

THE SUN

BOLETÍN PARA MIEMBROS



Jones Brothers
Miembro de Community

mm_mnl_0920

CommunityHealthChoice.org
713.295.2294 | 1.888.760.2600



COMMUNITY

Actualizaciones de la pandemia del COVID 19:

El coronavirus (COVID-19) es un virus que enferma a las personas y produce síntomas similares a los de la gripe. El virus se propaga fácilmente y causa fiebre, tos y dificultad para respirar.

Cómo protegerse y proteger a sus hijos del COVID-19:



Asegúrese de que sus hijos tengan todas sus vacunas



Quédese en casa tanto como sea posible



Use una cubierta facial y practique el distanciamiento social cuando esté en lugares públicos



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón



Evite el contacto cercano con aquellos que están enfermos



Cúbrase la boca y la nariz al estornudar o toser



Desinfecte objetos y superficies para mantenerlos limpios

Para obtener más actualizaciones del COVID-19, visite:

<https://www.communityhealthchoice.org/en-us/coronavirus/>

COMMUNITY

Actualizaciones de la pandemia

Renovaciones de beneficios:

Debido a la pandemia del COVID-19, las renovaciones de SNAP, Medicaid y Healthy Texas Women se harán automáticamente. HHSC le informará por correo cuando sea el momento de renovar. Tenga en cuenta que actualmente no se requieren entrevistas para solicitudes o renovaciones.

Si recibió un aviso de HHSC pidiéndole información adicional para procesar su caso, deberá entregar la información que se le solicitó.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios, puede encontrar información en YourTexasBenefits.com. También puede llamar al 2.1.1.

Sitios para la solicitud:

Actualmente la mayoría de los sitios para la solicitud de Community están cerrados. Si necesita asistencia para completar una solicitud, comuníquese con Servicios para Miembros de Community al 713.295.2294 para obtener una lista de los sitios que abren semanalmente.

Chequeos en el consultorio:

Para limitar que este expuesto al COVID-19, los proveedores pueden ajustar los chequeos médicos y dentales en el consultorio. Estos cambios pueden incluir:

- Posponer temporalmente ciertos chequeos.
- Limitar los chequeos a determinados momentos del día.
- Dedicar habitaciones específicas para visitas de enfermos y visitas de bienestar.
- Priorizar las visitas para los niños más pequeños, especialmente los que deben recibir vacunas de rutina.

Comuníquese con su proveedor para obtener más información.



SERVICIOS DE TELEMEDICINA

Utilice los servicios de telemedicina siempre que sea posible. Un proveedor puede evaluarlo y diagnosticarlo por teléfono. Es una excelente manera de recibir la atención que necesita desde su hogar.

Si es Miembro de CHIP, CHIP-P o STAR, pregunte a su proveedor si ofrecen telemedicina. Si su médico no está disponible y necesita ayuda para encontrar servicios de telemedicina, llámenos para recibir asistencia.

COMMUNITY

¿Se siente estresado por culpa del COVID-19? Eso es normal.

Cuando piensa en su salud y en el COVID-19, solo piensa en si está enfermo. Sin embargo, también es importante tomar en cuenta sus emociones. Puede sentirse estresado o preocupado. Tener que mantenerse socialmente alejado de los demás puede causar este tipo de sentimientos. La salud de sus amigos y familiares también puede preocuparle, al igual que su trabajo y problemas de dinero. Todos estos son sentimientos normales. ¿Pero sabía que cuidar cómo se siente emocionalmente es tan importante como cuidar su cuerpo?

Cuide sus sentimientos

- Sienta sus sentimientos: Durante este periodo todos estamos lidiando con una presión extra. Esto no es un signo de debilidad. Es normal sentir una cantidad de emociones diferentes. La clave es reconocer estas emociones y expresarlas de manera saludable.
- Encuentre formas positivas de lidiar con sus sentimientos: ¿hay pasos que pueda tomar para tranquilizar su mente? Para algunas personas dormir más les ayuda. Para otros, puede ser el tomar un descanso y alejarse de la presión. La actividad física es otra forma para ayudar a las personas a sacar el estrés. Encuentre lo que funciona mejor para usted.
- Examínese: preste atención a cómo se siente. Es importante abordar los sentimientos negativos antes de que se vuelvan demasiado difíciles de manejar. El hablar con personas de confianza puede ser útil. Si cree que sus emociones son más de lo que usted puede manejar, es importante que encuentre asistencia profesional.

COMMUNITY

Visite nuestro nuevo sitio web, hecho solo para usted

Nos complace mostrarle nuestro nuevo sitio web para Miembros. Creamos el sitio desde cero con un enfoque especial para satisfacer sus necesidades, y todo se basa en los comentarios que recibimos de usted.

El nuevo sitio le permite encontrar lo que necesita de una forma más rápida y sencilla:

- Los formularios, la información de contacto, los programas, los beneficios y los eventos están organizados por plan.
- Agregamos contenido más interesante, incluyendo consejos de salud, historias y noticias.
- El sitio funciona tan bien en su teléfono o computadora portátil como en su computadora o tableta.
- Nuestra nueva herramienta de búsqueda le ayuda a encontrar páginas web y documentos rápidamente.

Visite el nuevo sitio web hoy en CommunityHealthChoice.org, y gracias por ayudarnos a construirlo.



ESQUINA DEL BIENESTAR

Chequeos de bienestar

Los chequeos de Texas Health Steps y de Well-Child, también conocidos como chequeos de bienestar, ayudan a mantener sanos a sus hijos al detectar problemas temprano cuando son pequeños y puede ser más fáciles de tratarlos. Estos chequeos no tienen costo para los Miembros de Medicaid y CHIP.

- Los Miembros de Medicaid reciben chequeos de Texas Health Steps desde el nacimiento hasta los 20 años.
- Los miembros de CHIP reciben chequeos de bienestar desde el nacimiento hasta los 18 años.

Llame al médico de su hijo hoy para programar una cita. Recuerde preguntarle al médico de su hijo si ofrece telemedicina durante la pandemia de coronavirus.

¿Necesitas ayuda? Llame a Servicios de bienestar al 713.295.6789 o al número gratuito 1.844.882.7642 o envíenos un correo electrónico a MemberServices@CommunityHealthChoice.org.



[Nacimiento hasta 1 año]

Los bebés necesitan chequeos médicos cuando tienen 5 días y 2 semanas. Luego a los 2, 4, 6 y 9 meses de edad.

- Los médicos se aseguran de que los bebés estén sanos y crezcan como deben.

- Los chequeos dentales comienzan a los 6 meses de edad. El dentista o el médico pueden poner fluoruro en los dientes de su hijo durante un chequeo dental o médico.



[1 a 4 años]

Los niños necesitan chequeos médicos a los 12, 15 y 18 meses y a los 2, 2-1 / 2, 3 y 4 años.

- Su hijo necesita exámenes dentales cada 6 meses, a menos que el dentista necesite ver a su hijo con más frecuencia.



[5 a 10 años]

Los niños necesitan chequeos médicos a los 5, 6, 7, 8, 9 y 10 años.

- Los niños necesitan chequeos dentales cada 6 meses.

- Los dentistas pueden poner una capa especial en los dientes de los niños (llamados "selladores") que ayudan a prevenir las caries.



[11 años hasta más grandes]

Los adolescentes y adultos jóvenes necesitan chequeos médicos todos los años.

- Durante los chequeos, los médicos hablan con los adolescentes sobre hábitos alimenticios, actividad física, prevención de lesiones y cómo llevar un estilo de vida saludable.

- Los adolescentes y adultos jóvenes continúan necesitando chequeos dentales cada 6 meses.

El cuadro a continuación explica cuándo los padres deben llevar a sus hijos a chequeos de bienestar.

RINCÓN DE BIENESTAR

¿Viajó este verano para trabajar en una granja?

Si este verano cultivar frutas y verduras, plantar árboles, criar o cuidar ganado o preparar productos lácteos, sus hijos desde el nacimiento hasta el día de sus 18 años se les considera hijos de trabajadores agrícolas itinerantes. Sus hijos pueden recibir su chequeo de bienestar antes de viajar con usted al próximo trabajo agrícola. Llame al médico de su hijo hoy o a los Servicios de bienestar al 713.295.6789.

mm_mnl_1119

¿NECESITA AYUDA CON EL TRANSPORTE PARA IR AL MÉDICO?

Miembros de CHIP: Llame a Servicios para Miembros de Community para obtener ayuda. Llame al número gratuito 1.888.760.2600 de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Miembros de Medicaid: Llame al Programa de Transporte Médico (MTP) al menos 48 horas antes de su cita al 1.855.687.4786 de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.



¡Visite nuestro rincón de bienestar para obtener más información útil!

CommunityHealthChoice.org ➤ Para Miembros ➤ Recursos para miembros ➤ Rincón de bienestar.

COMMUNITY HEALTH CHOICE

2636 South Loop West, Suite 125
Houston, TX 77054