

# CARE CONNECTION

PRIMAVERA 2019

CONSTRUIR VIDAS MÁS SALUDABLES



Comience el verano con el pie derecho

Combata el calor

La buena salud es importante para usted y su familia

Tres consejos para permanecer fuera del hospital

Sepa dónde ir para recibir atención médica







## Comience el verano con el pie derecho

Aquí en Florida, las actividades de verano a menudo incluyen visitas a piscinas o a la playa. Desafortunadamente, el verano también es sinónimo de un aumento en los ahogamientos. Los niños de entre 1 y 4 años corren el mayor riesgo de ahogarse. La mayoría de estos accidentes suceden en las piscinas que están en los patios de casas de familia.<sup>1</sup>

**Estos son 10 consejos de seguridad en la piscina para ayudar a garantizar la seguridad de los niños cuando están junto a la piscina sin importar su edad:<sup>2</sup>**

1. No deje a un niño sin supervisión cerca del agua. Esto incluye una piscina, una bañera, un balde o el océano. Incluso si el niño tiene un dispositivo de flotación, siempre debe haber un adulto presente.
2. Asegúrese de que al menos un adulto siempre esté observando a los niños en la piscina. Enseñe a sus invitados y niñeras los peligros de la piscina.
3. La piscina debe estar rodeada por una cerca de al menos 60 pulgadas (5 pies) de altura. La cerca debe tener una puerta de cierre y traba automáticos que se abra lejos de la piscina. Nunca mantenga la puerta abierta de par en par.
4. Utilice una cubierta eléctrica de seguridad para la piscina. Las cubiertas solares y flotantes para piscinas no son cubiertas de seguridad.
5. Lleve su teléfono a la piscina en caso de que necesite pedir ayuda. Si necesita atender una llamada, quédese al lado de piscina para cuidar a los niños.
6. Aprenda resucitación cardiopulmonar (RCP) y respiración de rescate. Mantenga las instrucciones de RCP cerca de la piscina, junto con un salvavidas o un cayado de pastor.
7. Desagote las piscinas para niños y los baldes cuando no estén en uso. No deje el agua estancada.
8. Si falta un niño, revise la piscina de inmediato. Es importante moverse rápidamente.
9. Retire los juguetes de la zona de la piscina cuando no se utilizan. No utilice herramientas para la piscina que parezcan juguetes, como dispensadores de cloro.
10. Asegúrese de que los niños tomen clases de natación. Incluso luego de aprender a nadar, los niños siguen necesitando supervisión.

# Combata el calor

Pronto las temperaturas comenzarán a ser muy elevadas. Estos son algunos consejos para que usted y sus seres queridos estén a salvo.

- Beba mucha agua y otros líquidos.
- Use el aire acondicionado o visite lugares que tengan aire acondicionado. Vaya a un centro comercial o a una biblioteca pública por unas horas.
- Use la ropa adecuada. Es mejor usar ropa liviana, de colores claros y holgada cuando hace calor.
- No deje a nadie dentro de un vehículo estacionado y cerrado. Esto incluye a las mascotas.
- Supervise a los adultos mayores y a otras personas en riesgo. Visítelos o comuníquese con ellos dos veces por día si es posible. Compruebe posibles signos de golpe de calor o agotamiento.
- El Departamento de Salud de Florida puede recomendarle un refugio local para alivio del calor. Llámelos al **1-850-245-4444**.

Evite las quemaduras solares. Asimismo, el verano es la época en que los rayos ultravioleta (UV) están más fuertes. Esto puede producir quemaduras solares. Las quemaduras solares graves pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel en usted y su hijo en el futuro. Todos los tipos de piel necesitan protección contra los rayos UV dañinos cuando están al aire libre.<sup>3</sup>

- Mantenga su piel cubierta. La ropa que cubre la piel ayuda a proteger su piel y la de su hijo contra los rayos UV.
- Use protector solar con una protección mínima de 15 UVA (ultravioleta A) y UVB (ultravioleta B) cada vez que usted y su hijo estén al aire libre.

Prestige Health Choice quiere que usted y su familia tengan un verano feliz. También queremos que tengan un verano seguro. Recuerde estos simples consejos de seguridad este verano y todo el año.



# La buena salud es importante para usted y su familia

Queremos ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Los programas de Comportamientos saludables de Prestige Health Choice pueden ayudarle a mejorar su salud y ganar recompensas al mismo tiempo. Por cada programa de Comportamientos saludables que complete, usted recibirá una tarjeta de regalo por correo\*. Es así de fácil.

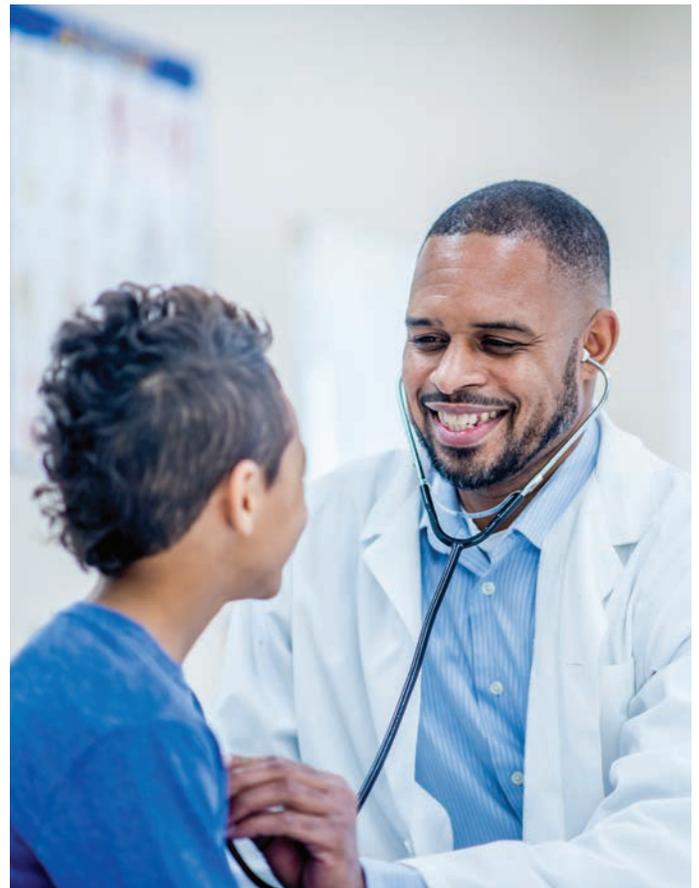
Los programas de Comportamientos saludables de Prestige Health Choice incluyen:

- Maternidad.
- Posparto.
- Visitas de rutina para niños (31 días a 15 meses de edad).
- Visitas de rutina para niños (3 a 6 años de edad).
- Visitas de rutina para adolescentes.
- Acceso a servicios preventivos o ambulatorios para adultos.
- Prueba de detección de plomo.
- Prueba de diabetes.
- Examen de la vista por diabetes.
- Seguimiento de la salud del comportamiento.
- Pruebas de detección de cáncer de seno.
- Pruebas de detección de cáncer cervical.
- Programa para bajar de peso.
- Programa para dejar de fumar.
- Programa de recuperación del consumo de alcohol y sustancias tóxicas.

## Comuníquese con nosotros para recibir más información

Comuníquese con nosotros si le gustaría recibir más información sobre nuestros programas de Comportamientos saludables. Llame a Servicios al Miembro sin cargo al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. También puede visitarnos en Internet en **[www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com)**.

\*Los miembros pueden inscribirse en más de un programa de Comportamientos saludables (si califican). Los miembros pueden recibir una recompensa de hasta \$50 por programa, por año. Los miembros solo pueden unirse a cada programa de Comportamientos saludables una vez al año. Las recompensas de los miembros no se pueden utilizar para la compra de alcohol, tabaco, apuestas (incluida la lotería), drogas (excepto las de venta libre), armas de fuego o municiones. Enviaremos las recompensas luego de verificar que los miembros han completado los comportamientos saludables requeridos.



# Tres consejos para permanecer fuera del hospital

Nadie quiere ir al hospital inesperadamente. Afortunadamente, adoptar algunos hábitos saludables puede ayudarle a sentirse de la mejor manera y aumentar las posibilidades de permanecer fuera del hospital.

## 1. Tome los medicamentos según lo prescrito.

Tome la dosis correcta de cada medicamento en el momento indicado. Tomar los medicamentos correctamente ayuda a controlar las afecciones crónicas. Estas incluyen afecciones como el asma, la diabetes y la presión arterial alta. Los medicamentos pueden reducir los síntomas, prevenir mayores problemas o incluso retardar su enfermedad. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

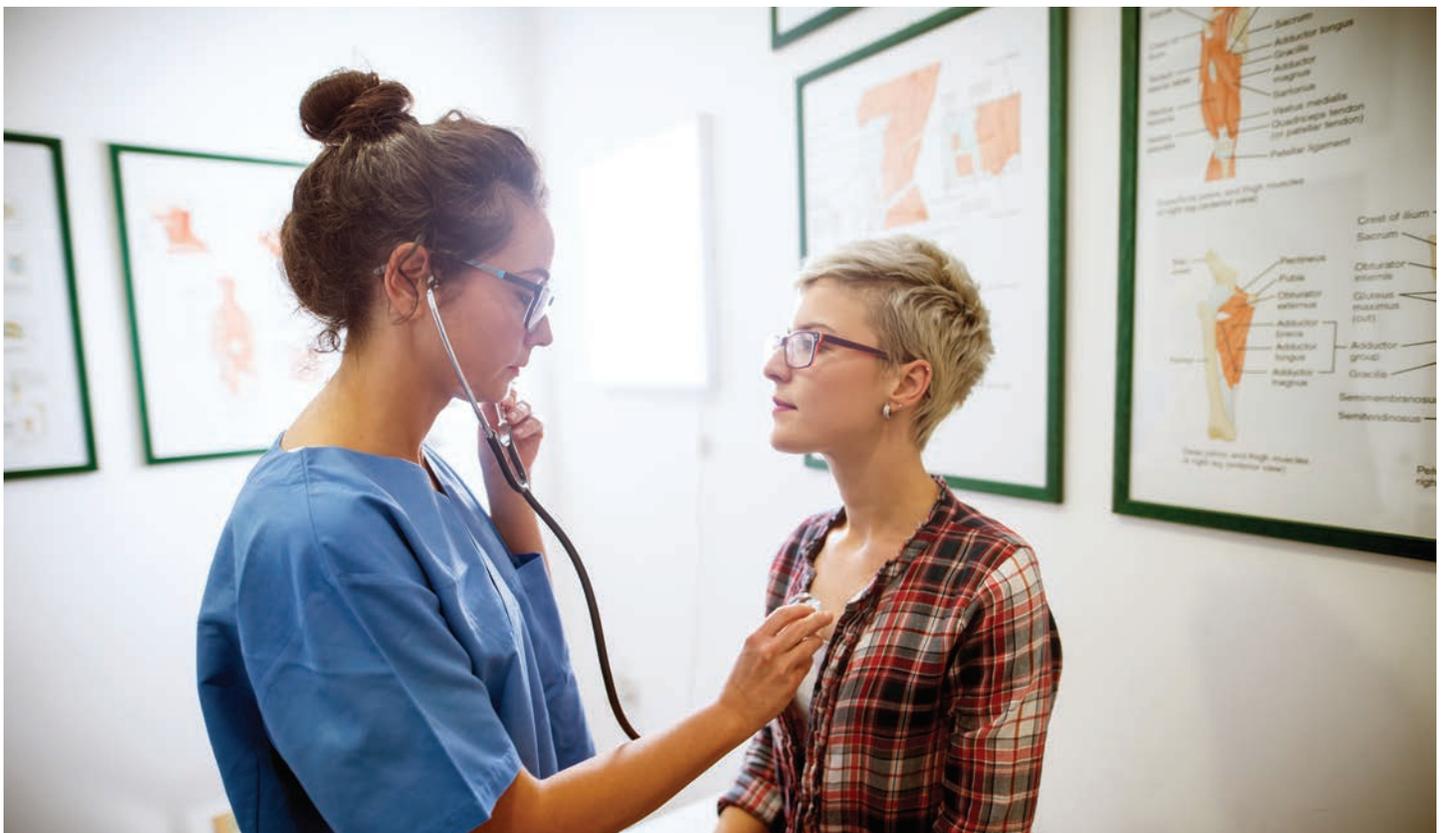
- Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) o farmacéutico si tiene preguntas sobre sus medicamentos.
- Use un pastillero para llevar la cuenta de sus medicamentos. No olvide recargarlo el mismo día y a la misma hora cada semana.
- Use alarmas para recordar tomar y renovar sus medicamentos.

## 2. Hable con su proveedor.

Su PCP es su compañero para la buena salud. No olvide mantenerlo informado sobre sus afecciones. Mencione cualquier síntoma nuevo o inusual y pregunte si no entiende su plan de tratamiento.

## 3. Manténgase al día con la atención médica preventiva.

La atención médica preventiva de rutina puede encontrar problemas tempranamente, cuando son más fáciles de tratar. Incluye exámenes tales como mamografías y pruebas de detección de cáncer de colon. Pregunte a su PCP qué atención médica preventiva necesita. También debe mantener sus vacunas al día. Vacúnese contra la gripe cada año.



# Sepa dónde ir para recibir atención médica

Si está enfermo o lesionado y necesita atención médica, ¿sabe adónde ir? Ir al lugar adecuado significa recibir las pruebas y la atención que necesita en el momento en que las necesita. En algunos casos, puede salvarle la vida. Esto es lo que debe saber para ir al lugar correcto.

## Sala de emergencias

Tiene una afección seria o potencialmente mortal, como:

- Sangrado que no se detiene.
- Convulsión.
- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor de pecho.
- Desmayos, mareos o debilidad.
- Dolor repentino o severo.
- Tos o vómitos con sangre.
- Vómitos o diarrea persistentes.
- Lesión en la cabeza con pérdida de conciencia, confusión o vómitos.
- Reacción alérgica.
- Fractura ósea.

**En una emergencia médica, llame al 911. No trate de conducir.**

## Atención médica de urgencia

Tiene un problema médico que no es una emergencia y podría tratarse en el consultorio de su PCP, pero el consultorio está cerrado. Otros problemas que pueden tratarse en la atención médica de urgencia incluyen:

- Un corte que podría necesitar sutura.
- Dolor agudo o persistente en el abdomen.
- Sangre en la orina.
- Gripe.
- Dolor de oído.
- Mordedura de animal o picadura de insecto.

## Su PCP

Usted necesita atención médica de rutina o tiene una enfermedad o lesión menor que no es una emergencia.

Esto tiene el fin de ayudarle a informarse sobre su condición médica. No tiene el fin de sustituir a su proveedor de atención médica. Si tiene preguntas, hable con su proveedor. Si piensa que necesita ver a su proveedor debido a algo que leyó de esta información, por favor, llame a su proveedor. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este material.

Fuentes:

1. "Unintentional Drowning Deaths in the United States, 1999–2010" (Muertes por ahogamiento no intencional en los Estados Unidos, 1999–2010), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 6 de noviembre de 2015, <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db149.htm>.
2. "Pool Safety Tips" (Consejos de seguridad en la piscina), Alianza Nacional para la Prevención de Ahogamientos, <http://ndpa.org/resources/safety-tips/pool-safety-tips>.
3. "Health Effects of UV Radiation" (Efectos de la radiación UV en la salud), Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, <https://www.epa.gov/sunsafety/health-effects-uv-radiation>.

Prestige Health Choice brinda servicios de traducción de idiomas y asistencia gratuita a personas con discapacidades o cuyo idioma principal no es el inglés. Esto incluye intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Return Mail Processing Center  
8171 Baymeadows Way West  
Jacksonville, FL 32256

Health and wellness or prevention information  
Información de la salud y el bienestar o preventiva  
Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon  
konsènan sante ak byennèt

PRES-19476917  
M1384\_1812

# CARE CONNECTION

PRIMAVERA 2019

CONSTRUIR VIDAS MÁS SALUDABLES



Comience el verano con el  
pie derecho

Combata el calor

La buena salud es importante  
para usted y su familia

Tres consejos para  
permanecer fuera del  
hospital

Sepa dónde ir para recibir  
atención médica

## La discriminación está en contra de la ley

Prestige Health Choice cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Prestige no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Prestige:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:
  - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios sin cargo a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a Prestige al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que Prestige no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja formal dirigida a:

- Grievance and Appeals, PO Box 7368, London, KY 40742. **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**, Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de Prestige está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (en inglés, *U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights*) de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal 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 (TDD 1-800-537-7697)**

Los formularios de quejas están disponibles en:  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pou moun ki pa tande byen yo)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

French: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues. Veuillez contacter notre équipe service clientèle au **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pour les malentendants)**, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle ou si vous souhaitez demander une aide auxiliaire, des services d'aide sont gratuitement mis à votre disposition.

Russian: Эта информация доступна бесплатно на других языках и в других форматах. Звоните в Отдел обслуживания клиентов по тел. **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** — круглосуточно и без выходных. Если ваш родной язык не английский или вы хотели бы запросить дополнительную помощь, вы можете воспользоваться бесплатными услугами перевода.

Italian: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue. Chiamate il nostro servizio clienti al numero **1-855-355-9800 (non udenti 1-855-358-5856)** 24 ore al giorno, sette giorni su sette. Se la vostra prima lingua non è l'inglese, o per richiedere attrezzature di supporto sensoriale, sono disponibili servizi d'assistenza, gratuitamente.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.

Portuguese: Estas informações estão disponíveis gratuitamente em outros idiomas. Por favor, entre em contato com o nosso serviço de atendimento ao cliente pelo número **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 horas por dia, sete dias por semana. Se o seu idioma principal não for o inglês, ou se você precisar solicitar recursos auxiliares para deficientes, os serviços de assistência estão disponíveis gratuitamente para você.

Chinese Mandarin: 这些信息还免费以其他语言提供。请随时联系我们的客户服务电话 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，该电话每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务。如果您的母语不是英语，或者需要请求辅助设备，您可以免费获得援助服务。

Chinese Cantonese: 這份資訊還免費以其他語言提供。請隨時聯絡我們的客戶服務電話 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，該電話每周 7 天、每天 24 小時全天候提供服務。如果您的母語不是英語，或者需要請求輔助設備，您可以免費獲得援助服務。

Tagalog: Makukuha nang libre ang impormasyong ito sa mga iba pang wika. Mangyaring makipag-ugnay sa numero ng customer service sa **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung hindi Ingles ang inyong pangunahing wika, o upang humiling ng mga kagamitang pantulong, may matatanggap kayong libreng serbisyo sa pagsasalin sa wika.

Arabic:

يمكنك الحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى مجاناً. لطلب مساعدات وخدمات إضافية يُرجى الاتصال بخدمة العملاء على الرقم **1-855-355-9800 (الهاتف النصي/للصم 1-855-358-5856)**، على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. تتوفر لك خدمات لغوية مجانية إذا كانت لغتك الأساسية ليست الإنجليزية أو إذا طلبت مساعدات إضافية.

German: Diese Information wird kostenlos in anderen Sprachen angeboten. Bitte setzen Sie sich unter der Rufnummer **1-855-355-9800** (für TeleTypewriter/Telekommunikationsgeräte [TTY/TTD] **1-855-358-5856**) mit unserem Kundendienst in Verbindung, der Ihnen an sieben Tagen der Woche 24 Stunden lang zur Verfügung steht. Falls Englisch nicht Ihre Muttersprache ist, können Sie eine kostenlose Sprachhilfe nutzen.

Korean: 본 정보는 다른 언어로도 무료로 제공됩니다. 주 7일 하루 24시간 운영되는 고객 서비스 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** 번으로 연락하시기 바랍니다. 영어가 모국어가 아니거나 장애인 보조 장치 및 서비스가 필요하신 경우, 무료로 지원 서비스가 제공됩니다.

Polish: Poniższa informacja jest dostępna bezpłatnie w innych językach i formatach. Prosimy o kontakt z Działem obsługi klienta pod numerem telefonu **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Jeśli angielski nie jest Twoim pierwszym językiem lub w celu uzyskania dodatkowej pomocy, możesz korzystać z bezpłatnej obsługi w tym zakresie.

Gujarati: આ માહિતી મફતમાં અન્ય ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. કૃપા કરીને અમારી ગ્રાહક સેવાના નંબર **1-855-355-9800 (ટીટીઆઇ/ટીડીડી 1-855-358-5856)**, દિવસમાં 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાત દિવસો નો સંપર્ક કરો. જો તમારી પ્રાથમિક ભાષા અંગ્રેજી નથી, અથવા ઉપયોગી સાધનોની વિનંતી કરવા માટે, તમારા માટે સહાયક સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

Thai: ข้อมูลนี้สามารถใช้ได้ฟรีในภาษาอื่น ๆ โปรดติดต่อหมายเลขบริการลูกค้าของเราที่หมายเลข **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** ได้ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน สัปดาห์ละ 7 วัน หากภาษาหลักของคุณไม่ใช่ภาษาอังกฤษหรือต้องการติดต่อขอรับบริการเสริมคุณสามารถเข้ารับความช่วยเหลือได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

Japanese: この情報は他の言語でも無料でご利用いただけます。年中無休で対応しておりますので、弊社カスタマーサービスのフリーダイヤル **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** までお問い合わせください。母国語が英語でない場合は、無料のサービスをご利用いただけます。