



OTOÑO DE 2019

# MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados de CareSource®

## Momentos del afiliado del programa JobConnect

Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services

# Phil



Phil \* se encuentra en recuperación, pero eso no define quién es. Después de 15 años de uso de sustancias que lo llevaron a la cárcel, Phil estaba en un programa de vida de transición. Estuvo tres meses sobrio con el apoyo del equipo de Care4U. Entonces, Phil se reunió con el coach de JobConnect, Kyle Lowe.

"Él no tenía a nadie que le preguntará qué quería hacer más allá de mantenerse sobrio", dijo Lowe. "Focalizarse en nuevos objetivos y pensar en su futuro fue realmente útil para su recuperación".

Los objetivos a corto plazo de Phil eran simples. Quería vivir en su propio departamento. Quería tener un auto y pagar sus cuentas. Quería ser autosuficiente. Pero no había trabajado en 10 años. Entonces, Lowe lo llevó a un programa de preparación para el empleo de cuatro semanas. Luego, Phil y Lowe buscaron empleos bien remunerados y descubrieron una gran demanda de soldadores. El Estado incluso otorga subsidios a quienes buscan trabajo para pagar toda la capacitación. Aún mejor, el socio educativo de JobConnect, Ivy Tech, ofrece el certificado de Soldadura Estructural requerido. Phil se inscribió en las clases de inmediato. Comienza el programa de soldadura pronto. Cuando se gradúe en seis meses, tendrá múltiples ofertas de trabajo esperando.

### ¡Podemos ayudarle a usted también!

Life Services y JobConnect están incluidos en su plan Healthy Indiana Plan (HIP)/Hoosier Healthwise (HHW) de CareSource. Para obtener más información: comuníquese con nosotros por:

- Correo electrónico:  
[LifeServicesIndiana@caresource.com](mailto:LifeServicesIndiana@caresource.com)
- Teléfono: 1-844-607-2832

\*Se cambió el nombre para proteger la privacidad del afiliado.

# Manténgase cubierto:

## Renueve sus beneficios de atención médica de CareSource

Gracias por ser uno de nuestros afiliados. Deseamos que siga recibiendo la atención médica que necesite. Para seguir siendo afiliado de CareSource, debe renovar sus beneficios con la oficina División de recursos para la familia (DFR). CareSource no se encarga de su proceso de renovación.



### Cómo renovar sus beneficios de CareSource

Esté atento a su correo. El Estado le enviará un aviso cuando sea el momento de renovar su cobertura del Plan Healthy Indiana (HIP) o Hoosier Healthwise (HHW). Es importante que sepa que, si no hace nada, puede perder su elegibilidad para cobertura de atención médica o los beneficios adicionales de CareSource.

Hay tres maneras para renovar su cobertura:

- 1** En línea.  
Si solicitó cobertura de salud en línea, visite <https://fssabenefits.in.gov/#/>
- 2** Por correo postal.  
Firme el formulario que recibe por correo y envíelo a la oficina local de DFR del condado. Encuentre la dirección de la oficina en: [https://www.in.gov/fssa/files/DFR\\_Map\\_and\\_County\\_List.pdf](https://www.in.gov/fssa/files/DFR_Map_and_County_List.pdf).
- 3** En persona.  
Visite la oficina local de DFR de su condado. Encuentra la dirección en: [https://www.in.gov/fssa/files/DFR\\_Map\\_and\\_County\\_List.pdf](https://www.in.gov/fssa/files/DFR_Map_and_County_List.pdf).

### ¡Actúe ahora!

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

**¿Tiene alguna consulta?** Llame a su oficina local de DFR. Encuentre el número telefónico en: [https://www.in.gov/fssa/files/DFR\\_Map\\_and\\_County\\_List.pdf](https://www.in.gov/fssa/files/DFR_Map_and_County_List.pdf).



# ¿Necesita atención? ¡Usted tiene alternativas!

Las salas de emergencias (ER) son para emergencias. Si alguna vez ha estado en una sala de emergencias, por una lesión o enfermedad menor, sabe que esperar a ser atendido puede llevar mucho tiempo. Si necesita atención durante el fin de semana o por la noche, puede pensar que la sala de emergencias es su única alternativa. Queremos que sepa que no es así. Tiene alternativas con respecto a dónde obtener la mejor atención para su situación.



**CareSource24® es nuestra Línea de asesoría en enfermería** y está disponible las 24 horas del día los 365 días del año. Hable con una enfermera en cualquier momento para obtener consejos sobre cómo tratar lesiones y enfermedades menores en el hogar. Nuestras enfermeras pueden aconsejarle si puede esperar una cita con su proveedor médico principal (PMP), si debe ir a la sala de emergencias, recibir atención en una clínica o usar telemedicina. El número de teléfono de CareSource24 se puede encontrar en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource.



**MYidealDOCTOR™** es otra gran opción ante situaciones que podrían empeorar sin una atención rápida. Puede llamar desde cualquier lugar, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para: infecciones, erupciones cutáneas, alergias, tos y más. Por lo general, puede hablar con un proveedor en aproximadamente 15 minutos. Llame al **1-855-879-4332** o visite **myidealdocor.com**.



**Las clínicas de conveniencia sin cita previa** son excelentes para la atención rápida cuando su PMP no está disponible o no puede ser atendido rápidamente. Estas clínicas se pueden encontrar en su farmacia o supermercado local, como CVS Minute Clinics. Normalmente, están abiertas por la noche y los fines de semana; puede asistir sin necesidad de cita previa.



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



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



**La aplicación móvil de CareSource** puede ayudarlo a encontrar el proveedor más cercano en la red y también puede vincularlo directamente con MYidealDOCTOR. Puede descargar la aplicación móvil CareSource desde la tienda de aplicaciones.

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



## Comunicarse con CareSource

If there is a CareSource member in your family whose primary language is not English, call us. Ofrecemos intérpretes de idiomas para los afiliados que necesiten asistencia para comunicarse con CareSource.

Llamando a Servicios para afiliados al: **1-844-607-2829**(TTY para personas con deficiencias auditivas: **1-800-743-3333** o 711), puede hablar con un intérprete por teléfono.

Asimismo, podemos proporcionarle algunos materiales impresos en otros idiomas o formatos, como impresiones ampliadas, o podemos explicarle dichos materiales en forma verbal, si fuese necesario. Este es un servicio gratuito para usted. Trabajamos para facilitar su contacto con CareSource. Háganos saber si tiene preguntas. Estamos aquí para ayudarlo.

## ¿Está cansado del correo postal? ¡Apueste por la ecología!

1. Ahora puede optar por recibir un correo electrónico o notificaciones de texto en lugar de la Explicación de Beneficios (EOB) en papel. Si ya ha elegido recibir un correo electrónico o un mensaje de texto de nuestra parte, recibirá su EOB únicamente a través de su cuenta segura de MyCareSource.com. Sus EOBs ya están en su cuenta. Le enviaremos un mensaje de texto o un correo electrónico (según su preferencia) para informarle cuándo una nueva EOB estará lista para su revisión. Puede ver sus reclamos y EOB de dos maneras: 1. Puede ver los reclamos individuales en la pestaña "Claims" (Reclamos). Haga clic en el + del lado derecho de la página para ver los detalles de cada reclamo.
2. Puede ver un PDF de su EOB haciendo clic en la pestaña "Documents" (Documentos).

Actualice sus preferencias en **MyCareSource.com** para recibir comunicaciones de nuestra parte por correo electrónico o mensaje de texto cuando sea posible. Asegúrese de que tengamos su correo electrónico y/o número de teléfono móvil actualizados. Marque la casilla correspondiente para permitirnos enviarle notificaciones por correo electrónico y mensajes de texto según su preferencia.

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



## Cuidado de la salud rápido y fácil

¿No puede ingresar a ver a su proveedor médico principal? ¿Siente que necesita una atención de urgencia o de ER? **¡Recurra a MYidealDOCTOR™!**

**Use su teléfono inteligente o computadora para conectarse con un médico, en cualquier momento y en cualquier lugar.**

Telemedicina utiliza su computadora o teléfono inteligente para brindar servicios de atención médica sin una visita en persona a su médico. MYidealDOCTOR es su proveedor de telemedicina las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

**¡Muchos problemas médicos pueden ser atendidos rápidamente desde su casa o trabajo!**

Por supuesto, un médico no puede atender un hueso roto a través de la pantalla de su teléfono, pero muchas afecciones comunes se pueden tratar a través de la telemedicina, como:

- Asma, infecciones respiratorias y sinusales
- Infecciones de la vejiga e infecciones del tracto urinario (ITU)
- Resfriado o gripe
- Diarrea o estreñimiento
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Picaduras de insectos
- Erupciones cutáneas, infecciones o inflamación
- Vómitos, acidez estomacal y náuseas.
- Y mucho más.

Muchos servicios que podría recibir en una clínica de atención de urgencia, puede obtenerlos a través de MYidealDOCTOR. Es una excelente opción y puede ahorrarle un viaje al consultorio del médico o a la sala de emergencias. Llame al **1-855-879-4332** o visite **myidealdocor.com**.

*MYidealDOCTOR no receta sustancias controladas por la DEA y no debe usarse para ninguna afección médica en la que se necesite un examen en persona debido a síntomas graves. En el caso de una emergencia médica, los pacientes deben ir a la sala de emergencias (ER) o llamar al 911.*

## ¡Asistencia personal para usted!

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

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

Inicie sesión en my Strength a través de su cuenta MyCareSource y haga clic en el enlace myStrength para activar este recurso hoy. ¿Tienes problemas para iniciar la sesión? Llame al Servicio para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY para personas con discapacidad auditiva **1-800-743-3333** o 711), o su administrador de caso si necesita ayuda.



## Nuevo socio de innovación farmacéutica

A partir del 1 de enero de 2020, nuestro nuevo socio de innovación farmacéutica, Express Scripts, procesará los reclamos de medicamentos. Express Scripts reemplazará a CVS Caremark como el procesador de reclamos de medicamentos para los afiliados de CareSource. Esta nueva asociación con Express Scripts le dará a CareSource recursos adicionales para crear más valor para usted. **¿Cómo le afectarán estos cambios?**



- Recibirá por correo una nueva tarjeta de seguro. Recuerde llevar su nueva tarjeta con usted a las citas de atención médica y a su farmacia.
- CareSource está trabajando arduamente para garantizar que los cambios en sus beneficios de farmacia sean limitados. Si alguna vez tiene preguntas sobre qué medicamentos están cubiertos, puede ver la lista de medicamentos preferidos de CareSource en **CareSource.com**. También puede encontrar una farmacia local en **CareSource.com**.

Recibirá más información sobre este cambio en los próximos meses. Lea cualquier carta que reciba y comuníquese con CareSource si tiene alguna pregunta.

## Seguridad de los medicamentos: Día de devolución de medicamentos con receta.

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

El Día nacional de devolución de medicamentos con receta será el 26 de octubre de 2019. Este es un momento ideal para eliminar los medicamentos viejos de su botiquín. Puede deshacerse de los medicamentos que han expirado o que ya no está tomando. Para obtener más información o para encontrar sitios de recolección de medicamentos durante todo el año, visite **takebackday.dea.gov**.

## Actualizaciones de la lista de medicamentos

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

Inicie sesión en: **CareSource.com/members/tools-resources/find-my-prescriptions**



Averigüe qué medicamentos cubre su plan. También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) si no tiene acceso a internet. Podemos ayudarlo.



# Nuestra **Aplicación móviles** fácil de usar.

Vea las novedades de la aplicación móvil de CareSource:

- Ver o compartir su tarjeta digital de identificación como afiliado de CareSource.
- Encontrar un médico, hospital, clínica de atención de urgencia o farmacia cerca de usted.
- Llamar a CareSource24, nuestra Línea de asesoramiento de enfermería y hablar con una enfermera registrada las 24 horas del día, los 365 días del año.
- Acceder a su cuenta segura de My CareSource.
- Comunicarse con MYidealDOCTOR™, nuestro proveedor de telemedicina.
- Ver sus reclamos.
- Verificar sus copagos, deducibles, saldos e incluso realizar un pago.\*
- ¡Y mucho más!\*

*Si corresponde a su plan de salud.*

Descargue la aplicación y visítela ahora



La aplicación móvil CareSource está disponible a través de App Store® para iPhone® o Google Play® para Android®\*.

*\* iPhone es una marca registrada de Apple, Inc. App Store es una marca de servicios de Apple, Inc. Google Play y Android son marcas registradas de Google, Inc.*



## ¡Manténgase activo!

El índice de masa corporal (IMC) es un cálculo que usa su altura y peso para ayudarlo a determinar si tiene un peso saludable.

El IMC calcula la cantidad de grasa corporal que usted tiene. Tener demasiada grasa corporal puede ser un problema porque puede provocar enfermedades y otras complicaciones de salud.

La actividad física regular es una forma de ayudar a mantener controlado su IMC. Mantenerse activo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud en general. Hay varios beneficios al mantenerse activo, que incluyen:

- Mejora del sueño
- Reducción del riesgo de caídas
- Mejora del equilibrio corporal
- Mayor movilidad articular
- Prevención de huesos débiles y pérdida muscular
- Extensión de los años de vida activa
- Envejecimiento saludable
- Reducción de enfermedad crónica
- Mantener un IMC saludable

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

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

## ¡Obtenga recompensas con Kids First!

CareSource desea que su hijo esté sano. Por eso, el programa Kids First de CareSource recompensa a su hijo por hacerse chequeos regulares, atención dental, vacunas contra la gripe y más. Los niños de 16 meses a 18 años pueden obtener recompensas en el programa. Comience a obtener recompensas hoy, inscríbese ahora en [CareSource.com/KidsFirstIN](https://www.caresource.com/kidsfirstin).

## ¿Su hijo ha sido examinado por intoxicación por plomo?

¿Sabía que los niños menores de 6 años tienen un mayor riesgo de intoxicación por plomo? La intoxicación por plomo daña el cerebro y el sistema nervioso y puede retrasar el crecimiento y el desarrollo de su hijo. Es posible que algunos de los efectos del plomo nunca desaparezcan.

La mayoría de los niños que sufre una intoxicación por plomo no parece estar enfermo ni actúa como si estuviera enfermo.

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la prueba de detección de plomo. Este es un beneficio cubierto bajo los servicios de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT). Consulte el Manual del Afiliado para informarse sobre su contenido y la frecuencia con la que el niño debe someterse a un examen.

Referencia: Centros para el Control y Protección de Enfermedades (Centers for Disease Control and Protection)



## ¿Tiene diabetes? Tome medidas para protegerse de la enfermedad renal.

Si tiene diabetes, sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre a menudo son demasiado altos. Con el tiempo, esto puede dañar los riñones. Los riñones limpian la sangre. Si sus riñones están dañados, se acumulan desechos y líquidos en el torrente sanguíneo en lugar de abandonar su cuerpo.

El daño renal causado por la diabetes se llama nefropatía diabética. Suele ocurrir lentamente, durante muchos años. La mayoría de las personas con enfermedad renal diabética no presentan síntomas. Puede tomar medidas para proteger sus riñones y para prevenir o retrasar el daño renal.

La única forma de saber si tiene enfermedad renal diabética es hacerse exámenes de detección regulares. Estas pruebas incluyen un análisis de orina para detectar proteínas en su orina y un análisis de sangre para mostrar qué tan bien están funcionando sus riñones.

Debe hacerse la prueba de detección de enfermedad renal todos los años si tiene diabetes tipo 2 o ha tenido diabetes tipo 1 durante más de cinco años.

CareSource ofrece un programa de manejo de enfermedades que puede ayudarlo a conocer su salud y cómo puede manejar mejor sus afecciones de salud específicas. Nuestro objetivo es asegurarnos de que tenga las herramientas necesarias para mantenerse lo más saludable posible. Este programa está disponible para usted sin costo. Si desea obtener más información sobre estas afecciones, llame al **1-844-438-9498** (TTY: **1-800-743-3333** o 711).

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، راجى الاتصال على رقم خدمة الأعضاء الموجود على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

**AMHARIC**

እርስዎ፣ ወይም እርስዎ የሚያገዙት ግለሰብ፣ ስለ CareSource ጥያቄ ካላችሁ፣ ያለ ምንም ክፍያ በቋንቋዎ እርዳታና መረጃ የሚገኙት መብት አላችሁ። ከአስተርጓሚ ጋር እባክዎን በመታወቂያ ካርዱ ላይ ባለው የአገልግሎቶች ቁጥር ይደውሉ።

**BURMESE**

CareSource အကြောင်း သင် သို့မဟုတ် သင်အကူအညီပေးနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က မေးမြန်းလာပါက သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီနှင့် အချက်အလက်များအား အခမဲ့ ရယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား ချေးရကု ပြုပြု သင်္ကြန်၏ အသံဖြင့် ကြိုကြိုခေါ်ဝေါ်ရုံ အသံဖြင့် ကြို ဝက်ဝင် ဝင်ရောက်ပုံနှိပ်ကိရိယာဖြင့် ခေါ်ဆိုပါ။

**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 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 તમે iથી કોઈને CareSource વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમને મદદ અને મહત્વની માહિતીનો અધિકાર છે. તે પહેલાં વિનંતી કરીને તે પછી તમને મદદ કરી શકાય છે. તે ભૂલથી તમને મદદ કરી શકાય છે.

**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 दुभाषिण 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、情報を入力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 Schprooch griege, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, Bel alstublieft met het Ledenservice nummer op uw lid ID -kaart.

**RUSSIAN**

Если у Вас или у кого-то, кому Вы помогаете, есть вопросы относительно 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 las leyes sobre derecho civil estatales y federales y no discrimina por motivos de edad, sexo, identidad de género, color, raza, incapacidad, nacionalidad, estado civil, preferencia sexual, filiación religiosa, estado de salud o estado de asistencia pública. CareSource no excluye a las personas, ni las trata de forma distinta debido a la edad, sexo, identidad de género, color, raza, incapacidad, nacionalidad, estado civil, preferencia sexual, filiación religiosa, estado de salud o estado de asistencia pública.

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

Si considera que CareSource no le ha proporcionado los servicios antes mencionados o lo ha discriminado de otra forma con base en la edad, el sexo, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, la nacionalidad de origen, 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 a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o telefónicamente 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 para quejas se encuentran disponibles en  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.





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

## ¿CÓMO CONTACTARNOS?

Departamento de Servicios para Afiliados: 1-844-607-2829  
(TTY: 1-800-743-3333 o 711)

## CareSource24®

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:  
**1-866-206-5947**  
(TTY 1-800-743-3333 O 711)

## ÚNASE A NOSOTROS

 Facebook.com/**CareSource**

 Twitter.com/**CareSource**

 Instagram.com/**CareSource**

 Pinterest.com/**CareSource**

# Consejos para la temporada de resfriados y gripe.

Se acerca la temporada de resfriados y gripe. Usted y su familia pueden mantenerse saludables siguiendo estos simples consejos.

- **Vacúnese contra la gripe.** Vacunarse todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe. Recomendamos encarecidamente que toda persona de más de seis meses de edad reciba esta vacuna. Los afiliados a CareSource pueden recibir una vacuna anual contra la gripe sin cargo.
- **Infórmese dónde puede acudir para vacunarse.** Las vacunas contra la gripe se encuentran disponibles en los consultorios médicos, los departamentos de salud y las clínicas de atención médica. En algunas ocasiones, las farmacias y los supermercados también ofrecen este tipo de vacunas. Llame a su proveedor de atención médica y pregúntele a dónde puede acudir en su área.
- **Aprenda a diferenciar los síntomas de un resfriado y los de la gripe.** Un resfriado es causado por un virus y desaparece solo en una o dos semanas. La gripe puede ser más grave. Recuerde que los antibióticos no pueden matar el virus que causa el resfriado. Sólo tome antibióticos si un médico lo prescribe. Posiblemente desee confirmar con su proveedor de atención médica si realmente se necesita un antibiótico.
- **Por favor, llámenos si necesita ayuda.** Puede llamar a CareSource24, nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas. Puede encontrar este número en su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource.