CountyCare HEALTH PLAN

CountyCare Connection Invierno 2017

Salud del corazón

Febrero es el Mes Nacional del Corazón y CountyCare le quiere ayudar a luchar contra la enfermedad cardíaca. En una encuesta del 2014, más de 100,000 personas que viven en el Condado de Cook respondieron que tenían una enfermedad del corazón (fuente: http://app.idph.state.il.us/brfss/). Queremos ayudarle a mantener su corazón saludable.

Conozca su corazón

Empecemos por cómo funciona este órgano. El corazón es la bomba que envía sangre y oxígeno al cuerpo a través de los vasos sanguíneos. La enfermedad del corazón ocurre cuando algo no está funcionando correctamente. Por ejemplo:

Presión alta (hipertensión) significa que su corazón está trabajando demasiado para bombear sangre y oxígeno a sus células. Esto puede debilitar los vasos sanguíneos y dañar el corazón.

El **endurecimiento de las arterias** (arteriosclerosis) ocurre cuando las arterias se vuelven más angostas debido a la acumulación en las mismas de grasa y colesterol. La cantidad de sangre que puede fluir por los vasos es menor.

La **angina de pecho** es una sensación de presión, dolor u opresión en el pecho, debido a que no está fluyendo suficiente sangre a una parte del corazón. Puede ser una señal de advertencia de algo más grave.

La **insuficiencia cardíaca** ocurre cuando el corazón bombea menos de lo normal. La sangre se mueve con mayor lentitud y no lleva la suficiente cantidad de nutrientes y oxígeno que necesita el organismo.

Los **ataques al corazón** ocurren cuando un coágulo sanguíneo u obstrucción detiene el flujo sanguíneo al corazón.

Los **derrames cerebrales** ocurren cuando un coágulo o un vaso sanguíneo reventado detiene el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro.

Examínese Periódicamente

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer problemas del corazón; y tanto la enfermedad cardíaca como la diabetes pueden ser hereditarias. Sin embargo, usted puede tomar ciertas medidas para mantener un corazón saludable. Hacerse revisiones de salud periódicas durante sus consultas médicas puede ayudarle a evitar o controlar la enfermedad cardíaca. Asegúrese de hablar con su proveedor de cuidado de salud sobre cuáles exámenes son los que más le convienen y qué tan frecuentemente deben revisarle.

Haga Mejores Elecciones

Muy pocas personas obtienen resultados perfectos en sus exámenes de salud. Sus factores de riesgo personales aumentan o disminuyen las posibilidades de tener una enfermedad. Hay algunos factores de riesgo sobre los que no puedes hacer nada, como su edad o historial familiar. Pero muchos factores de riesgo para la enfermedad cardíaca pueden mejorarse al tomar mejores decisiones.

Sus 5 acciones más importantes:

1. Deje de fumar
2. Controle su presión arterial tomando medicamentos cuando los recomiende su doctor
3. Coma alimentos nutritivos para mantener un peso saludable
4. Manténgase activo físicamente
5. Hágase chequeos médicos rutinarios

"El ejercicio consistente mejora el funcionamiento del corazón y puede mejorar los síntomas de insuficiencia cardíaca", opina el Dr. Doukky, Director del Departamento de Cardiología del Sistema de Salud y Hospitales del Condado de Cook. "Incluso un poco de actividad física puede mejorar la salud del corazón".

Estamos aquí para ayudarle a realizar cambios. Si necesita ayuda llame al 312-864-8200, 855-444-1661 (llamada sin cargos) o 711 (TDD/TTY); o visite www.countycare.com/members/health-wellness.

Tabla de Contenido

Evalúe su conocimiento de ataques al corazón . . 2
Cocine saludablemente 2
Hora de dejar de fumar. 3
Depresión invernal 3
Construyendo una nueva vida gracias al cuidado: La historia de uno de nuestros miembros 4
Qué hacer cuando cumple 65 años 5
Ayudándole a llegar 5
Recordatorios. 6
Declaración de No Discriminación. 6

Evalúe su conocimiento de ataques al corazón

¿Reconocería un ataque al corazón si lo viera…o si estuviera teniendo uno? ¿Sabría qué hacer? Conteste esta breve evaluación para aprender cómo distinguir un ataque al corazón.

1. Observe todos los posibles síntomas de un ataque al corazón:

- ☐ Dolor, presión o sensación de opresión en el pecho
- ☐ Dolor o presión en el cuello, la mandíbula, la espalda, el estómago, o en uno o dos brazos (especialmente en el izquierdo)
- ☐ Dificultad para respirar (falta de aire)
- ☐ Sudoración repentina
- ☐ Náusea o vómito
- ☐ Sensación de mareo o aturdimiento

(RESPUESTA: ¡Todas las opciones deben ser marcadas!)

2. ¿Verdadero o falso? Los ataques al corazón siempre son repentinos.

Falso: muchos ataques al corazón comienzan lentamente, con molestias leves, presión o un dolor que aprieta el pecho de manera intermitente (las sensaciones van y vienen).

3. ¿Verdadero o falso? La gente se da cuenta de inmediato si está teniendo un ataque al corazón.

Falso: a veces los síntomas son confusos. Puede ser que solamente sienta como que "algo no está bien". Si hay duda, llame al 911.

Cocine saludablemente

Una dieta sana para el corazón puede ser fácil y a un precio accesible. Te presentamos algunos consejos para comer mejor:

Más frutas y verduras por favor

Diversos estudios demuestran una correlación entre el consumo de más frutas y verduras y la reducción del riesgo de enfermedad cardíaca.

- Añada fruta fresca a su cereal o yogurt en las mañanas.
- Al preparar huevo, agréguele espinacas y tomates picados.
- Coma una ensalada grande o verduras de plato principal, en vez de como guarnición.
- Cuando hornee, use tres plátanos (bananas) machacados o una taza de puré de manzana en vez de media taza de mantequilla, manteca, grasa o aceite.
- Lleve con usted bocadillos de fruta, verduras cortadas, nueces o semillas.

Los mejores sabores

Los platillos saludables para el corazón pueden ser muy sabrosos. Añada sabor de maneras inteligentes que reducen la cantidad de sal, calorías y grasa.

- Pruebe diferentes tipos de especias como el orégano o la albahaca.
- Cocine con distintas clases de pimientos y combine nuevos sabores.
- Experimente con jugos y ralladuras (la parte colorida de la cáscara) de varios cítricos para agregar sabores intensos sin añadir nada de calorías.

Granos y frijoles saludables

Los granos integrales son mejores para su salud que la harina refinada y el arroz blanco. Los frijoles enteros están llenos de nutrientes y lo dejan satisfecho. La fibra y los nutrientes de los granos y frijoles integrales podrían reducir el colesterol en la sangre. Algunos granos a considerar son: quinua, bulgur, cebada integral, cuscús integral y arroz integral. Los frijoles/habichuelas negras, rojas, pintas y lentejas son solamente algunas de las variedades de frijoles que puede comprar secos, congelados o enlatados. Puede agregarlos a sopas, ensaladas y platillos a base de verduras.

Hora de dejar de fumar

Susan empezó a fumar a los 13 años porque "todo el mundo fumaba y eso era lo máximo". Ahora, 33 años más tarde, dejó de fumar antes de una cirugía de reemplazo de coyunturas.

Tras fumar una cajetilla diaria o más durante muchos años, Don por fin dejó el cigarrillo el día que cumplió 62 años, cuando no pudo soplar las velas.

Rick, que empezó a fumar para "ser como mi hermano mayor" finalmente dejó de fumar cuando su esposa salió encinta.

Susan, Don, Rick… todos ellos tienen razones muy importantes para dejar de fumar. ¡Usted también, si es que fuma!

Fumar es una de las peores cosas que le puede hacer a su cuerpo. Afortunadamente, hay menos gente que fuma hoy en día que hace años. Lo más probable es que esto se deba a que hoy sabemos que fumar causa cáncer y enfermedad cardíaca.

Estas son solo algunas de las cosas que produce fumar:

- Incrementa la presión arterial
- Aumenta las probabilidades de un coágulo sanguíneo
- Incrementa el riesgo del endurecimiento de las arterias
- Reduce el nivel del "buen colesterol" (HDL)
- Causa problemas para hacer ejercicio debido a la dificultad para respirar (falta de aire)

¡Pero también hay buenas noticias! Su salud empieza a mejorar en el minuto en el que deja de fumar. No importa qué edad tenga, cuánto tiempo haya fumado o cuántos cigarros al día. Un año después de dejar de fumar, sus probabilidades de un ataque al corazón disminuyen un 50%. En 10 años, serán las mismas que si nunca hubiera fumado.

¡Si decide dejar de fumar, cuenta con ayuda! La Iniciativa de Pulmones Saludables de la Asociación de Salud Respiratoria (The Respiratory Health Association's Healthy Lungs Initiative) está disponible en muchos hospitales y clínicas de CountyCare. Tienen muchas herramientas y recursos para ayudarle a dejar de fumar. Encuentre una ubicación de la Iniciativa de Pulmones Saludables (Healthy Lungs Initiative) cerca de usted en www.lungchicago.org/ healthy-lungs-initiative o llame al 312-243-2000.

Susan, Rick y Don no son miembros de CountyCare.

Depresión invernal

¿Se siente mal cuando afuera empieza a hacer frío y está oscuro? No es el único. Mucha gente es afectada por la depresión invernal.

Comúnmente a este cambio en el estado de ánimo durante la temporada de frío se le llama Trastorno Afectivo Estacional (SAD, por sus siglas en inglés). El SAD normalmente no dura mucho. Pero lo puede hacer sentir cansado, de mal humor o deprimido durante varias semanas.

Así que este año, en vez de que el SAD le afecte cuando el clima se ponga frío y gris, siga los lineamientos "VIVE". Estas cuatro ideas sencillas pueden ayudarle a vencer la apatía del invierno.

Vuélquese al ejercicio. Los expertos afirman que el ejercicio puede mejorar el estado de ánimo. Ejercitarse en un ambiente con luz brillante puede ayudar a la depresión invernal.

Ilumine su ambiente. Lo más seguro es que su cuerpo necesite más luz solar. Abra las cortinas o persianas. Siéntese más cerca de la ventana cuando haya sol. ¡O vaya afuera! Aunque sea difícil cuando hace frío, estar afuera y respirar aire fresco le puede hacer sentir mejor.

Vuélvase saludable. Consuma alimentos saludables. Satisfaga su antojo de carbohidratos como pasta y papas con proteína magra, frutas y verduras frescas. Y dese el gusto de un poco de chocolate oscuro de vez en cuando. Puede ayudarle con su ánimo.

Entreténgase. ¡Hay muchas cosas que puede hacer, incluso en el frío! Participe como voluntario en su comunidad. Dese la oportunidad de tener un pasatiempo o una actividad que le interese. Planee pasar tiempo con amigos o familiares, aunque sea una visita a un museo en su ciudad. ¡Varios estudios demuestran que planear un viaje o paseo puede hacerle sentir más feliz!

Si sus sentimientos de depresión empeoran, es importante buscar ayuda. Puede encontrar a alguien que le ofrezca ayuda en la sección de Encontrar un Proveedor en el sitio web www.countycare.com. O llame al departamento de Servicio para Miembros al 312-864-8200 o 855-444-1661 (llamada sin cargos) o al 711 (TDD/TTY).

*Fuente: http://www.health.harvard.edu/newsweek/Exercise-and-Depression-report-excerpt.htm

Construyendo una nueva vida gracias al cuidado: La historia de uno de nuestros miembros

"La depresión es un lugar adentro de su mente que nadie conoce. Pero si cuenta con el trato amable de un ser humano que constantemente le está diciendo 'Yo te estoy cuidando, no estás solo'... si escucha a esa persona decirle 'estamos aquí para ayudarlo' entonces va a mejorarse".

Así es como John, un hombre de 53 años que vive en Chicago, habla sobre su episodio de depresión y cómo ir a CountyCare lo ayudó a reconstruir su vida.

Hasta el año 2009, la vida de John parecía marchar de maravilla. John, uno de cuatro hermanos que fueron a la escuela Dunbar High School, admiraba mucho a su papá, un hombre muy trabajador. También encontró un modelo a seguir en George Jefferson, un personaje de una serie de TV de los setenta que hablaba de "moverse hacia arriba" en el mundo. John siguió el ejemplo de ambos y fundó su propia compañía de construcción y remodelación de edificios.

Pero cuando llegó la recesión, todo empezó a desmoronarse. Su empresa quebró. Su esposa se fue. Necesitaba un reemplazo de rodillas doble para reparar el daño de una vieja lesión. Cuando se quedó sin casa y estaba viviendo en su camioneta, quería suicidarse. Su hermano lo llevó al Centro de Salud Oak Forest, donde fue referido a CountyCare.

"Me salvaron la vida" dice John. "No sé qué hubiera hecho sin ellos".

Ahora que ya se encuentra bien, John le agradece a su Administrador de Inscripción de CountyCare Heather Holberg, y a la trabajadora de casos del Sistema de Salud y Hospitales del Condado de Cook, Linda Daniels, por ayudarle con los trámites de su seguro médico, a encontrar servicios de salud mental, y sobre todo, por hacerlo sentir cuidado.

"En tiempos de crisis, necesitas contactos y organizaciones que muestran afecto", explica John. "Cuando estaba tan mal y deprimido, Heather me miró a los ojos y dijo 'Yo me encargo. Deme sus papeles´. Cuando yo no podía escribir o concentrarme o siquiera pensar adecuadamente, las dos se encargaron e hicieron lo necesario para obtener y mantener mi seguro médico. Creo que CountyCare es lo mejor que hay. Nunca había recibido atención como esa".

Si desea saber más sobre distintas opciones para lidiar con la depresión, llame al departamento de Servicios para Miembros al (312) 864-8200, (855) 444-1661 (llamada sin cargos) o 711-TDD-TTY. Seleccione la opción de salud del comportamiento. Para asesoría sobre cómo mantener su plan de seguro médico CountyCare, hable al 1-312-864-8200, opción 1.

Por razones de confidencialidad, el nombre verdadero del miembro cuya historia fue relatada no fue usado en el artículo. Asimismo, la identidad de este miembro no figura en la foto.

Qué hacer cuando cumple 65 años

¿Es usted un miembro de CountyCare quién pronto cumplirá 65 años y será elegible para Medicare?

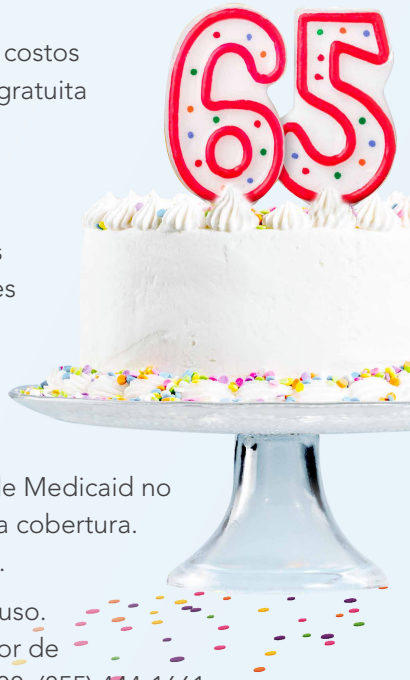
Si respondió "sí," sería bueno planear con tiempo. Llámenos para aprender cómo funcionan Medicaid y Medicare de manera conjunta y cómo aplicar.

Estas son algunas de las cosas que debe saber:

1. Si es elegible para Medicare, debe tomar los pasos necesarios para inscribirse; la mayoría de la gente no es inscrita automáticamente. Es importante inscribirse a tiempo o podría pagar más por el retraso. Su Período de Inscripción Inicial dura siete meses. Empieza tres meses antes del mes de su cumpleaños y termina tres meses después.
2. Cuando se inscriba a Medicare necesita aplicar para la determinación nueva de elegibilidad de Medicare. Lo requerirán que proporcione algunos datos personales. Es importante hacer esto antes de la fecha límite.

El proceso de inscripción puede ser diferente para cada persona. Cada persona tiene distintas necesidades:

- **Medicare Parte A:** Se encarga de los costos hospitalarios cubiertos. La Parte A es gratuita para los afiliados elegibles.
- **Medicare Parte B:** Se encarga de los costos de consultas médicas, exámenes de laboratorio, radiografías y otros servicios cubiertos de pacientes ambulatorios. La parte B tiene una prima mensual.
- **Medicare Parte D:** Se encarga de los costos de medicamentos recetados cubiertos. Los recipientes de Medicaid no requieren inscribirse para obtener esta cobertura. Aplica el cargo de una prima mensual.



El proceso de inscripción puede ser confuso. Así que obtenga ayuda de su Coordinador de Cuidado Médico llamando al 312-864-8200, (855) 444-1661 (llamada sin cargos) o 711-TDD-TTY para hacer el proceso más fácil. ¡Feliz cumpleaños!

Ayudándole a llegar a sus citas médicas

CountyCare proporciona pases de transporte público (CTA y Pace) a los miembros que tienen una cita programada. Por favor solicite sus pases de transporte público por medio de:

- Su hogar médico (el consultorio de su proveedor de cuidado médico primario), o
- Su Coordinador de Cuidado Médico

Califica para el servicio de transportación si:

- Tiene una cita programada de cuidado médico *.
- No puede tomar el autobús o el tren y no tiene acceso a un automóvil (o una licencia de conducir).
- Tiene una condición médica que requiere un vehículo con equipo especial, por ejemplo una rampa para silla de ruedas**.
- Requiere supervisión médica durante el trayecto**.
- No puede viajar solo o esperar a que alguien lo lleve a su casa.

¡Si necesita transportación para llegar a una cita médica, mientras más rápido llame a First Transit, mejor! Llame al (630) 403-3210 al menos dos días antes del día de su cita. Asegúrese de tener a la mano su número de identificación de CountyCare y los detalles sobre su cita (qué, cuándo, dónde y con quién); asimismo, mencione si necesita transportación especial.

** First Transit requerirá verificar que usted está yendo a una cita programada de cuidado médico.*

*** First Transit podría requerir un Certificado de Servicios de Transporte (Certificate of Transportation Services – CTS) por parte de un profesional médico con licencia, como su doctor o enfermera.*

Recordatorios

Avisos Anuales Publicados en el Sitio Web

Hay mucha información disponible en nuestro sitio que le puede ayudar a manejar su salud y su plan de seguro médico. Por favor visite www.countycare.com para obtener información sobre:

1. Sus Derechos y Responsabilidades
2. Privacidad y Confidencialidad
3. Presentación de Quejas y Apelaciones

Prueba de Detección de Cáncer de Cuello Uterino

El cáncer de cuello uterino puede ser detectado a tiempo por medio de la sencilla prueba del Papanicolau. El tratamiento es más efectivo cuando el cáncer es detectado en etapas tempranas. CountyCare cubre las pruebas del papanicolau sin ningún costo. Consulte con su proveedor si es tiempo de hacerse una prueba de papanicolau y otras revisiones de salud. Para más información visite www.cdc.gov/cancer/cervical.

Actualice sus datos

¿Se mudó? ¿Cambio su número de teléfono? Mantenga al corriente su perfil de CountyCare para que pueda recibir actualizaciones importantes acerca de su cobertura en www.countycare.com/members/access-update-your-profile o llámenos al 312-864-8200 / 855-444-1661 (llamada sin cargos) o 711 TTD/TTY.

Dele "Like" a nuestra página en Facebook!

Declaración de No Discriminación

La discriminación es ilegal.

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles correspondientes, CountyCare no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, incapacidad o sexo. CountyCare no excluye a ninguna persona ni trata diferente a nadie debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

CountyCare:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, como:
  - Intérpretes calificados de lenguaje de señas
  - Información por escrito en otros formatos (letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas gratuitos para quienes el inglés no es su idioma principal, como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, por favor contacte al departamento de Servicios para Miembros de CountyCare llamando a: 312-864-8200 / 855-444-1661 (llamada sin cargos) / 711 (TDD/TTY).

Si cree que CountyCare no ha proporcionado adecuadamente estos servicios o ha discriminado en cualquier otra forma sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con:

Coordinador de Quejas y Apelaciones de CountyCare
Attn: Grievance and Appeals Dept.
P.O. Box 803758
Chicago, IL 60680
Teléfonos: 312-864-8200 / 855-444-1661 (llamada sin cargos) / 711 (TDD/TTY)
Facsímile: 312-548-9940

De forma electrónica: http://www.countycare.com/members/portal

Puede presentar una queja en persona o por correo, facsímile o a través de nuestro sitio web. Si necesita ayuda para presentar una queja, el Coordinador de Quejas y Apelaciones de CountyCare está disponible para ayudarle. También puede presentar una queja de derechos civiles con la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., de manera electrónica a través del portal de la Oficina de Derechos civiles disponible en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, o por correo 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)

Las formas de quejas están disponibles en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/

A continuación, se encuentra una lista de mensajes traducidos que hablan sobre cómo puede recibir servicios gratuitos de asistencia con el idioma.

English
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).

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

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

繁體中文 (Chinese)
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.。

한국어 (Korean)
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 312-864-8200 / 855-444-1661 / 711. 번으로 전화해 주십시오.

Tagalog (Tagalog – Filipino)
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 312-864-8200 / 855-444-1661 / 711.

العربية (Arabic)
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 312-864-8200 / 855-444-1661 / 711 (رقم هاتف الصم والبكم: 312-864-8200 / 855-444-1661 / 711).

Русский (Russian)
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 312-864-8200 / 855-444-1661 (телетайп: 711).

ગુજરાતી (Gujarati)
સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 312-864-8200 / 855-444-1661 (TTY: 711).

اُردُو (Urdu)
ی ک ن اب زوک پ آوت ،ں ی ہ ے ت ل وب ودرا پ آرگ ا :رادرب خ
ل اک ۔ ں ی ہ ب ای ت س دں ی م ت ف م ت ام دخ ی ک ددم 312-864-8200 / 855-444-1661 (TTY: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese)
CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 312-864-8200 / 855-444-1661 (TTY: 1-711).

Italiano (Italian)
ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 312-864-8200 / 855-444-1661 (TTY: 711).

हिंदी (Hindi)
बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 312-864-8200 / 855-444-1661 (TTY: 711) पर कॉल करें।

Français (French)
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 312-864-8200 / 855-444-1661 (ATS : 711).

Ελληνικά (Greek)
ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 312-864-8200 / 855-444-1661 (TTY: 711).

Deutsch (German)
ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 312-864-8200 / 855-444-1661 (TTY: 711).

CountyCare Administrative Offices
1900 West Polk Street
Suite 220C
Chicago, IL 60612

CountyCare Member
123 Main Street
Your Town, USA 12345