BOLETÍN PARA MIEMBROS









CommunityHealthChoice.org

713.295.2294 | 1.888.760.2600



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:





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 solicito.

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.

¿Estás listo para comenzar tu carrera?

¡Community Health Choice se está asociando con WorkTexas en Gallery Furniture!

Aprende una habilidad. ¡Gradúate en los próximos 6 meses!

- Técnico automotriz
- Asociado en desarrollo infantil
- Eléctrico
- Horticultura (cultivo y gestión de jardines)
- Carpintería / Construcción
- Soldadura

Después de la formación, los estudiantes tendrán la oportunidad de entrevistarse con empleadores potenciales.

Esta oportunidad de Community Health Choice es gratuita para...

- Miembros de Community
- Familia de los Miembros de Community que también tienen Medicaid o CHIP

EL ESPACIO ES LIMITADO. REGISTRATE ¡HOY!

Admisión prioritaria para Miembros de Community y familiares.

EN PERSONA EN:

Gallery Furniture North Freeway, 6006 North Fwy., Houston, TX 77076 Lunes a Viernes: 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

EN LÍNEA EN:

https://worktxads.force.com/portal/s/



G F GALLERY FURNITURE



Aviso anual

Como Miembro de Community Health Choice, puede solicitar y obtener la siguiente información cada año:

- Información sobre los Proveedores de la red: como mínimo de los médicos de atención primaria, especialistas y hospitales en nuestra área de servicio. Esta información incluye nombres, direcciones, números de teléfono e idiomas hablados (además de inglés) para cada proveedor de la red, además de la identificación de los Proveedores que no aceptan nuevos pacientes.
- Cualquier límite sobre su libertad de elección entre los Proveedores de la red.
- Sus derechos y responsabilidades.
- Información sobre los procedimientos de queja, apelación y audiencia imparcial.
- Información sobre los beneficios disponibles según el programa de Medicaid, incluido el monto, la duración y el alcance de los beneficios. Esto está diseñado para asegurarse de que comprenda los beneficios a los que tiene derecho.

- Cómo obtiene la cobertura fuera del horario de atención y de emergencia, y los límites a esa clase de beneficios, incluidos los siguientes:
 - En qué consisten las condiciones médicas de emergencia, servicios de emergencia y servicios de post estabilización.
 - El hecho de que no necesita una autorización previa de su Proveedor de cuidado primariopara los servicios de atención de emergencia.
 - Cómo obtener servicios de emergencia, incluidas las instrucciones sobre cómo usar el sistema telefónico del 9-1-1 o su equivalente local.
 - Las direcciones de cualquier lugar donde los Proveedores y los hospitales presten servicios de emergencia cubiertos por Medicaid.
 - Una declaración que establezca que usted tiene derecho a usar cualquier hospital u otro lugar para la atención de emergencia.
 - Reglas de post estabilización.
- Políticas sobre referencias para la atención especializada y otros beneficios a los que no puede acceder a través de su Proveedor de Atención Primaria.
- Pautas de la práctica de Community Health Choice.



COMMUNITY SERVICIOS DE VALOR AGREGADO

Como miembro de la comunidad, obtiene estos beneficios de valor agregado adicionales. **Gracias por ser nuestro Miembro.**

Los servicios de valor agregado entran en vigor el 1 de septiembre de 2020 hasta el 31 de agosto de 2021. Pueden aplicarse limitaciones adicionales. Si tiene alguna pregunta, llame al número gratuito de Servicios para Miembros al 1.888.760.2600.

STAR



Línea directa de enfermería las 24 horas

La línea directa de enfermería para todos los Miembros está disponible las 24 horas al día para ayudar a los Miembros a decidir dónde pueden ir para obtener la atención necesaria. Las enfermeras también brindan información sobre la salud, dan seguimiento iniciado por enfermeras y referencias de red.

Servicios de transporte

Community ayudará a obtener transporte para la visita al médico si no puede programarlo con MTP debido a las limitaciones de tiempo para las citas o las limitaciones del pasajero.

Servicios extra para la visión

Los Miembros elegibles, independientemente de su edad, pueden decidir cancelar el beneficio de artículos estándar para la visión y aplicar \$100 dólares a la compra de gafas no estándar O lentes de contacto, incluidos los lentes descartables y los aranceles de pruebas de lentes de contacto cada veinticuatro (24) meses, donde el período de beneficio se calcula desde

la fecha del servicio. Esta es la asignación total para artículos para la visión que se puede aplicar a la elección del Miembro de marcos para gafas/ lentes/opciones de lentes o lentes de contacto en lugar de gafas (cuando se seleccionan lentes de contacto, la asignación se aplica al costo minorista del proveedor participante de los lentes de contacto y los servicios profesionales específicos del uso de los lentes de contacto, por ej., las pruebas, evaluaciones y seguimiento). Las gafas deben tener una receta de al menos + 0.50 dioptrías en al menos un oio para ser elegibles para la cobertura. Los Miembros que decidan comprar artículos para la visión con un valor minorista superior a la asignación de \$100 dólares serán financieramente responsables de pagar la diferencia entre el costo de las gafas seleccionadas y la asignación de \$100 dólares.

Exámenes de aptitud física para la escuela y deportes

Una cada año para Miembros de 4 a 19 años

Gestión de enfermedades

Materiales educativos para los Miembros que están inscritos en nuestros Programas de Control del Asma y de la Diabetes y / o programas de gestión de casos de salud del comportamiento.

Ayuda para los Miembros con asma

Materiales educativos sobre el asma y una funda para la almohada para evitar alergias - una cada año para los Miembros inscritos en nuestro Programa de Cuidado del Asma. El miembro recibe una funda de almohada por año según cuando el miembro recibió uno antes.

Ayuda adicional para mujeres embarazadas

Una tarjeta de regalo de \$25 dólares por completar un control prenatal dentro de los 42 días de la inscripción.

Una tarjeta de regalo de \$25 dólares al completar un control oportuno de posparto después de dar a luz.

Servicios de salud y bienestar

Asignación de hasta \$100 dólares para una membresía anual de Baker Ripley en el área de servicio de Harris

Juegos saludables y programas de ejercicio

Una tarjeta de regalo de \$30 dólares por Miembro por año para pagar la cuota de un Miembro en edad escolar hasta el grado 12 que participe en un Programa de deportes extracurricular patrocinado por la escuela para pagar la cuota, suministros o uniforme.

Una tarjeta de regalo de \$40 dólares por Miembro por año para pagar la cuota de un Miembro en edad escolar que participa en una liga deportiva juvenil (aparte de las actividades extracurriculares patrocinadas por la escuela).

Juegos saludables y programas de ejercicio

Los Miembros entre 6 y 17 años que viven en el área de servicio de Harris pueden unirse a una ubicación participante del Club de Niños y Niñas en el área metropolitana de Houston sin cargo. Contacte a Community Health Choice para obtener una lista de los sitios.

Programa de tarjetas de regalo

Una tarjeta de regalo de \$10 dólares por cada uno, hasta seis chequeos de bienestar infantil antes de cumplir los 15 meses, más una tarjeta de regalo de bono de \$25 dólares por completar los seis chequeos, por un total de hasta \$85 dólares

Servicios dentales adicionales para adultos (mayores de 21 años) y mujeres embarazadas

Dos exámenes dentales de rutina por año con limpieza dental, radiografías (una vez anualmente), extracciones no quirúrgicas y exámenes de emergencia (limitados) para Miembros de 21 años o más y Miembros que estan embarazadas

COMMUNITY SERVICIOS DE VALOR AGREGADO

CHIP



Línea directa de enfermería las 24 horas

Línea de ayuda de enfermería para todos los Miembros las 24 horas al día. Ayuda a los Miembros a decidir a dónde pueden ir para obtener la atención necesaria. Las enfermeras también brindan educación sobre la salud, dan seguimiento iniciado por enfermeras y referencias a la red.

Servicios de transporte

Se proporciona ayuda adicional para llevarlo a la cita con su médico .

Servicios extra para la visión

Los Miembros elegibles pueden decidir cancelar el beneficio de artículos estándar para la visión y aplicar \$100 dólares a la compra de gafas no estándar O lentes de contacto, incluidos los lentes descartables y los aranceles de pruebas de lentes de contacto cada doce (12) meses, donde el período de beneficio se calcula desde la fecha del servicio. Esta es la asignación total para artículos para la visión que se puede aplicar a la elección del Miembro de marcos para gafas/lentes/opciones de lentes o lentes de contacto en lugar de gafas (cuando se seleccionan lentes de contacto, la asignación se aplica al costo minorista del proveedor participante de los lentes de contacto y los servicios profesionales específicos del uso de los lentes de contacto, por ej., las pruebas, evaluaciones

y seguimiento). Las gafas deben tener una receta de al menos + 0.50 dioptrías en al menos un ojo para ser elegibles para la cobertura. Los Miembros que decidan comprar artículos para la visión con un valor minorista superior a la asignación de \$100 dólares serán financieramente responsables de pagar la diferencia entre el costode las gafas seleccionadas y la asignación de \$100 dólares.

Exámenes de aptitud deportiva y chequeos de rutina para la escuela

Una cada año para Miembros de 4 a 19 años.

Gestión de enfermedades

Materiales educativos para los Miembros que están inscritos en nuestros Programas de Control del Asma y de la Diabetes y / o programas de gestión de casos de salud del comportamiento.

Ayuda para los Miembros con asma

Materiales educativos sobre el asma y una funda para la almohada para evitar alergias - una cada año para los Miembros inscritos en nuestro Programa de Cuidado del Asma. El miembro recibe una funda de almohada por año según cuando el miembro recibió uno antes.

Servicios de salud y bienestar

Asignación de hasta \$100 dólares para una membresía anual de Baker Ripley en el área de servicio de Harris

Juegos saludables y programas de ejercicio

Una tarjeta de regalo de \$30 dólares por Miembro por año para pagar la cuota de un Miembro en edad escolar hasta el grado 12 que participe en un Programa de deportes extracurricular patrocinado por la escuela para pagar la cuota, suministros o uniforme.

Una tarjeta de regalo de \$40 dólares por Miembro por año para pagar la cuota de un Miembro en edad escolar que participa en una liga deportiva juvenil (aparte de las actividades extracurriculares patrocinadas por la escuela).

Juegos saludables y programas de ejercicio

Los Miembros entre 6 y 17 años que viven en el área de servicio de Harris pueden unirse a una ubicación participante del Club de Niños y Niñas en el área metropolitana de Houston sin cargo. Contacte a Community Health Choice para obtener una lista de los sitios.

COMMUNITY SERVICIOS DE VALOR AGREGADO

CHIP Perinatal para Recién Nacidos



Línea directa de enfermería las 24 horas

Línea de ayuda de enfermería para todos los Miembros las 24 horas al día. Ayuda a los Miembros a decidir a dónde pueden ir para obtener la atención necesaria. Las enfermeras también brindan educación sobre la salud, dan seguimiento iniciado por enfermeras y referencias a la red.

Servicios de transporte

Se proporciona ayuda adicional para llevarlo a la cita con su médico (cuando los servicios estatales no están disponibles)

Gestión de enfermedades

Materiales educativos para los Miembros que están inscritos en nuestros Programas de Control del Asma y de la Diabetes y / o programas de gestión de casos de salud del comportamiento.

CHIP Perinatal de su Bebé en Gestación



Línea directa de enfermería las 24 horas

Línea de ayuda de enfermería para todos los Miembros las 24 horas al día. Ayuda a los Miembros a decidir a dónde pueden ir para obtener la atención necesaria. Las enfermeras también brindan educación sobre la salud, dan seguimiento iniciado por enfermeras y referencias a la red.

Servicios de transporte

Se proporciona ayuda adicional para llevarlo a la cita con su médico (cuando los servicios estatales no están disponibles)

Gestión de enfermedades

Materiales educativos para los Miembros que están inscritos en nuestros Programas de Control del Asma y de la Diabetes y / o programas de gestión de casos de salud del comportamiento.

Servicios de salud y bienestar

Asignación de hasta \$100 dólares para una membresía anual de Baker Ripley en el área de servicio de Harris.

Community quiere que usted tenga un hogar médico

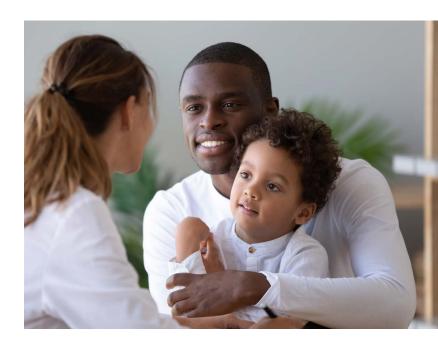
Community cree que cada Miembro debe tener un hogar médico, que es el lugar al que usted asiste para su cuidado médico regular. Este es su proveedor de cuidado primario. Su proveedor de cuidado primario es quien lo atiende cuando usted está enfermo y le hace los chequeos regulares. Su proveedor de cuidado primario mantiene toda su historia médica en un mismo lugar y, con el tiempo, conocerá el estado de su salud. Esto significa que usted recibe el tratamiento más adecuado.

Su proveedor de cuidado primario puede ser uno de los siguientes:

- Clínica de salud
- Pediatra (para niños y adolescentes)
- Médico familiar
- Médico de práctica general
- Médico de medicina interna
- Enfermera especializada avanzada (APN)

Si usted no tenía un proveedor de cuidado primario antes de inscribirse en Community, le asignaremos uno cuando lo haga. Elegimos el proveedor de cuidado primario de acuerdo con su domicilio. También puede buscar y elegir su proveedor de cuidado primario de la red de Community Health Choice ingresando a su Cuenta de Miembro en línea o llamando a Servicios para Miembros al número gratuito 1.888.760.2600.

Una vez que haya elegido su proveedor de cuidado primario, le enviaremos una tarjeta de identificación de Miembro con el nombre de su proveedor. El cambio de proveedor entrará en vigencia el primer día del mes siguiente. Usted puede crear una cuenta de Miembro visitando nuestro sitio web, CommunityHealthChoice.org. Haga clic en "Member login" (Inicio de sesión de Miembro) y siga las indicaciones.



INFORMACIÓN DE STD

Si necesita información sobre enfermedades de transmisión sexual (STD) o sobre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), llame a Servicios para Miembros de Community al 713.295.2294 o al número gratuito **1.888.760.2600**.



mm_mnl_0617

SERVICIOS PARA MIEMBROS

Crear un miembro cuenta para una major experiencia

Si es miembro o tutor, aquí hay algunos de las cosas que puedes hacer cuando creas a Mi Cuenta de Miembro.

- Vea la información completa y próxima de Texas Health Steps Checkups
- Cambiar de proveedor de atención primaria
- Imprima su tarjeta de identificación de miembro o solicite uno nuevo
- Ver su estado de elegibilidad y otros beneficios
 Vaya a CommunityHealthChoice.org> Mi cuenta.

Si necesita ayuda, llame sin cargo a Servicios para Miembros en 1.888.760.2600.

¿Necesitas un extractor de leche?

Una vez que nazca su bebé, pregun te a su Proveedor de cuidado primario para ordenar o darle una receta. Ambos Los extractores de leche manuales y eléctricos están cubiertos. También pueden estar disponibles extractores de leche de grado hospitalario con aprobación previa.

Pregúntele a su proveedor de cuidado primario u obstetra / ginecólogo en su próxima cita.

Recompensas para mamá y bebé para miembros STAR

Mantenga actualizados los chequeos para usted y su bebé, y gana recompensas!

- Cree una cuenta de Mi miembro.
- Vaya a "Recompensas de la comunidad".
- 3 Informe las fechas de sus visitas.

Informe una visita prenatal y una posparto para usted mismo por \$25 dolares cada uno. Eso es \$50 dolares en total.



Informe hasta seis visitas para su recién nacido por \$10 dolares cada una y \$25 dolares por completar las seis visitas. Eso es \$85 dolares en total.

Llame a NOVU al 1.888.315.0918 si no puede ver o informe sus visitas en "Community Rewards".

Cuidar de su Salud dental

Las visitas regulares al dentista son importantes tanto para su dentista y salud en general. Comuníquese con su plan dental para ayudar:

- Busque o cambie un dentista.
- Explique sus beneficios.

CHIP

DentaQuest: 1.800.516.0165

MCNA Dental: 1.800.494.6262

United Healthcare Dental Plan: 1.800.822.5353

STAR

Miembros menores de 21 años

DentaQuest: 1.800.516.0165

MCNA Dental: 1.800.494.6262

United Healthcare Dental Plan: 1.800.822.5353

Servicios dentales de valor agregado para miembros de 21 años mayores de edad

FCL Dental: 1.866.844.4251

SALUD DEL COMPORTAMIENTO

Estrés, depresión y las fiestas: Sugerencias para enfrentarlo

El estrés y la depresión pueden arruinar las fiestas y dañar tu salud. Ser realista, planear previamente y buscar apoyo pueden ayudar a eliminar el estrés y la depresión.

Escrito por el personal de Mayo Clinic

Por lo regular, la temporada navideña trae visitas inoportunas — estrés o depresión. Y no resulta extraño. Las fiestas representan una eufórica serie de exigencias — reuniones, compras, actividades como hornear o limpiar y entretener, por nombrar sólo algunas. Y si la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) se está extendiendo en su comunidad, puede sentir estrés adicional, o puede estar preocupándote por ti y tu amado la salud de uno. También puede sentirse estresado, triste o ansioso porque tus planes pueden verse diferentes durante la pandemia de COVID-19.

Sin embargo, te damos algunos consejos prácticos para reducir el estrés que acompaña a las fiestas. Incluso podrás disfrutar las fiestas más de lo que pudiste haber imaginado.



Consejos para evitar el estrés y la depresión de las fiestas

Cuando el nivel de estrés es muy alto, es difícil poner un freno y reorganizarse. Intenta prevenir el estrés y la depresión en primera instancia, en especial, si las fiestas han cobrado una carga emocional para ti en el pasado.

Reconoce tus sentimientos. Si has sufrido la pérdida de alguien cercano recientemente o no puedes estar con tus seres queridos, entiende que es normal sentir dolor y tristeza. Está bien que te des un tiempo para llorar y para expresar tus sentimientos. No puedes forzarte a estar feliz solo porque es la época de las fiestas.

Haz contactos. Si te sientes solo o aislado, busca eventos comunitarios, religiosos o sociales de otro tipo. Muchos pueden tener sitios web, grupos de apoyo en línea, sociales sitios de medios o eventos virtuales. Estos pueden ofrecerte apoyo y compañía.

Si siente estrés durante el vacaciones, también puede ser útil hablar con un amigo o familiar sobre su preocupaciones. Intente comunicarse con un mensaje de texto, una llamada o un chat de video.

Trabajar como voluntario para ayudar a otras personas también es una buena manera de levantarte el ánimo y hacer amigos. Por ejemplo, considere dejar una comida y un postre en un casa de un amigo durante las vacaciones.

Sé realista. Las fiestas no tienen que ser perfectas ni iguales a las del año anterior. A medida que las familias cambian y crecen, las tradiciones y los rituales, muchas veces, también se modifican. Opta por mantener algunos y ábrete a incorporar otros nuevos. Por ejemplo, si tu hijo no puede ir a tu casa, busquen nuevas formas de celebrar juntos, por ejemplo, compartiendo fotografías, mensajes de correo electrónico o videos. O encontrarlo virtualmente en una videollamada. Aunque sus planes de vacaciones pueden verse diferentes este año, puedes encontrar formas de celebrar.

Deja de lado las diferencias.
Intenta aceptar a tus familiares
y amigos tal como son, aunque no
cumplan todas tus expectativas.

Posterga los reclamos hasta que haya un momento más adecuado para hablar al respecto. Sé comprensivo si otras personas se enojan o sufren cuando las cosas salen mal. Probablemente, también estén sintiendo los efectos del estrés y la depresión de las fiestas.

Cíñete a un presupuesto. Antes de salir a comprar los regalos y la comida, decide cuánto dinero puedes gastar. Luego, cíñete a tu presupuesto. No intentes comprar la felicidad con una montaña de regalos.

Intenta con estas alternativas:

- Dona a una organización benéfica a nombre de alguien.
- Haz regalos hechos a mano.
- Organiza un intercambio de regalos en el que participe toda la familia.

Planifica con anticipación.
Resérvate días específicos para
hacer las compras, cocinar, visitar
amigos y otras actividades. Planifica
los menús y luego elabora una lista
de compras. Eso evitará las corridas
a último momento para comprar
los ingredientes faltantes. Además,
asegúrate de reunir ayuda para
la preparación de la fiesta y para
la limpieza.

Aprende a decir «no». Decir que sí cuando puedes decir que no puede hacerte sentir resentido y abrumado. Tus amigos y colegas comprenderán si no puedes participar en todos los proyectos o actividades. Si no es posible decir que no cuando tu jefe te pide que trabajes horas extra, intenta eliminar otra cosa de tu agenda para compensar el tiempo perdido.

No abandones lo hábitos saludables. No permitas que las fiestas se conviertan en un caos. Los excesos solo intensifican el estrés y la culpa.

Ten en cuenta estas sugerencias:

- Come un refrigerio saludable antes de

- la celebración para no excederte con los dulces, el queso o las bebidas.
- Consuma comidas saludables.
- Duerme mucho.
- Incorpora actividad física regular a tu rutina diaria.

Tómate un descanso. Resérvate tiempo para ti mismo. Basta con pasar 15 minutos solo, sin distracciones, para renovarte lo suficiente y abordar todo lo que tienes que hacer. Busca alguna técnica de reducción del estrés que consista en despejar la mente, bajar el ritmo de la respiración y restaurar la calma interior.

Algunas opciones pueden ser las siguientes:

- Salir a caminar por la noche y mirar las estrellas.
- Escuchar música relajante.
- Leer un libro.

Busca ayuda profesional si la necesitas. A pesar de los esfuerzos que hayas hecho, puedes notar que sigues sintiéndote triste o ansioso, acosado por síntomas físicos, sin poder dormir, irritable y desesperanzado, e incapaz de afrontar tus tareas habituales. Si estos sentimientos persisten, habla con tu médico o con un profesional de salud mental.

Toma el control de las fiestas

No dejes que las fiestas se conviertan en algo que temer. En su lugar, sigue los pasos para evitar el estrés y la depresión que pueden desencadenarse durante las fiestas. Aprende a reconocer qué lo provoca como las presiones financieras o las exigencias personales, para que puedas combatirlo antes de que provoque un colapso. Con cierta planeación y pensamientos positivos, puedes encontrar paz y alegría durante las fiestas.

https://www.mayoclinic.org/es-es/ healthy-lifestyle/stress-management/ in-depth/stress/art-20047544

ADMINISTRACIÓN DE CUIDADOS

Cinco formas de lucha contra la gripe



Vacunarse contra la gripe todos los años. Es el la mejor manera de proteger usted mismo contra la gripe. Consiguiendo vacunado no solo protege tu propia salud. También ayuda a la gente a tu alrededor porque hay menos posibilidades te contagiarás de la gripe y transmitirlo.



Lávese las manos bien y con frecuencia. Lavarse las manos es una defensa importante contra gérmenes como virus de la gripe. ¿Por qué? El cuerpo toma unas dos semanas para construir inmunidad después una vacuna contra la gripe – y incluso una vacuna no es infalible si es nuevo tipo de virus comienza a hacer el rondas. Lavarse las manos también ayuda a proteger contra otros gérmenes y enfermedades que no hay vacunas para,

como el frio comun.

Contraer la gripe es peor que tener un resfriado, y puede enfermar a una persona durante una semana o más. Entonces querrás hacer todo lo posible para evitarlo. Estos cinco consejos pueden ayudar:



Lávese las manos después de usar el baño; después de toser o estornudos; antes de poner o quitando contacto lentes; antes de usar maquillaje; y antes comer, servir o preparando comida. Si el agua y el jabón no son útil, puedes use alcohol en gel (con 60% de alcohol).



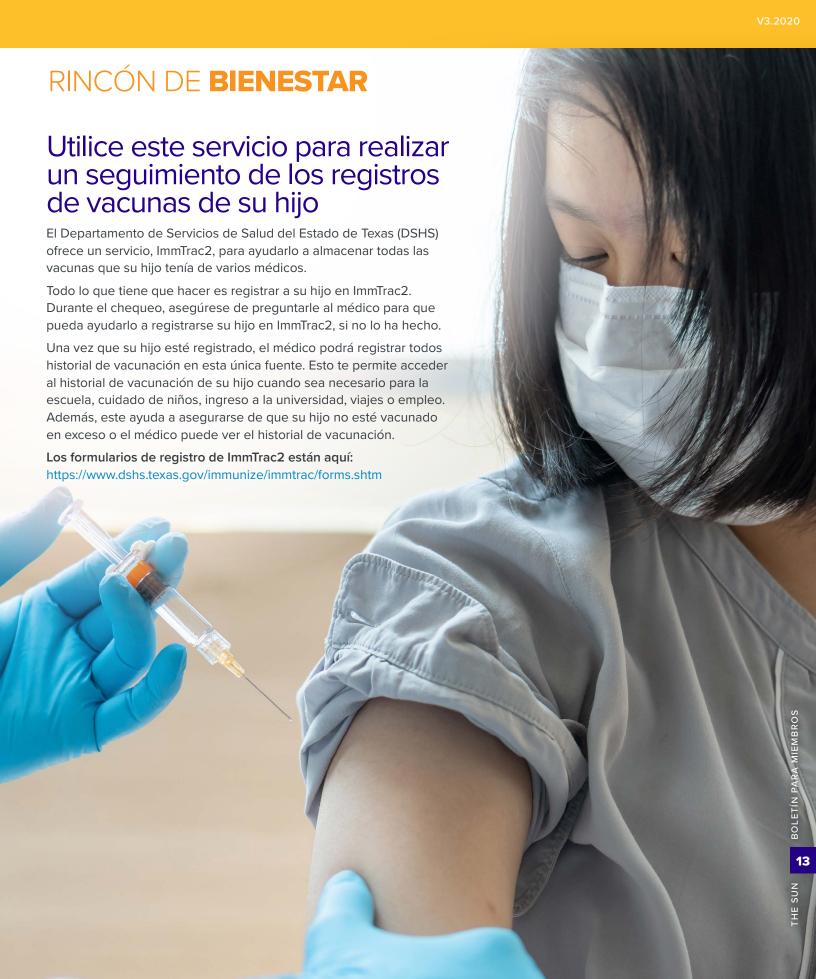
Mantenerse alejado de alguien con síntomas. Gripe los virus viajan a través del aire, así que trata de quedarte lejos de la gente que parecen enfermos, o están tosiendo o estornudos. Nota: Expertos en salud recomendar usando mascaras en público durante el coronavirus pandemia. Haciendo esto también puede ayudar detener la propagación de la gripe.



Toser o estornudar en un pañuelo o tu codo - no tus manos. Ese manera, no eres propagando el virus cuando tocas superficies que otros la gente puede tocar también. También es un buena idea para evitar tocando tu nariz, ojos y boca, tres lugares donde los virus de la gripe pueden entrar en el cuerpo.

Quédese en casa si tiene gripe. No quieres transmitir tus gérmenes para alguien más. Quedarse en casa es una gran excusa para acurrucarse y vea su película favorita, juegue videojuegos o lea. El descanso puede ayudar el cuerpo se recupera más rápido.

Source: https://kidshealth.org/en/teens/fight-flu.html?WT.ac=ctg



CommunityHealthChoice.org

RINCÓN DE BIENESTAR

Creciendo Saludables

Una quía para mantener a los niños en un camino saludable.

fl_kidswellness_1220



Infancia

(Nacimiento a 1 año)

Los chequeos son necesarios para recién nacidos, después de 3-5 días. 2 semanas y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses de edad

EXÁMENES

Anemia

Dental

Crecimiento

Audición

Hepatitis C (según el nivel de riesgo)

(entre 9 y 12 meses)

Depresión materna

Alineamiento de la vision v enfermedades de oios

Primera infancia

(1 a 4 años)

Los chequeos son necesarios a los 15, 18, 24, 30 meses, 3 y 4 años

EXÁMENES

Desorden del espectro autista

Presión arterial (a partir de

los 3 años)

Colesterol (según el nivel de riesgo)

Dental

Crecimiento e IMC (índice de masa corporal)

Audición

Hepatitis C (según el nivel de riesgo)

Plomo (según el nivel de riesgo)

Asesoramiento en nutrición y actividad física.

TB (según el nivel de riesgo)

Visión y detección de estrabismo (ojo vago)

Vacuna anual contra la gripe

Varicela

DTaP (para estar al día)

VPH (a partir de los 9 años)

IPV

MMR

Elija un doctor de atención primaria.

Complete un chequeo de bienestar dentro de los primeros 90 días después de inscribirse.

Pregunte a su plan de salud como puede obtener asistencia gratuita de transporte al doctor.

Recuerde volver a certificarse para sus beneficios.



Niñez mediana

(5 a 10 años)

Los chequeos son necesarios anualmente

EXÁMENES

sanguínea

Colesterol de riesgo hasta

los 8 años) Dental

Audición

Hepatitis C. (según en nivel de riesgo)

(antes de entrar al kinder)

Asesoramiento en nutrición y actividad física.

> (según el nivel de riesgo)

> > Visión



Adolescencia

(11 a 20 años)

Los chequeos son necesarios anualmente

EXÁMENES

Anemia

Presión sanguínea

Colesterol

Dental Depresión (empieza a los 12 años)

Crecimiento e IMC (índice de masa

corporal)

Audición

Hepatitis C (según el nivel de riesgo)

Infecciones de transmisión sexual

Asesoramiento en nutrición y actividad física.

ТВ (según el nivel de riesgo)

Consumo de tabaco, alcohol o drogas

Visión

INMUNIZACIONES

INMUNIZACIONES

Tdap

VPH (a los 11 y 12 años)

Vacuna

anual contra

la gripe

Vacuna meningocócica (a los 11 o 12 años)

Tdap (a los 11 o 12 años)

INMUNIZACIONES

Vacuna anual contra la gripe (a partir de los 6 meses de edad) DTaP

Нер В

Hib **IPV** Vacuna antineumocócica

Rotavirus

Vacuna anual contra la gripe

INMUNIZACIONES

Varicela

DTaP Hep A / Hep B

Vacuna antineumocócica

Hib

IPV

MMR

(mayores de 7 años)

RINCÓN DE BIENESTAR

¿Viajó este verano para trabajar en una granja?

Si planea viajar este verano o viajó a trabajar en una granja o campos para preparar cultivos, cultivar frutas y verduras, plantar árboles, criar o cuidar para el ganado, o preparar productos lácteos en los dos últimos años, sus hijos inscritos en el programa STAR, nacimiento hasta los 17 años, se consideran hijos de trabajadores agrícola itinerantes. Sus hijos pueden recibir su bienestar chequeos antes de viajar con usted al próximo trabajo agrícola.

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!

COMMUNITY HEALTH CHOICE

2636 South Loop West, Suite 125 Houston, TX 77054