a su cuenta de **MyCareSource.com**. Si no tiene una cuenta, haga clic en **Registrarse** y siga las indicaciones. Necesitará su tarjeta de identificación de afiliado.
2. Haga clic en **Preferencias** en la barra de navegación que se encuentra en la parte superior. Aparecerá una pantalla para editar sus preferencias de contacto.
3. Asegúrese de que su correo electrónico y número de teléfono sean correctos. Si no lo son, cámbielos. Marque las casillas **Enviarme un correo electrónico** y/o **Enviarme un mensaje de texto**. Luego, puede elegir los tipos de mensajes que le gustaría recibir electrónicamente.

Haga clic en **Registrarse**, ¡y listo!



¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos recetados?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en **CareSource.com**. Tenemos una lista de medicamentos donde se puede buscar. Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Afiliados y luego a Herramientas y recursos**. Seleccione **Estado** y **Nombre del plan** para saber qué medicamentos están cubiertos. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.



Adelántese a las migrañas



Un gran paso para lidiar con las migrañas es averiguar qué las puede causar. Las causas son diferentes para todas las personas. Una vez que encuentre estas causas, es posible que pueda detener las migrañas antes de que comiencen.

Mantenga un registro de sus patrones y hábitos. Algunas cosas útiles para realizar un seguimiento son lo que come o bebe y cuándo; cuándo y cuánto tiempo duerme; el clima; y para quienes menstrúan, la fecha de la regla. Registre cuándo comienzan sus migrañas o dolores de cabeza, cuánto duran y otros síntomas que tenga. Observe qué medicamentos y qué otras cosas ayudan a aliviar el dolor.

Lleve estas notas a su proveedor. Juntos pueden encontrar las causas de las migrañas. Esta información también puede ayudar a conocer las mejores maneras de ayudarlo a aliviar los síntomas una vez que comienzan.

Fuentes: Migraine Trust, <https://migrainetrust.org/live-with-migraine/self-management/common-triggers/> Centro Nacional para la Información Biotecnológica (National Center for Biotechnology Information, NCBI), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7572189/>

Es importante beber agua incluso en invierno

Nuestro cuerpo está compuesto por un 60-70 % de agua, por lo que es importante mantenerse hidratado. A medida que hace más frío, esto puede volverse difícil. El aire seco de la calefacción interior puede deshidratarlo y es posible que ni siquiera se dé cuenta. Mantenerse hidratado ayuda a mantener fuerte nuestro sistema inmunitario, por lo que es importante durante la temporada de resfríos y gripes.

Hay formas sencillas de asegurarse hidratarse lo suficiente durante el invierno. Lleve una botella con agua con usted. Esto puede ayudarlo a animarse a beber más agua. Agregue un poco de sabor poniendo una rodaja de limón, lima u otra fruta en el agua. Beba líquidos tibios. Los té de hierbas calientes, el agua tibia o los caldos tibios son buenas opciones. Ingiera alimentos hidratantes como naranjas, apio o yogur. Las sopas calientes también pueden proporcionarle el agua que necesita. Además, ¡son una comida excelente!



¿Quiere más consejos de salud? ¡Únase a CareSource Circle!

CareSource Circle es un grupo privado en línea al que puede unirse. Obtenga consejos de salud, recetas, ¡y mucho más! Puede contarnos sobre su recorrido de atención médica a través de videos y chats en vivo, encuestas y más. También puede decirnos qué podemos hacer para mejorar su experiencia con CareSource.

Para unirse, visite **CareSource.com/CircleINMed**.

Es posible que deba responder algunas preguntas.



Respire mejor en interiores

Al pensar en la contaminación del aire, a menudo pensamos en la que se produce en el exterior. ¡Pero los niveles de contaminación del aire pueden ser igual de altos en los interiores!

Hay varios contaminantes que suelen estar presentes en el aire interior. **El radón** es un gas natural que se forma en el suelo. El radón no se puede ver ni oler. **Los gases contaminantes** son gases o partículas que provienen de materiales en combustión. Algunos ejemplos son los calefactores, las estufas de gas y las chimeneas. **Los compuestos orgánicos volátiles (COV)** son productos como la pintura y los limpiadores comunes que emiten gases químicos.

Hay medidas que puede tomar para mejorar la calidad del aire interior.



- 1 Cuando haga buen tiempo, abra las ventanas para que entre la brisa. Verifique primero la calidad del aire exterior de donde vive en www.AirNow.gov.



- 2 Limite el uso de productos o limpiadores químicos. O cambie a productos menos tóxicos que tengan la etiqueta **Safer Choice**.



- 3 Ventile al aire libre los electrodomésticos, como los calentadores y las secadoras. También puede instalar un detector de monóxido de carbono en su hogar.



- 4 Haga una prueba de radón en su hogar. La mayoría de los estados ofrecen kits de prueba gratuitos o de bajo costo. Averigüe cómo obtener su kit en www.epa.gov/iaq y elija *radón*.





Cómo apoyar a un ser querido durante un diagnóstico difícil

Puede ser duro recibir un diagnóstico que le cambie la vida o enterarse de una enfermedad terminal. Las noticias pueden ser abrumadoras y difíciles. No existen soluciones iguales para todos, pero si tiene un ser querido que enfrenta un diagnóstico difícil, se lo puede apoyar de distintas formas.

Muchas veces, queremos dar consejos. Trate de no decir cosas que estén fuera de su control, incluso si cree que lo hará sentir mejor. Decir "todo va a estar bien" puede hacer que su ser querido sienta que no puede contarle cuando las cosas no van bien. En lugar de eso, diga: "Estoy aquí para apoyarte".

Averigüe qué necesita de usted. Por lo general, puede ser abrumador el hecho de decir: "Hazme saber cómo te puedo ayudar". Más bien, ofrézcale ayuda concreta. Llévele una comida hecha en casa o hágale las tareas domésticas.

Si le ofrece ayuda y su ser querido no la quiere, no lo fuerce. Respete que pueda necesitar tiempo y espacio. Aun así, llámelo porque es posible que quiera su ayuda eventualmente.

Fuente: Mayo Clinic, [mayoclinichealthsystem.org](https://www.mayoclinichealthsystem.org).

Programa de vacunación infantil

Las vacunas ayudan a proteger a los niños de enfermedades perjudiciales. Para obtener el mayor beneficio y protección, asegúrese de que su hijo reciba las vacunas correctas en el momento adecuado.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen una lista de vacunas y fechas en las que los niños deben recibirlas. Este programa se basa en cuándo las vacunas funcionan mejor en el sistema inmunitario de los niños y cuándo los niños necesitan mayor protección.

Muchas las vacunas se aplican cuando son bebés. A menudo, las vacunas de refuerzo se requieren meses o años después. Algunas vacunas deben administrarse cada año, como la de la gripe y COVID-19. Si a su hijo le falta una vacuna o una dosis de refuerzo, no tendrá que empezar de nuevo.

Si tiene preguntas, hable con el proveedor médico principal (primary medical provider, PMP) de su hijo.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread.html>? CDC_AAref_Val=<https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html>, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/adolescent-easyread.html>?CDC_AAref_Val=<https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html>, Healthy Children, <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx>



Controlar las alergias alimentarias durante las fiestas

Las fiestas son un momento de celebración y, a menudo, implican comer juntos. Esto puede ser un desafío para las personas con alergias alimentarias. Cuanto más sepa sobre las alergias alimentarias, mejor preparado podrá estar al planificar las comidas. Hay nueve alimentos que se consideran como los alérgenos alimentarios principales.

Estos son:



Milk



Eggs



Fish



Shellfish



Tree Nuts



Peanuts



Wheat



Soybeans



Sesame

Si bien algunas alergias alimentarias son leves, algunas pueden ser graves o incluso poner en riesgo la vida. Hable con las personas con las que va a pasar tiempo en estas fiestas. Dígame al anfitrión si tiene alergia a algún alimento. Haga preguntas. Hablen del menú. Si usted es alguien con un hijo que tiene alergia alimentaria, dígame antes de la celebración. Tener un plan puede eliminar algunas preocupaciones. Evalúe escribir etiquetas para cada plato. También puede separar los platos que contengan alérgenos alimentarios del resto de los alimentos.

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-allergies-what-you-need-know



A photograph of a woman with long dark hair, smiling warmly at a newborn baby she is holding. The baby is looking up at her. The background is softly blurred.

Obtenga más información sobre *la lactancia*

Elegir entre la lactancia materna, la leche de fórmula o una combinación de ambas es una decisión difícil para muchos padres primerizos. La lactancia materna tiene beneficios para las madres y los bebés. Para las mamás, puede reducir el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer. En el caso de los bebés, puede brindarles más protección contra las enfermedades. También puede disminuir la probabilidad de síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SIDS). Extraer leche para alimentarlo con biberón más tarde le brinda los mismos beneficios a su bebé.

Si está dando de mamar, asegúrese de almacenar la leche sobrante en un lugar seguro. Aquí brindamos algunos consejos:

- Use bolsas de leche para congelador que estén diseñadas para almacenar la leche materna. Otras bolsas pueden gotear o hacer que la leche no sea segura para el bebé. **CareSource cubre 100 bolsas al mes.**
- Ponga la fecha en la bolsa de leche antes de guardarla. Siempre consuma primero la leche más vieja.
- Limite el desperdicio al almacenar la leche en cantidades de 2 a 4 onzas (60 a 120 ml).

Puede ser que la lactancia materna no sea posible para todos, o que no funcione en su situación. ¡Esto está bien! La leche de fórmula es una opción sana y segura para los bebés.

Fuente: La Leche League International. lil.org/breastfeeding-info/storing-human-milk.



Momentos del afiliado

Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services

Jayda dejó de trabajar después del nacimiento de su bebé. Cuando estuvo lista para volver a trabajar, luchó por encontrar el trabajo adecuado. CareSource JobConnect, que forma parte de CareSource Life Services, la ayudó a volver a trabajar.

Un consejero de vida de CareSource le ayudó a Jayda con su currículum. También la ayudaron a practicar sus habilidades para una entrevista laboral. Los consejeros de CareSource se relacionan con muchos empleadores. Le encontraron a Jayda el mejor empleo que se adaptaba a ella. Jayda se postuló. Luego, el equipo de CareSource JobConnect se puso en contacto con el empleador para enviarle una carta de recomendación. El empleador llamó a Jayda esa misma tarde. A los pocos días la contrataron.

¡También podemos brindarle ayuda a usted!

CareSource Life Services puede allanarle el camino desde donde está hasta donde quiera estar. Estos servicios son gratuitos para usted.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a LifeServicesIndiana@CareSource.com o llame al **1-844-607-2832** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).



Su opinión es importante para nosotros.

Es posible que reciba nuestras encuestas en las que se le pregunte sobre sus experiencias. Puede recibirlas por teléfono, correo electrónico, mensaje de texto o correo postal. Queremos que responda con honestidad. Nunca afectará su cobertura de CareSource. Si recibe una encuesta, ¡respóndala! Sus comentarios son necesarios para asegurarnos de que reciba la atención y el apoyo que se merece.

Si tuvo una buena experiencia con nosotros o con los proveedores de nuestra red, puede otorgarle puntajes como 9 o 10 (Muy bueno o Excelente). ¡También puede decirnos cómo podemos mejorar el servicio! Llame a Servicios para Afiliados si hay algo con lo que necesite ayuda en este momento. Su opinión importa. ¡Gracias por ser la mejor parte de CareSource!





¡Usted está invitado(a)!

¡Únase a nuestro Consejo Consultivo para Afiliados!

Acérquese a hablar con nosotros y con otros afiliados sobre su experiencia en CareSource.

¿Quién? ¡USTED!

¿Qué? Reunión del Consejo Consultivo para Afiliados

¿Dónde? De manera presencial o virtual. Si se une de manera virtual, puede hacerlo por teléfono, computadora portátil o tableta.

¿Por qué? Queremos escuchar su opinión. Tratamos una variedad de temas. Es posible que le preguntemos sobre las partes del plan de salud que no son claras o que compartamos ideas para mantenerse saludable.

Como agradecimiento por su tiempo, le enviaremos un certificado de regalo para comprar alimentos.

¿Le interesa unirse?

Para confirmar su asistencia u obtener más información, llame al **1-937-926-5530** o envíenos un correo electrónico a **INMemberCouncil@CareSource.com**.





Hable con su hijo adolescente sobre el vapeo

Los cigarrillos electrónicos, o vapeadores, son los productos de tabaco más consumidos entre los adolescentes en los Estados Unidos. La mayoría de los vapeadores contienen sustancias adictivas. El vapeo puede causar daño pulmonar y afectar el desarrollo del cerebro. A menudo, los adolescentes vapean debido a la presión de sus amigos o de las redes sociales. Algunos signos del vapeo incluyen los cambios de humor, leves olores afrutados o más sed. Es importante que hable con su hijo adolescente sobre el vapeo.

Empiece por ponerse en su lugar. Recuerde cómo era ser adolescente. Hablen en un lugar seguro y tranquilo. Exprese empatía al hablarle. Evite gritar y juzgar. Es esencial que sea alguien con quien contar y en quien confiar.

Una forma de ayudar a su hijo a evitar o dejar de vapear es hacer que se concentre en otra cosa. Anímelo a unirse a un deporte o a un club después de la escuela. Podría intentar hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, escuchar música o jugar.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html, Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association), www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/talk-about-vaping

Apoyar a su hijo adolescente es la mejor manera de ayudarlo.

Obtenga más información en Teen.SmokeFree.gov



ENGLISH - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 or 711).



SPANISH - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

NEPALI - तपाईंका निम्ति निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

KOREAN - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

FRENCH - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

GERMAN - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Anrufen unter: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

SIMPLIFIED CHINESE -

可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

TELUGU - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

BURMESE - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

ARABIC - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم: 1-844-607-2829 (هاتف نصي: 1-800-743-3333 أو 711).

URDU - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے بالکل مفت یا - 1-844-607-2829 فری آف چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

PENNSYLVANIA DUTCH - Mir kenne dich Hilf griegie mit Deutsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711) uff.

RUSSIAN - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

TAGALOG - May mga serbisyon sa tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

VIETNAMESE - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

GUJARATI - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711) પર કોલ કરો.

PORTUGUESE - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

MARSHALLESE - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurlok: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

CareSource complies with applicable state and federal civil rights laws. We do not discriminate, exclude people, or treat them differently because of age, gender, gender identity, color, race, disability, national origin, ethnicity, marital status, sexual preference, sexual orientation, religious affiliation, health status, or public assistance status.

CareSource offers free aids and services to people with disabilities or those whose primary language is not English. We can get sign language interpreters or interpreters in other languages so they can communicate effectively with us or their providers. Printed materials are also available in large print, braille, or audio at no charge. Please call Member Services at the number on your CareSource ID card if you need any of these services.

If you believe we have not provided these services to you or discriminated in another way, you may file a grievance.

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

Email: CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Phone: 1-844-539-1732

Fax: 1-844-417-6254

You may also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights.

Mail: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Ave, SW Room 509F
HHH Building Washington, D.C. 20201

Phone: 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)

Online: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf
Complaint forms are found at:
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

© 2022 CareSource. All Rights Reserved.

RR2022-IN-MED-M-1568661;

First Use: 11/4/2022

OMPP Approved: 11/4/2022



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401-8738
CareSource.Com

CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS

Servicios para Afiliados: **1-844-607-2829**
(TTY: 1-800-743-3333 o 711) CareSource24
Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:
1-844-206-5947
(TTY: 1-800-743-3333 o 711)

Únase a nosotros



Facebook.com/ **CareSourceIN**



X.com/ **CareSource**



Instagram.com/ **CareSource**

Información importante sobre el plan

***Cuéntenos
lo que
piensa.***



Queremos conocer su
opinión sobre el boletín
trimestral.

Cuéntenos lo que le gusta, lo que no y
qué ideas tiene para mejorarlo. Responda
la encuesta en el siguiente enlace. Solo le
tomará algunos minutos.

CareSource.com/NewsletterSurvey

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