



Noticias de tendencia

Apoyo y recursos de alimentos

Las fiestas y las vacaciones de invierno están a la vuelta de la esquina. Esto puede significar tener a más personas en casa y alrededor de la mesa. CountyCare quiere asegurarse de que nadie pase hambre esta temporada. Esperamos que estos recursos le resulten útiles.

Greater Chicago Food Depository - Los miembros pueden buscar despensas de alimentos, comedores comunitarios y ubicaciones móviles cercanas en chicagosfoodbank.org/find-food.

SNAP Federal Impact Center - El Departamento de Servicios Humanos de Illinois (Illinois Department of Human Services) continuará dando actualizaciones en tiempo real sobre los beneficios de SNAP en snapfederalimpact.illinois.gov.

Guarde el número **84908** en los contactos de su teléfono para no perderse nunca un mensaje de texto de CountyCare y mantenerse al día con la información. Si quiere inscribirse para recibir recordatorios por mensaje de texto sobre la redeterminación y otros temas importantes, visite countycare.com/texts



Tabla de contenidos

Apoyo y recursos de alimentos.....	1
Actualizaciones de recompensas y beneficios adicionales.....	2
Haga tiempo para el chequeo anual de su hijo.....	2
Obtenga recompensas por decisiones saludables.....	2
Protéjase de la contaminación del aire interior.....	3
Manténgase saludable durante los meses de invierno.....	3

Actualizaciones de recompensas y beneficios adicionales

A partir del 1 de enero, CountyCare actualizará sus beneficios adicionales y su programa de recompensas. Vea todas las recompensas aquí: countycare.com/rewards. Los miembros de CountyCare pueden ganar recompensas en su Tarjeta Visa de Recompensas por completar actividades saludables. Por ejemplo,

- Los miembros pueden ganar \$15 por completar su evaluación de riesgos de salud una vez al año.
- A partir del 3/1/26, los miembros de 16 meses de edad en adelante ganarán \$25 por completar su visita anual con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). ¡Visite a su PCP antes del 3/1/26 para ganar \$50!



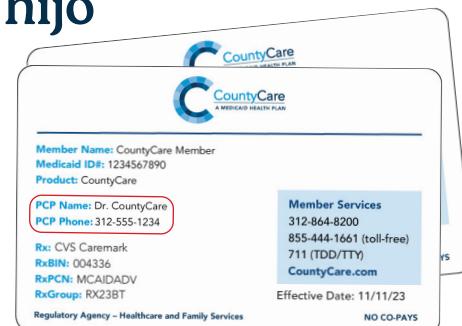
Salud y Bienestar

Haga tiempo para el chequeo anual de su hijo

CountyCare cubre las visitas anuales de control del niño sano sin costo para los miembros. Durante esta visita, los médicos verificarán que la salud de su hijo vaya por buen camino y que esté alcanzando sus hitos de desarrollo. Cuando su hijo complete su chequeo anual con su PCP, recibirá \$25 en su Tarjeta Visa de Recompensas.

¿Se pregunta qué ocurre durante una visita de niño sano? Esto es lo que puede esperar.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| • Examen físico completo | • Educación sobre la salud |
| • Prueba de plomo | • Pruebas de laboratorio |
| • Vacunas o inmunizaciones | • Exámenes de la vista y la audición |



Visite nuestro sitio web para ver la lista completa de recompensas de CountyCare en countycare.com/rewards.

Revise la tarjeta de identificación de miembro de CountyCare para conocer el PCP de su hijo. Si quiere cambiar el PCP de su hijo, inicie sesión en nuestro portal seguro para miembros en bit.ly/securememberportal

Obtenga recompensas por decisiones saludables

El virus respiratorio sincitial (Respiratory syncytial virus, RSV), la influenza (gripe) y otras enfermedades respiratorias pueden propagarse fácilmente durante los meses más fríos. Manténgase usted y sus seres queridos saludables al recibir sus vacunas contra el RSV y la gripe. ¡CountyCare recompensa a nuestros miembros por tomar decisiones saludables y completar sus vacunas anuales!

Vacuna contra la gripe

- Los miembros de 6 a 24 meses de edad recibirán **\$75** en su Tarjeta Visa de Recompensas
- Los miembros de 2 años de edad en adelante recibirán **\$10** en su Tarjeta Visa de Recompensas



Visite nuestro sitio web para ver la lista completa de recompensas de CountyCare en countycare.com/rewards.

Vacuna contra el COVID-19

- Los miembros de 50 años de edad en adelante recibirán **\$25** en su Tarjeta Visa de Recompensas





Manténgase Seguro Durante los Meses Fríos

Protéjase de la contaminación del aire interior

¿Sabía que la calidad del aire dentro de su casa puede afectar su salud? La mala calidad del aire interior puede contribuir a infecciones pulmonares, asma y otras condiciones graves, especialmente durante los meses más fríos. Las fuentes comunes de contaminación del aire interior incluyen:

- Aparatos a gas
- Materiales de construcción
- Exceso de humedad que puede provocar moho
- Productos personales como aerosoles perfumados

Para obtener más información sobre cómo mejorar la calidad del aire de su casa, visite la American Lung Association en bit.ly/indoor-air-pollutants.

Manténgase saludable durante los meses de invierno

Si se siente desanimado y no quiere salir de casa o experimenta cambios repentinos de ánimo durante los meses de invierno, no está solo. Nuestros cuerpos se están adaptando a los días más cortos y al clima más frío. Para algunas personas, la tristeza invernal es más intensa y puede convertirse en trastorno afectivo estacional (seasonal affective disorder, SAD). Si siente que tiene síntomas de SAD, no espere. Programe una cita con su PCP o utilice la herramienta Find a Provider (Buscar un Proveedor) en nuestro sitio web y busque "salud conductual".



Visite nuestra página de noticias y eventos para ver nuestros próximos eventos, incluyendo eventos de vacunación y redeterminación, en countycare.com/news-and-events/.

Si utiliza la Tarjeta Visa de Recompensas para pagar el alquiler o los servicios públicos, el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (Housing and Urban Development, HUD) exige que se informe como ingreso si solicita asistencia. Comuníquese con su oficina local de HUD si tiene preguntas.

Desde CountyCare queremos asegurarnos de que nuestros miembros están informados sobre sus derechos y responsabilidades como miembros de un plan médico. El Aviso Anual para Miembros de 2025 tiene información importante para cubrir sus necesidades de atención médica, información sobre los Programas de Mejora de la Calidad y el Programa de Competencia Cultural de CountyCare, y mucho más. Puede encontrar una copia de este aviso en nuestro sitio web visitando <http://www.countycare.com/members/resources>. También puede comunicarse con los Servicios para Miembros durante el horario de atención habitual llamando al 312-864-8200, 711 TDD/TTY, para recibir esta información en otros idiomas o pedir 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).

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

CountyCare cumple las leyes civiles federales aplicables y no discrimina por raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

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。

Gracias por elegir a

CountyCare

SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES



¡Visite **countycare.com** para comprobar la NUEVA herramienta de Encuentra un proveedor y registrarse para el Portal para Miembros! En el Portal para Miembros, puede cambiar su proveedor de atención primaria, imprima o solicite tarjetas de identificación de miembro, actualice su información de contacto y más.