

Prsrt Std  
U.S. Postage  
**PAID**  
Burlington, VT  
Permit No. 601

---

# Gracias por elegir a CountyCare



**¡DELE "LIKE" A NUESTRA PÁGINA**

Si desea información sobre nuestros próximos eventos,  
por favor visite [www.countycare.com/about/events](http://www.countycare.com/about/events)

**Envíe un mensaje de texto con la palabra COUNTYCARE al 37331 para recibir  
mensajes de texto con información sobre el programa de recompensas y  
actualizaciones de CountyCare.**



## Programa de servicio de bienvenida

En CountyCare queremos asegurarnos de que usted tenga un buen comienzo al tomar el control de su salud. Si es un nuevo miembro, recibirá una llamada de CountyCare para darle la bienvenida al plan y responder a sus preguntas. Podemos ayudarle a hacer una cita con su doctor y ponerlo en contacto con su Coordinador de Cuidado Médico, entre otros servicios. Puede volver a llamarnos para lo que necesite. Puede usar cualquiera de los programas de CountyCare, o todos ellos, y puede salirse en el momento que lo desee.

### Salud: "Hágalo usted mismo"

¿Listo para tomar el control de su salud? CountyCare le ofrece herramientas en línea que puede usar en su teléfono móvil o computadora. Visite [countycare.com/members](https://www.countycare.com/members) y haga clic en Salud y bienestar.

#### Tres pasos sencillos para mejorar su salud:

**Paso 1:** Evalúe su propia salud al menos una vez al año. Haga clic en "Evaluación general de riesgos", y luego en "Haga clic aquí para comenzar". Le tomará aproximadamente 10 minutos.

**Paso 2:** Revise su reporte personalizado. ¿Qué le sugiere que haga para mejorar su salud?

**Paso 3:** ¡Elija un cambio pequeño y conviértalo en un hábito!

**Recuerde...** No trate de hacer demasiado a la vez. Un cambio pequeño basta para poner las cosas en marcha. Puede salirse cuando quiera y volver a empezar cuando esté listo. Usted está a cargo de su salud.

### Contenido

Programa de servicio de bienvenida .....	1
Salud: "Hágalo usted mismo" .....	1
Recursos para el COVID-19 .....	2
Proteja a su familia del COVID-19 .....	2
Visitas del bienestar del niño y vacunas .....	2
Antidepresivos: lo que usted necesita saber.....	3
Qué hacer después de una hospitalización.....	3
Autocuidado para condiciones crónicas.....	3

# Recursos para el COVID-19

Durante estos momentos de incertidumbre, la salud y el bienestar de los miembros de CountyCare es nuestra prioridad más importante. Visite con frecuencia la página de Información para Miembros sobre el COVID-19 en [www.countycare.com/members/coronavirus](http://www.countycare.com/members/coronavirus). Esta página tiene respuestas a preguntas frecuentes y recursos de emergencia disponibles para usted y sus seres queridos. Puede ver una lista de organizaciones que brindan ayuda en cuanto a alimentación, asistencia financiera, ropa, necesidades de las mascotas, cuidado de niños y otros recursos. Por favor comuníquese si necesita ayuda debido al COVID-19. Si necesita la asistencia de su coordinador de cuidado médico, por favor llámenos al 312-864-8200.

## ¿Qué medidas puedo tomar para proteger a mi familia del COVID-19?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos o más.
- Si no tiene agua y jabón, también puede usar un desinfectante para manos. Este debe contener al menos 60% de alcohol. Cubra sus manos y frótelas hasta que estén secas.
- Use su brazo o codo para cubrir su boca y nariz cuando tosa o estornude.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- Mantenga al menos 6 pies de distancia entre usted y otras personas cuando esté en público.
- La CDC recomienda usar cubiertas de tela para la cara en lugares públicos como supermercados y farmacias.

## Visitas del bienestar del niño y vacunas durante el COVID-19

Órdenes de confinamiento. Mandatos de tapabocas. Usted está recibiendo mucha información debido al COVID-19. Es importante saber que es seguro ir al doctor para las visitas del bienestar del niño: especialmente para mantener a sus hijos protegidos y al día con sus vacunas. Que los niños no tengan todas sus vacunas puede ser más peligroso que el riesgo de la exposición al COVID-19.

Los doctores y el personal de CountyCare están tomando precauciones como usar equipo de protección personal y ofrecer tapabocas a los pacientes. Están utilizando formas creativas de mantener seguros a sus pacientes. Algunos están separando las visitas por enfermedad de las visitas rutinarias. Algunos mandan a sus enfermeros y doctores al estacionamiento para ver a su hijo(a). Algunos proveedores también están utilizando la telemedicina.

Llame a su doctor para preguntarle cómo están manteniendo seguros a los pacientes durante las visitas, haga una cita y gane sus recompensas de CountyCare.

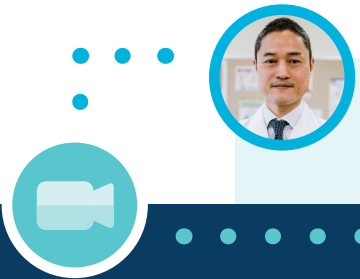
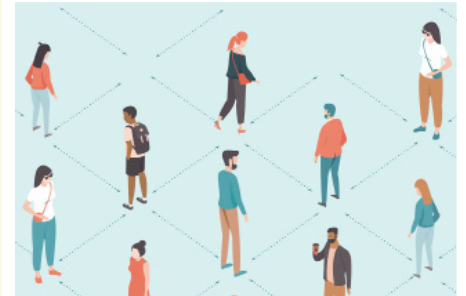
## ¿SABÍA USTED QUE...?

### CountyCare cubre los termómetros.

Si no posee uno, su doctor puede pedir uno para su familia y enseñarle cómo tomar la temperatura de su hijo(a) en su casa.

### Algunas vacunas para niños de 7 o más años de edad están disponibles en la farmacia.

Llame a su doctor si prefiere esta opción para que vacunen a su hijo(a).



## ¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una manera de ver a su doctor sin ir a su consultorio.

Su visita puede ser por teléfono o usando una aplicación como FaceTime o Zoom. CountyCare cubre las visitas telemédicas. Llame al consultorio de su proveedor para ver si tienen telemedicina disponible y pregunte cualquier duda que tenga.



# Antidepresivos: Lo que usted necesita saber

Su farmacéutico es un gran recurso para todos los medicamentos que usted toma, incluyendo aquellos sin receta médica y herbales. Si está tomando un antidepresivo, es posible que tenga algunas preguntas acerca de su medicamento.

## Estos son algunos consejos para cuando comience un nuevo medicamento:

- Pregunte a su doctor o farmacéutico si debe tomar su medicamento que le acabande recetar con el estómago vacío o con comida, en la mañana o en la noche, y con qué frecuencia.
- Pregunte a su doctor o farmacéutico cuánto tardará en hacerle efecto el medicamento y qué esperar cuando esto suceda. El medicamento puede tomar de una a seis semanas para funcionar antes de que usted empiece a sentirse mejor.
- Haga un plan con su doctor sobre qué hacer en caso de que tenga una crisis o pensamientos de hacerse daño a sí mismo.
- Asegúrese de solicitar sus medicamentos a tiempo en la misma farmacia para evitar saltarse una dosis.
- Recuerde seguir tomando su medicamento y haga citas de seguimiento con su doctor, aun si se siente mejor.

## Qué hacer después de una hospitalización

Si es internado en un hospital, su regreso a casa debería ser lo más fácil posible. ¡El Programa de Transición del Cuidado Médico de CountyCare está aquí para ayudarle!

1. Llame a su Coordinador de Cuidado Médico para decirle que fue al hospital. ¿No tiene el número telefónico de su Coordinador de Cuidado Médico? Llame al 312-864-8200.
2. Hable con su Coordinador de Cuidado Médico acerca de lo que va a necesitar cuando llegue a su casa.
3. Pida a su Coordinador de Cuidado Médico que haga su próxima cita con el doctor.

### Usted debe ir con su doctor o especialista:

- dentro de un plazo de una semana después de una hospitalización por salud del comportamiento
- dentro de un plazo de dos semanas después de una hospitalización médica.

Su Coordinador de Cuidado Médico y usted pueden comunicarse durante las primeras semanas después de la hospitalización para asegurarse de que cuenta con lo que usted necesita para mantenerse saludable. **Usted está a cargo de su salud: puede salirse de este programa en cualquier momento.**

## Autocuidado para adultos con condiciones crónicas

¿Tiene asma, diabetes o hipertensión? ¿Tiene kilos de más que están afectando su salud? ¿Le han pedido que lleve un registro de las lecturas diarias de sus niveles, por ejemplo, de su presión arterial o de sus niveles de azúcar?

### ¡Este programa podría ser para usted!

En asociación con algunos de nuestros Proveedores de Cuidado Médico Primario (PCP, por sus siglas en inglés) y Canary Telehealth, CountyCare ha lanzado un programa para ayudar a sus miembros en edad adulta a cuidar, con confianza en sí mismos, sus condiciones o problemas de salud. El personal le ayudará a instalar una aplicación gratis en su teléfono la cual le envía consejos de salud diarios: diferentes consejos dependiendo de lo que cada miembro necesite.

Nuestros miembros también pueden subir a la aplicación las lecturas diarias de sus niveles y recibir consejos basados en esas lecturas. Si decide que el programa no es para usted, puede salirse en cualquier momento y dejar de recibir los mensajes de texto. Programas como este ayudan a los miembros a sentirse más seguros de sí mismos y a estar más saludables.

En CountyCare queremos asegurarnos de que nuestros miembros participantes se mantengan informados sobre sus derechos y responsabilidades como miembros de un plan de salud. El Aviso Anual para Miembros de 2018 brinda información importante para satisfacer sus necesidades de servicios del cuidado de la salud e información acerca de los Programas de Mejora de Calidad y de Aptitudes Culturales de CountyCare, entre otros. Puede encontrar una copia de este aviso en nuestro sitio web, en <http://www.countycare.com/members/resources>. También puede comunicarse con Servicios para Miembros durante el horario de oficina al 312-864-8200/855-444-1661/711 TTD/TTY para recibir esta información en otros idiomas o para solicitar que le envíen una copia por correo.

**ATTENTION:** If you speak ENGLISH, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 312-864-8200 / 855-444-1661 (toll-free) / 711 (TTY).

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 312-864-8200 / 855-444-1661 / 711 (TTY).

**UWAGA:** Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 312-864-8200 / 855-444-1661 / 711 (TTY).

**注意:** 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 312-864-8200 / 855-444-1661 / 711 .

Este documento también está disponible en otros idiomas. Comuníquese con nosotros al 312-864-8200 para solicitar este documento en otro idioma.

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles correspondientes, CountyCare no discrimina con base en raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.