



PRIMAVERA 2020

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource®

¡Recuerde!

¡Myidealdoctor® está aquí para ayudarle en cualquier momento!

Ya sea que contraiga la gripe, padezca una infección menor o solo necesite hablar con alguien sobre su salud emocional, MYidealDOCTOR está disponible para una consulta única o terapia continua. Los proveedores son profesionales certificados por la Junta, capacitados para trabajar con los afiliados por teléfono o un dispositivo inteligente o computadora.

Puede hablar con un asociado del sector de salud en cuestión de minutos o programar un horario que funcione mejor para usted. Siéntase mejor más rápido con MYidealDOCTOR. Use la aplicación móvil de CareSource para conectarse, llame al 1-855-879-4332 o visite MYidealDOCTOR.com

MyidealDOCTOR NO debe utilizarse para tratar traumatismo, dolor en el pecho, falta de aire, sangrado o para recetar sustancias controladas por la Administración para el Control de Drogas (Drug Enforcement Agency, DEA).




CareSource®

¿Está en riesgo de tener **prediabetes**?



Uno de cada **tres** adultos en Estados Unidos tiene prediabetes.



Prediabetes significa que sus niveles de glucosa en sangre (azúcar) son más altos que lo normal, pero no lo suficientemente altos como para que se le diagnostique diabetes. Las personas con prediabetes tienen una probabilidad del 50 % de tener diabetes en los próximos cinco a diez años.



Consulte a su proveedor médico principal (PMP) si debe hacerse la prueba de prediabetes. Uno de los análisis para detectar la prediabetes es la prueba de hemoglobina A1C. Muestra los niveles promedio de glucosa en sangre que tuvo durante los últimos dos a tres meses. Si los resultados son normales, debería volver a realizarse la prueba al menos cada 3 años.



Cuatro maneras para denunciar fraude, malversación y abuso

Para denunciar anónimamente cualquier caso de fraude, malversación y abuso:

- ① Llame al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) y siga los pasos para denunciar un fraude.
- ② Escribanos. Puede completar el formulario de denuncia de fraude, malversación y abuso que se encuentra en **CareSource.com/members/tools-resources/fraud-waste-abuse/**. También puede enviarnos una carta a:

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

También puede denunciar de forma no anónima:

- ③ Por fax al **1-800-418-0248**
- ④ Por correo electrónico a **fraud@CareSource.com**

Visite **CareSource.com** para saber qué tipo de actividades se consideran fraude, malversación y abuso.



Resultados de la prueba de A1C

Nivel de A1C

Diagnóstico

Debajo de
5.7 por ciento

Normal

5.7 a **6.4** por ciento

Prediabetes

6.5 por ciento o más

Diabetes



Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a ser lo más saludable posible. Considere comer alimentos más saludables. Además, piense en estar activo durante 30 minutos o más en la mayoría de los días.

Fuente: *Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales*
(*National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*)



Hábitos saludables que puede agregar a su rutina diaria

Incluir más actividad en su vida puede parecer difícil. Estas son algunas formas fáciles de agregar más actividad física a su vida diaria:

Encuentre 10 minutos.

Diez minutos aquí y allá hacen una gran diferencia. Intente estacionar en el lugar más alejado de donde esté yendo. Intente tomar el ascensor únicamente después de que haya subido por las escaleras lo más que pueda. Piense maneras de incorporar la actividad física en su vida diaria.



Conviértalo en una actividad familiar.

¡Haga que su familia se mueva con usted! Corran por el jardín, bailen por la casa, aspiren o barran al ritmo de la música: ¡solo muévanse!



Lo más importante es que piense en el progreso, no en la perfección. Cambiar su estilo de vida no es cuestión de todo o nada. Se trata de tomar decisiones más saludables cada día y de comenzar de nuevo cuando se aparta del plan.

Fuente: *health.gov*



¡Comience hoy mismo en un camino hacia una **vida más saludable**

Es fácil! Simplemente complete su evaluación de necesidades de salud (HNS). Responda preguntas acerca de su salud física y emocional y su bienestar. CareSource puede identificar cualquier problema o inquietud y ayudarlo a encontrar la atención que necesita. Si es un afiliado nuevo, puede ganar una tarjeta de regalo de \$20 Walmart® por completar la HNS.*

Complete la HNS de una de estas maneras:

- ① **En línea:** vaya a **MyCareSource.com**. Cree o inicie sesión en su cuenta.
- ② **Por teléfono:** llame a Servicios para Afiliados, **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).
- ③ **Por correo:** envíe la copia que se incluye en su kit de nuevo afiliado.
- ④ **En Walmart®:** revise su correo para obtener más instrucciones.

*Debe completar la HNS dentro de los primeros 90 días de elegibilidad para obtener la tarjeta de regalo.

¡Comience a ganar recompensas hoy mismo!

CareSource los recompensa a usted y a su familia por desempeñar un papel activo en estar saludables. Tenemos programas de estilo de vida para incentivarlo a que complete sus consultas anuales de bienestar y a que se realice exámenes preventivos. A continuación, puede ver los programas que le pueden otorgar recompensas:



Babies First®

Las mujeres embarazadas y los niños recién nacidos pueden ganar recompensas por asistir a las consultas prenatales, posparto y del bebé sano. Obtenga más información e inscríbese hoy mismo en **CareSource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/additional-services/babies-first/**



Kids First

Los niños que tengan entre 16 meses y 18 años pueden ganar recompensas por asistir a sus consultas del niño sano, por recibir sus vacunas y por realizarse sus controles odontológicos de rutina. Obtenga más información e inscríbese hoy mismo en **CareSource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/additional-services/rewards/**



MyHealth

Los adultos pueden ganar recompensas con el programa MyHealth Rewards. ¡Como afiliado a CareSource, ya está inscrito y podría ganar recompensas ahora mismo! Para comenzar, simplemente inicie sesión en su cuenta **My CareSource®**.

Para obtener más información acerca de los programas de CareSource Rewards, llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).



¡Su plan de salud al alcance de **sus dedos!**

¡Descargue hoy la aplicación para celulares de CareSource desde la App Store® de Apple o desde Google Play®! Ahora, acceder a su plan y beneficios de CareSource es más fácil que nunca.



Vea y comparta su tarjeta de identificación de afiliado a CareSource digital.



Llame y hable con Servicios para Afiliados con un solo toque.



Llame a CareSource24®, nuestra Línea de asesoría en enfermería, y hable con una enfermera las 24 horas del día, todos los días de la semana, todos los días del año.



Comuníquese con MYidealDOCTOR®, nuestro proveedor de telemedicina.



Encuentre un médico, un hospital, una clínica o un centro de atención de urgencia cerca de usted.



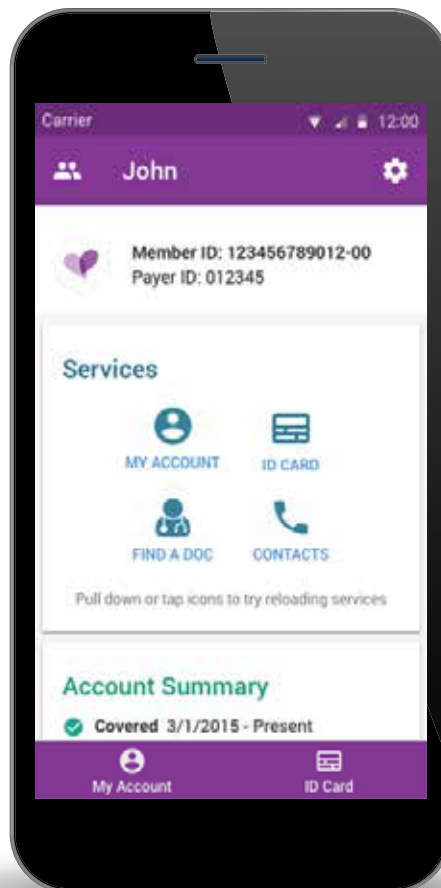
Controle sus copagos, deducibles y saldos (si corresponde).



Vea sus reclamos.



Haga sus pagos de cobertura de atención médica.



¡Y más!

Descargue la aplicación y visítela ahora.



¿No tiene acceso a Internet?
No se preocupe.

Aun así podemos ayudarle. Llame a Servicios para Afiliados si tiene alguna pregunta. Solo marque **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). El horario de atención es de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes.



Programas de salud y bienestar

Gracias por afiliarse a nuestro plan de salud. Nuestra misión es marcar una diferencia que perdure en las vidas de nuestros afiliados al mejorar su salud y su bienestar. CareSource tiene programas que pueden ayudarle a lograr una salud óptima.

Es probable que CareSource lo inscriba en estos programas. Lo hacemos basándonos en las noticias que recibimos de su proveedor médico principal (PMP), su farmacia u otra fuente de atención médica. Por esta razón, es probable que reciba materiales de parte de CareSource. También es probable que lo llamemos acerca de estos programas GRATUITOS. También puede llamar a CareSource y pedir que lo inscriban. Queremos ayudarle con su salud.

Los programas incluyen:

- **Planes de atención personalizada:** ayudan a aquellos afiliados con enfermedades crónicas y heridas funcionales, comorbilidades múltiples y embarazos riesgosos. Puede incluir visitas en persona, llamadas telefónicas, correos electrónicos o mensajes de texto, correspondencia y trabajo con un asociado del sector de salud.
- **MyHealth Journeys:** incentiva a los afiliados a usar las herramientas en línea de CareSource que mejoran los hábitos de estilo de vida. Esto incluye cosas como comer sano, mantenerse activo y controlar de forma activa las afecciones crónicas.
- **Tobacco Free:** utiliza asesoría por teléfono para apoyar a aquellos afiliados no embarazados para que decidan involucrarse en un programa para dejar de fumar. El programa se centra en temas como la adicción a la nicotina, los beneficios de dejar de fumar y los medicamentos que ayudan a una persona a dejar de fumar.
- **Asesoría médica:** un programa enfocado en educación específica para enfermedades para afiliados con diabetes, asma e hipertensión.
- **Herramienta myStrengthSM:** una herramienta en línea GRATUITA para conectar a los miembros con recursos para mejorar la salud conductual y el bienestar en general.

Para obtener más información, llame al 1-844-438-9498.

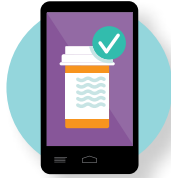




No se olvide de esto ni de su próxima dosis

Los medicamentos a largo plazo, como aquellos que se utilizan para tratar la presión alta o la diabetes, le permiten estar saludable. CareSource quiere que resurtirlos sea más fácil.

Maneras útiles de recordar resurtir sus medicamentos:



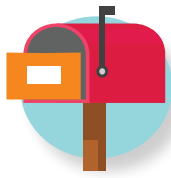
Recordatorios sobre resurtidos de su farmacia. Algunas farmacias lo **llamarán o le enviarán un mensaje de texto**.



Establezca **resurtidos automáticos** para sus medicamentos. Pida a su farmacia que lo programe.

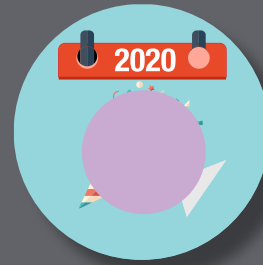


Pídale a su farmacia que **sincronice sus medicamentos a largo plazo**. No tendrá que ir tan seguido.



Regístrese para recibir **una orden por correo o un suministro de 90 días**. Revise su Manual del Afiliado para ver si cumple con los requisitos.

No olvide hablar con frecuencia con su proveedor médico principal (PMP) y su farmacéutico. Pueden responder sus preguntas, explicarle si olvida una dosis y cómo manejar los efectos secundarios.



¿Ha programado su visita anual de bienestar GRATUITA?

No olvide consultar a su proveedor médico principal (PMP). Debería verlo al menos una vez cada 12 meses. Durante esta visita, su PMP hablará con usted acerca de:

- Su antecedentes médicos personales y familiares
- Medicamentos que está tomando
- Cualquier inquietud o cambio de salud desde la última visita
- Exámenes de salud que debe completar

¿No está seguro de si tiene un proveedor?

Llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).



CareSource24® Línea de asesoría en enfermería

Nuestro personal de enfermería diplomado dedicado está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar con usted. Pueden ofrecerle consejos sobre su lesión, enfermedad o responder sus preguntas de salud. Podemos ayudarle a determinar si necesita curarse usted mismo, ir a una consulta con su médico, recibir atención de urgencia o ir a la sala de emergencias.

Llame al **1-844-206-5947** (TTY 1-800-743-3333 o 711). Estamos aquí para ayudarle.



Siete pasos para mantenerse saludable con una enfermedad crónica

1. Deje de fumar: hable con su proveedor médico principal (PMP) acerca de sus opciones para reducir su riesgo de problemas de salud graves.

3. Haga actividad física: realice una caminata breve durante al menos media hora por día.

2. Inicie hábitos alimentarios saludables: consuma una dieta bien balanceada de frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasas.

4. Duerma: intente dormir al menos siete horas cada noche.



Sus opciones de atención médica

La sala de emergencias debe usarse para emergencias graves, como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, problemas para respirar y más. Es importante tenerlo en cuenta y aprovechar otras opciones disponibles para usted. Queremos asegurarnos de que reciba la atención correcta al costo adecuado para sus afecciones.



Opción:	Disponibilidad:	Adecuado para:
CareSource24® Línea de asesoría en enfermería	Las 24 horas del día, los 365 días del año	Consejos con respecto a los pasos a seguir para tratar una enfermedad o herida
MYidealDOCTOR®(telemedicina)	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año	Urticaria, alergias, tos
Proveedor médico principal (PMP)	Horario laboral	Atención de rutina, enfermedades, consejos
Clínicas de atención conveniente	Horario comercial	Sinusitis, resfríos, vacunas
Atención de urgencia	Algunas están abiertas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año	Enfermedades, fracturas, heridas
Sala de emergencias	Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año	Ataque cardíaco, derrame cerebral, problemas respiratorios





¿Qué son las estatinas?

Las estatinas (atorvastatina, lovastatina, pravastatina, simvastatina) disminuyen el colesterol al bloquear la cantidad de colesterol que produce el cuerpo. Esto evita que el colesterol se acumule en las arterias y cause problemas.

5. Limite la ingesta de alcohol:

las mujeres pueden tomar un trago por día. Los hombres pueden tomar dos tragos por día.

7. Revise sus niveles: conocer su índice de masa corporal (IMC), A1C, colesterol y presión arterial es importante para su salud. Hable con su PMP para ayudar a reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y un derrame cerebral.

6. Complete sus exámenes preventivos:

Hágase exámenes de salud preventivos periódicos, como una mamografía, un examen de detección colorrectal, un examen de detección de próstata y un examen de cáncer de cuello uterino.

HECHO: Los afiliados con una enfermedad crónica están en mayor riesgo de contagiarse la gripe. ¡Manténgase al día y reciba la vacuna contra la gripe hoy!



Datos divertidos acerca de la vacuna contra la gripe

¿Sabía que...? Cuanto antes reciba una vacuna contra la gripe, antes estará protegido. La vacuna tarda dos semanas en hacer efecto. Consulte a su proveedor médico principal (PMP) o farmacéutico cuándo habrá vacunas contra la gripe disponibles.



Utilice myStrengthSM para **FINALMENTE** **NO FUMAR MÁS!**

Fumar cigarrillos es la principal causa de muertes evitables en los Estados Unidos. La práctica de vapear y usar cigarrillos electrónicos ha aumentado rápidamente entre los jóvenes. Casi 7 de cada 10 fumadores quieren romper el hábito, pero no sabe cómo comenzar. CareSource y myStrength pueden ayudarle a librarse del cigarrillo.

Inicie sesión en su cuenta **My caresource**[®] en línea y haga clic en el enlace para myStrength. Usted tendrá acceso a métodos probados para ayudar a superar su adicción a los cigarrillos y cigarrillos electrónicos. ¡Piense en lo libre que se sentirá si finalmente se convierte en no fumador!

¿Está listo para empezar a usar myStrength?

1. Visite www.caresource.com/members/Education/mystrength/ y haga clic en "Registrarse".
2. Complete el proceso de registro de myStrength y el perfil personal.
3. ¡Cambie a móvil! Descargue la aplicación myStrength para teléfonos con iOS y Android en mystrength.com/mobile e INICIE SESIÓN con su correo electrónico y contraseña de inicio de sesión.



Actualizaciones farmacéuticas

En CareSource contamos, en nuestro sitio web, con una lista de medicamentos en la que se pueden realizar búsquedas y que se actualiza mensualmente. Para averiguar qué medicamentos están cubiertos por su plan, vaya al enlace Encontrar mis medicamentos con receta en Herramientas y recursos para afiliados. Las actualizaciones más recientes también se pueden encontrar allí. Si no tiene acceso a Internet, puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). Un representante de CareSource le ayudará a averiguar si el medicamento está cubierto y cuánto costará.

Servicios que cubre CareSource

Qué hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource, seguirá recibiendo todos los servicios médicamente necesarios que estén cubiertos por Medicaid. Serán gratuitos para usted. El término médicamente necesario significa que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. Ninguno de estos servicios le será facturado. Si recibe una factura, llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. Puede encontrar el manual en nuestro sitio web. Simplemente ingrese a <https://www.caresource.com/in/plans/medicaid/plan-documents/>.



Consejos útiles para controlar sus desencadenantes de asma

Aquí le ofrecemos algunos consejos para controlar los desencadenantes del asma primaveral o la EPOC. Cosas como el polen, la contaminación del aire y los cambios de temperatura pueden tener un impacto.

- **Conozca el recuento de polen.** Revise el pronóstico local del tiempo o el sitio web de la Agencia Nacional de Alergias (National Allergy Bureau). Puede obtener recuentos diarios de polen y moho. Quédese en su casa cuando haya un recuento muy alto.
- **Utilice sus medicamentos preventivos o de control** según lo indicado, incluso si se siente bien. Si tiene medicamentos de alivio rápido, manténgalos cerca en caso de un ataque
- **Utilice un medidor de flujo máximo.**
- **Elabore un plan de acción para controlar el asma.**

Su proveedor médico principal (PMP) puede ayudarle. Hable con su proveedor si comienza a tener problemas para controlar sus síntomas de asma o alergia. Su PMP puede ayudarle a reconocer lo que empeora su asma. Puede ayudarle indicándole cómo reducir y evitar los desencadenantes del asma.



¿Qué es la **calidad de la atención médica**?

Calidad es una palabra que se escucha habitualmente cuando se habla de atención médica pero, ¿qué significa “calidad” realmente? Calidad es qué tan bueno se considera algo. Una calidad alta en términos de atención médica significa que CareSource siempre quiere asegurarse de que usted:



1 Reciba la atención indicada



2 En el momento indicado



3 De parte del experto médico indicado

¡CareSource contrata a sus empleados para asegurarse de que sus médicos, enfermeros y hospitales le brinden atención de la mejor calidad disponible!



Momentos del afiliado del **programa JobConnect**TM

Verdaderas historias de triunfo en Life Services® de CareSource

Tina -

Tina es una excelente empleada, pero su currículum no era tan bueno. Afortunadamente, Tina tiene un defensor apasionado: su consejero de vida del programa JobConnect de CareSource. Su consejero de vida le dio a su currículum ese toque adicional. Uno que la ayudaría a destacarse entre la multitud.

JobConnect tiene una red de asociados en todo Indiana. Estas empresas confían en personas que buscan empleo que tenga el sello de aprobación del programa JobConnect de CareSource. Su consejero de vida la ayudó a conseguir una entrevista y envió una carta de recomendación.

¡Funcionó! Tina fue contratada en el acto. Las referencias pueden marcar una gran diferencia si busca una carrera satisfactoria.

¡También podemos ayudarle!

Life Services y JobConnect forman parte de su plan de CareSource. Contáctenos:

- Correo electrónico: LifeServicesIndiana@caresource.com
- Teléfono: **1-844-607-2832** (TTY: 1-800-743-3333 o 711)

Tres formas de pagar sus pagos de cobertura de atención médica



En línea

Puede configurar pagos mensuales automáticos o realizar un único pago por Internet a través de su cuenta

My CareSource®. Inicie sesión en **My.CareSource.com**.

Elija la opción Pagar factura. Seleccione **Hacer un pago** para efectuar un único pago o **Gestionar pagos automáticos** para configurar sus pagos mensuales recurrentes.



Por teléfono

Llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: **1-800-743-3333** o **711**) y seleccione la opción **Hacer un pago**, o bien comuníquese al representante de CareSource que desea realizar un pago.



Por correo

Desprenda la parte inferior de su factura y escriba el monto en su cheque o giro postal. Incluya el talón en la parte inferior de su factura con su cheque o giro postal. Escriba su número de identificación afiliado (ID) a CareSource en la línea de notas de su cheque o giro postal. Asegúrese de que nuestra dirección se vea a través de la parte transparente del sobre.

* Los pagos por Internet y por teléfono se pueden realizar con tarjeta de crédito, tarjeta de débito o cuenta bancaria.



POR SER UN AFILIADO A CARESOURCE.

Queremos recordarle que usted puede encontrar la información más actualizada sobre sus beneficios y servicios en nuestro sitio web en **CareSource.com**. Encontrará muchos artículos útiles que puede leer o imprimir, por ejemplo:

- Noticias sobre nuestro Programa de calidad. Queremos asegurarnos de que reciba una buena atención y servicio.
- Noticias sobre nuestro Programa de manejo de la salud. Queremos que sepa cómo usted, o con ayuda de su cuidador, autoderivarse al programa.
- Noticias sobre nuestros Programas para el control de enfermedades. Queremos que sepa cómo puede obtener ayuda.
- Noticias sobre cómo llamar al personal si tiene preguntas. Además, cómo administramos la atención y los servicios y el número de teléfono gratuito para llamar.
- Cómo se puede poner en contacto con nosotros usando servicios TTY si tiene problemas de audición.
- Regla de CareSource que prohíbe los incentivos financieros a quienes toman decisiones sobre gestión de uso.
- La declaración de CareSource sobre sus derechos y responsabilidades.
- Cómo puede obtener más información sobre los beneficios y servicios que recibe o que no forman parte de su cobertura.
- Noticias sobre nuestros beneficios y medicamentos de farmacia que puede obtener. Esto involucra nuestra lista de medicamentos con cualquier límite y preferencias.
- Cómo usar nuestros pasos de manejo farmacéutico; y la razón de los límites y las cuotas.
- Cómo obtener cobertura para medicamentos no relacionados con el formulario y una explicación de cómo los profesionales pueden dar consejos para respaldar una excepción.
- Pasos de CareSource para la sustitución genérica, el intercambio terapéutico y la terapia escalonada.
- Cómo obtener servicios si viaja y cualquier límite en sus beneficios.
- Cómo puede obtener nuestros materiales o ayuda para hablar con nosotros en otro idioma. Podemos informarle sobre cómo administramos la salud y los servicios. También puede obtener más información sobre los beneficios, cómo obtener servicios y otras cosas.
- Noticias sobre cómo puede enviar un reclamo por servicios cubiertos, si fuera necesario.
- Cómo puede obtener más información sobre nuestros asociados del sector de salud. Se refiere a cosas como si tienen certificación de la junta, la facultad de medicina a la que asistieron y dónde realizaron sus residencias.
- Cómo puede elegir a su médico de atención primaria y cómo programar citas.
- Cómo puede recibir atención de especialidad, atención de salud mental y servicios hospitalarios.
- Cómo puede recibir atención después de los horarios normales de atención de su médico.
- Cómo obtener atención de emergencia o usar los servicios del 911.
- Cómo obtener atención y cobertura cuando está fuera del área de servicio de CareSource.
- Cómo nos puede informar si no está contento con CareSource.
- Cómo puede apelar una decisión que afecta su cobertura, los beneficios o su relación con CareSource de manera negativa.
- La manera en que CareSource decide cómo y cuándo agregar nueva tecnología como beneficio cubierto.
- Nuestro aviso de prácticas de privacidad y políticas de confidencialidad. Esto incluye lo que es un “consentimiento de rutina”. Además, cómo permite que CareSource use y proporcione información sobre usted.
- Cómo utiliza CareSource las autorizaciones. Además, su derecho a aprobar la divulgación de noticias de salud personales que no estén cubiertas por el consentimiento “de rutina”.
- Cómo puede solicitar restricciones sobre el uso o la divulgación de información personal de salud, enmiendas a la información personal de salud, acceso a su información personal de salud o un recuento de las divulgaciones de información personal de salud.
- El compromiso de CareSource de proteger su privacidad en todos los ámbitos. Política de CareSource sobre cómo compartir su información personal de salud. Esto puede ser con los patrocinadores del plan y los empleadores.
- Puede obtener más información sobre CareSource y nuestros servicios en el sitio Web. Nuestro directorio de proveedores incluye médicos, hospitales y centro de atención de urgencia entre los que puede elegir para satisfacer sus necesidades. Puede buscar un médico por ubicación del consultorio, sexo o especialidad.

También puede realizar una Evaluación de necesidades de salud (HNS) en nuestro sitio web. Ingrese a **www.caresource.com/in/members/my-caresource-account/health-assessment-screening/medicaid/** y haga clic en Evaluación de salud y prueba de detección. Cuando complete la HNS, encontrará herramientas y consejos que pueden ayudar a su salud.

Si desea obtener más información, llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).

Gracias,



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 ခြွင့်ချက် ပြုပြင် ထုတ်ဝေ အသံဖြင့် ဖြန့်ချိခြင်းပေါ်ရှိ အသံဖြင့် ဖြန့် ဝက်စ် ငြိမ်မူဝါဒကို ဖော်ပြပါရှိပါသည်။

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 argachuuf 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-Service-Nummer auf Ihrer Mitglieder-ID-Karte an

GUJARATI

જો તમે અથવા તમે કોઈને મદદ કરી રહ્યાં તમે [થી] કોઈને CareSource વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમને મદદ અને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર છે. તે ખર્ચ વિના તમને મદદ કરી શકે છે. ૬ ભાષાઓમાં કાર્ડ પર સહાય 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 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.

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
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 8738
Dayton, OH 45401-8738
CareSource.com

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:
1-844-206-5947
(TTY: 1-800-743-3333 o 711)

ÚNASE A NOSOTROS

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

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

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

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

Intoxicación con plomo: ¡Sepa la verdad!

El plomo causa más daño en niños menores de seis años. Sus cuerpos en crecimiento absorben el plomo con facilidad. Ningún nivel **de plomo** en la sangre de un niño es seguro. La intoxicación con plomo puede producir problemas de salud a largo plazo o incluso la muerte. Un análisis de sangre puede determinar si su hijo ha sido expuesto al plomo. Este análisis puede realizarse al año de vida, y nuevamente a los dos años. Hable con el proveedor médico principal (PMP) de su hijo acerca del examen.

El envenenamiento por plomo también puede ser riesgoso para un bebé durante el embarazo. Si la madre ha estado expuesta a plomo, tiene un mayor riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal, parto temprano y bajo peso al nacer. Si está embarazada y tiene preguntas sobre el plomo, hable con su asociado del sector de salud.

*Fuente: Departamento de Salud de Ohio
(Ohio Department of Health)*

IN-MMED-3450-SP | Primer uso: 6/29/2020 | Aprobado por OMPP: 6/29/2020
©2020 CareSource. Todos los derechos reservados.

