



AmeriHealth Caritas™
District of Columbia

PRIMAVERA 2017

Healthy Now

WWW.AMERIHEALTHCARITASDC.COM

Vea a un especialista sin un referido

Si cree que necesita ver a un especialista, hable con su doctor primario de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Él o ella pueden ayudar a recomendar a alguien adecuado para usted. La buena noticia es que ya no necesita un referido para ver a un especialista. Eso significa que su PCP no tiene que aprobar su visita al especialista. Ahora que usted no necesita un referido, usted tendrá que esperar menos tiempo para su cita.

Siempre es mejor hablar con su PCP acerca de los otros proveedores que le atienden, incluyendo

especialistas. Esto ayudará a que su PCP entienda mejor su salud y a que le preste el cuidado que usted necesita.

Algunos problemas de salud requieren que usted vea a un especialista. Un especialista es un doctor primario de atención médica entrenado para tratar ciertos problemas de salud. Especialistas pueden incluir:

- Médicos del corazón (cardiólogos)
- Médicos de la piel (dermatólogos)
- Médicos para problemas de la mujer (ginecólogos)
- Médicos para mujeres embarazadas (obstetras)
- Médicos para problemas de sangre (hematólogos)
- Médicos para los pies (podólogos)
- Médicos para los ojos (oftalmólogos)
- Médicos para cáncer (oncólogos)
- Cirujanos

Si necesita ayuda para hacer una cita con un especialista o con su PCP, llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511**.

!NUEVA DIRECCIÓN! AHORA ESTAMOS UBICADOS EN 1120 VERMONT AVENUE NW, SUITE 200, WASHINGTON, DC 20005 3523. HAY SERVICIOS SIN CITA PREVIA DISPONIBLES PARA LOS MIEMBROS DE 9 A.M. A 5 P.M.

10202MA

PRSRST STD
U.S. Postage
PAID
AmeriHealth
District of Columbia

AmeriHealth Caritas
District of Columbia
1120 Vermont Avenue NW
Suite 200
Washington, DC 20005

Recordatorios del plan de salud

Sabemos que la vida puede ser ajetreada, pero no queremos que olvide estos importantes servicios de salud y recordatorios:

- Usted puede renovar su cobertura de Medicaid por internet en www.dchealthlink.com.
- Visite nuestro centro de bienestar para miembros (Member Wellness Center) en 2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, DC 20020 para clases de ejercicios y de cocina saludable.
- ¡Sea recompensado por estar saludable! Visite nuestro sitio web para aprender más sobre cómo ganar una tarjeta de regalo de \$25 en www.amerihhealthcaritasdc.com/giftcard.
- ¡Reciba recordatorios por texto* sobre su salud y beneficios y una camiseta "I am healthy"! **gratis**. Envíe texto "iamhealthy" al **85866** para inscribirse.

- Si necesita ayuda para llegar a sus citas médicas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** para coordinar transporte gratis.
- ¡Usted tiene cobertura para servicios dentales! Llámenos al **1-800-408-7511** para encontrar un dentista o hacer una cita.
- Descargue nuestra aplicación móvil de las tiendas de Google Play o Apple App. Busque AHCDC.
- Si ya vas a cumplir 19 años, pregúntale a tu pediatra si necesitas cambiar a un PCP para adultos.
- Los miembros de Medicaid pueden utilizar nuestro nuevo servicio de consejería para salud de la conducta por video a través del internet. Para más información, visite

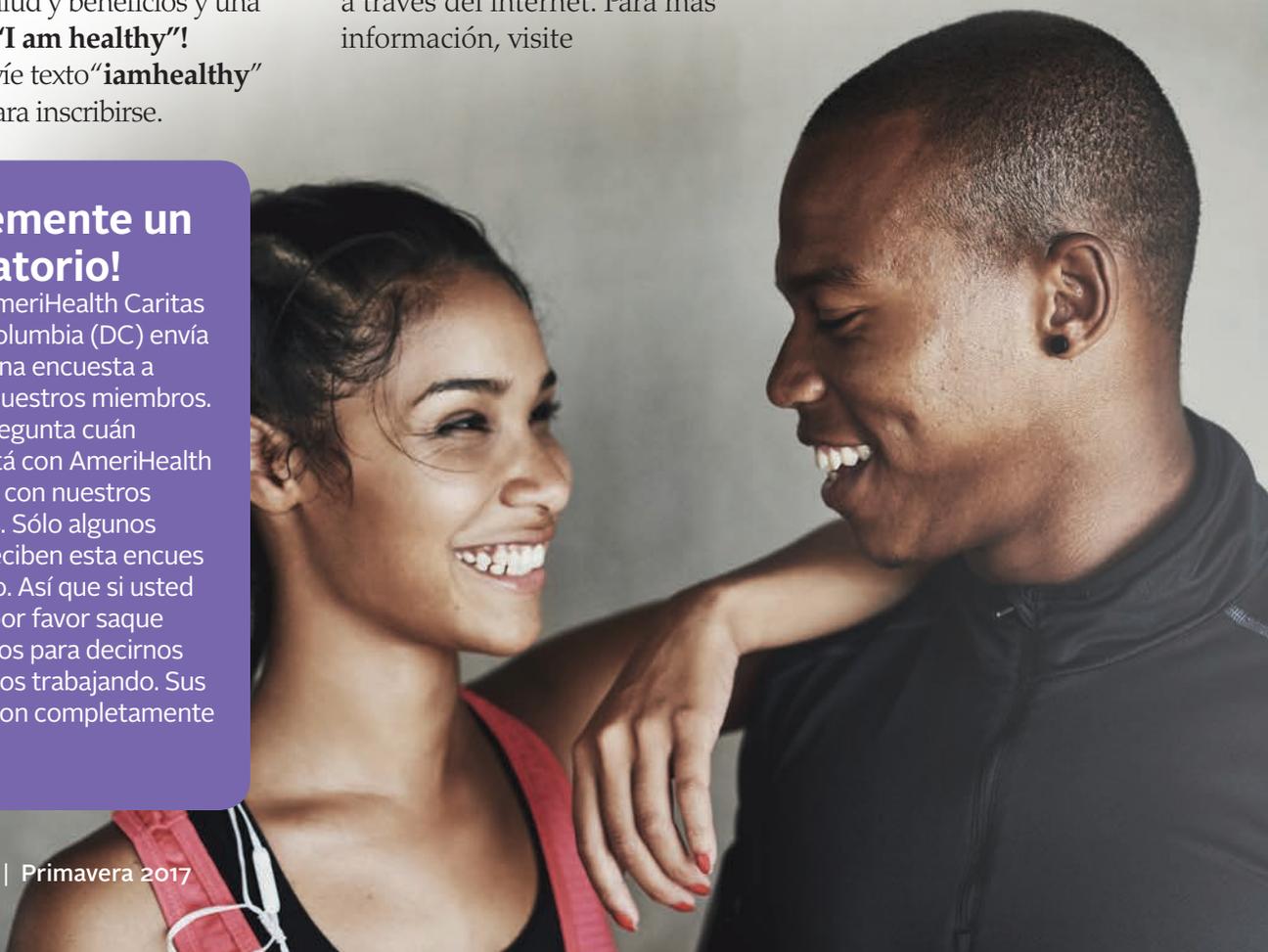
www.breakthrough.com/amerihhealthcaritasdc.

- Recordatorio: En lugar de un suministro de 3 meses, puede pedirle a su médico un suministro de 12 meses de píldoras anticonceptivas. ¡Esto le ahorrará tiempo y viajes a la farmacia!
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir recordatorios de medicina.
- Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación y traducción. Visite www.amerihhealthcaritasdc.com para aprender cómo solicitar servicios de idiomas.

** Tarifas estándares de mensajes de texto y datos podrían aplicar.*

¡Simplemente un recordatorio!

Cada año, AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) envía por correo una encuesta a algunos de nuestros miembros. La misma pregunta cuán contento está con AmeriHealth Caritas DC y con nuestros proveedores. Sólo algunos miembros reciben esta encuesta por correo. Así que si usted recibe una, por favor saque varios minutos para decirnos cómo estamos trabajando. Sus respuestas son completamente privadas.



Gane tarjetas de regalo por cuidar de su salud

¿Sabía usted que puede ganar tarjetas de regalo por cuidar de su salud? Ahora puede hacerlo con el Programa de Recompensas I am healthy® de AmeriHealth Caritas DC. Es fácil.

1. Haga una cita con su proveedor para:

- Un examen físico anual (para miembros en la edades de 12 – 21)
- Una prueba de sangre y orina para la diabetes (para miembros con diabetes en las edades de 18-75)
- Un examen de la vista de la retina para la diabetes (para miembros con diabetes en las edades de 18-75)
- Una visita de consulta prenatal antes de su 13ª semana de embarazo (en su primer trimestre)
- Una visita al obstetra/ginecólogo 21 – 56 días después del parto

2. Llene el formulario del Programa de Recompensas.

Cada cita que aparece allí tiene su propio formulario. Usted puede encontrarlos en www.amerihhealthcaritasdc.com/giftcard.

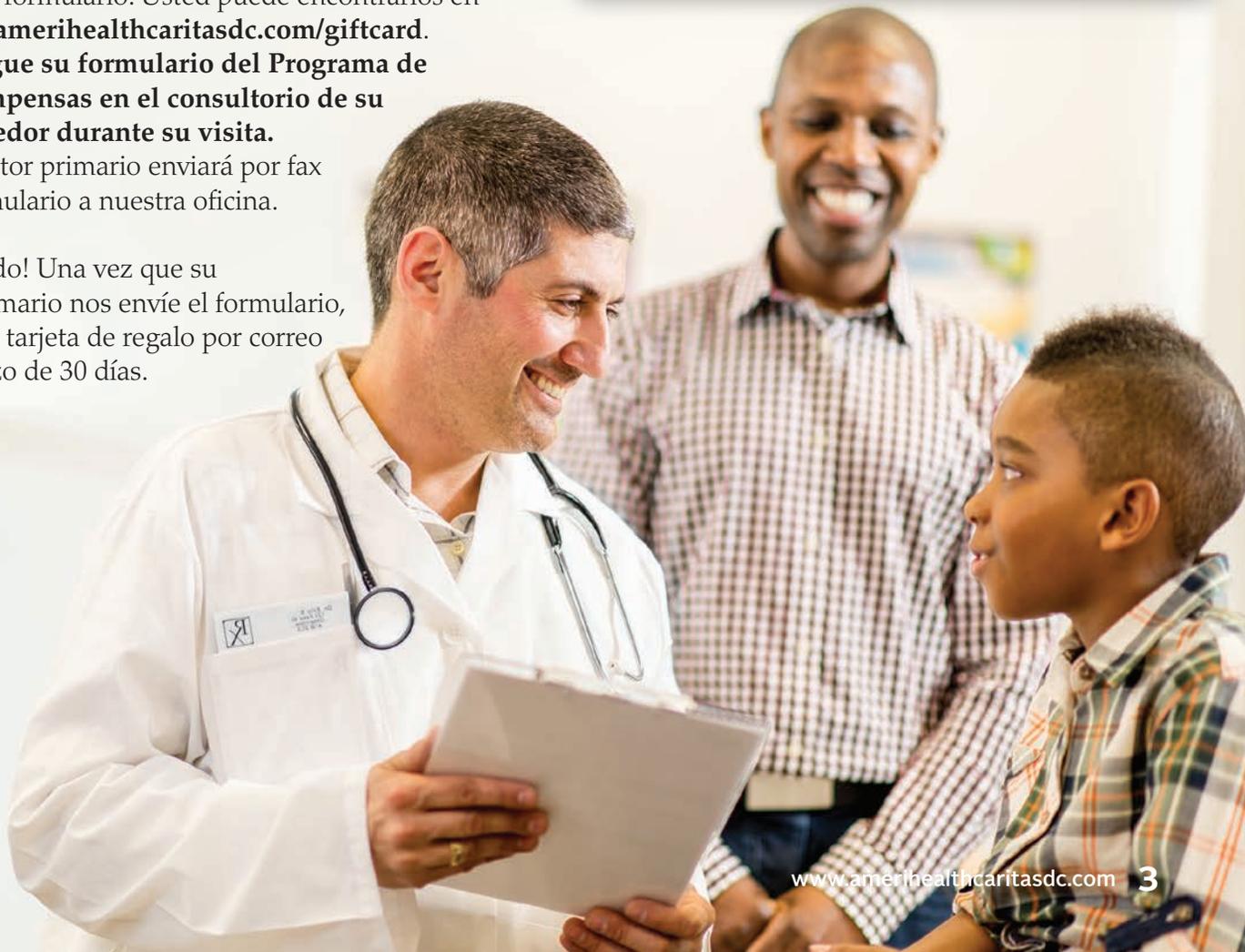
3. Entregue su formulario del Programa de Recompensas en el consultorio de su proveedor durante su visita.

Su doctor primario enviará por fax el formulario a nuestra oficina.

¡Eso es todo! Una vez que su doctor primario nos envíe el formulario, recibirá su tarjeta de regalo por correo en un plazo de 30 días.



Si necesita ayuda para hacer una cita o para transporte, podemos ayudar. Solo llame al **1 877 759-6224**.



El asma y las alergias: Su guía de supervivencia para la primavera

La primavera está en el aire. Para personas con asma y alergias, el polen y la contaminación pueden causar que los síntomas se exacerben. Pero esto no significa que usted tiene que permanecer adentro todo el tiempo. Siga estos 3 pasos para alivio.

1 Haga un plan. ¿Empieza a toser y a tener respiración sibilante a la primera señal de la primavera? Hable con su doctor primario para saber qué está causando sus síntomas. Él o ella pueden ayudarle a crear un plan para evitar esas cosas o pueden recetar medicina para ayudar a controlar sus síntomas.

2 Determine la calidad del aire. Algunos tipos de contaminación del aire existen todo el año, pero ciertos tipos pueden empeorar durante tardes y noches calurosas. Si el aire está contaminado, puede ser que sea más difícil respirar cuando está activo al aire libre. Tal vez note síntomas de asma al día siguiente de

haber estado respirando aire contaminado.

Determine la calidad del aire antes de planear cualquier actividad al aire libre. Usualmente la puede encontrar en informes sobre la calidad del aire en los periódicos locales, la TV o estaciones de radio. También puede determinar la calidad del aire en su área en www.airnow.gov.

3 Protéjase contra el polen. Para muchas personas alérgicas, el polen y el moho son el principal problema. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para evitar que estas diminutas partículas irriten su asma:

- Cierre sus ventanas por la noche. Esto evita que el polen y el moho entren.

- No cuelgue ropa o sábanas afuera para secarlas.
- Dúchese y cambie su ropa después de pasar tiempo al aire libre. Esto ayudará a eliminar polen o moho de su ropa, cabello y piel.
- Tome su medicina para el asma o alergia según las instrucciones. Si tiene asma, pregúntele a su proveedor lo que debería hacer si sus síntomas empeoran.

Los meses de primavera y verano pueden ser difíciles para muchas personas con asma, pero no hay necesidad de sufrir. Si sigue teniendo problemas con el asma a pesar de tomar medicina y tratar de evitar precipitantes, hable con su médico.

¿Cómo está el aire?

Visite www.airnow.gov. Ingrese su código postal en la parte superior y haga clic en Go. Busque la sección Current Conditions. Busque los colores que indican buenas (verde), moderadas (amarillo) o no saludable (rojo) y mensajes especiales de salud.



Gérmes, gérmenes, ¡desaparezcan!

Es la época del año cuando muchas personas se enferman. ¡Lavarte las manos puede ayudarte a mantenerte saludable! ¿Sabes cuál es la mejor manera de lavarte las manos? Rellena cada blanco con la palabra correcta de esta lista:

basura
animal
antes
después
personas
rápido
estornudar
feliz cumpleaños
uñas

Sigue estas reglas simples para lavarte las manos.

1. Lávate las manos:

- _____ de comer.
- _____ de usar el baño.
- Después de tocar _____ y un _____.
- Después de toser, _____ o de limpiarte la nariz.
- Después de pasar tiempo rodeado de muchas _____.

2. No seas muy _____ cuando te laves las manos.

3. Forma espuma con agua y jabón y frota por unos 20 segundos, el tiempo que tardas en cantar la canción de _____.

4. No olvides la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las _____.

Respuestas:
1a. antes 1b. después 1c. basura, animal 1d. estornudar
2. rápido 3. feliz cumpleaños 4. uñas



CARE4U – ¡ACCESO A MEDICINAS MÁS FÁCIL!

En AmeriHealth Caritas DC, sabemos que darle seguimiento a sus medicamentos puede ser difícil. Queremos asegurarnos que su medicamento no sea una barrera para mantenerse saludable, por lo que estamos trabajando con Grubb's Pharmacy para ofrecerle el programa Care4U - Meds Made Easy. Este programa le ayudará a darle seguimiento a todos sus medicamentos:

- Resurtiendo todos sus medicamentos el mismo día, incluso si usted va a más de 1 farmacia
- Empacando su medicamento en paquetes fáciles de abrir con instrucciones sobre cuándo tomar cada medicamento
- Enviando avisos de mensajes de texto
- Proporcionando educación sobre salud acerca de su sus medicamentos y condiciones de salud
- Proporcionando entrega rápida a domicilio de su medicamento

Únase a este programa llamando al **1 877 759-6224**.

La discriminación es contra la ley

AmeriHealth Caritas District of Columbia cumple con las leyes vigentes federales de derechos civiles y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. AmeriHealth Caritas District of Columbia no excluye a personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos para personas con discapacidades para que se comuniquen eficientemente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
 - Información escrita en diferentes formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Brinda servicios de idioma gratuitos (sin costo) a personas que no hablan inglés como primera lengua, tales como:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, contacte a AmeriHealth Caritas District of Columbia al **1-800-408-7511** (TTY/TDD **202-216-9885** o **1-800-570-1190**). Estamos disponibles las 24 horas del día.

Si cree que AmeriHealth Caritas District of Columbia no brindó estos servicios o discriminó de cualquier forma por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede realizar un reclamo en la Línea de Servicio al Cliente de las siguientes maneras:

- Por teléfono al **202-842-2810** o de manera gratuita al **1-866-842-2810**.
- Por escrito, por fax al **202-408-8682**.
- Por correo a AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113.

Si necesita ayuda para presentar un reclamo, la Línea de Servicio al Cliente de AmeriHealth Caritas District of Columbia está disponible para ayudarlo. También puede presentar una queja de derechos civiles en la Oficina para los Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., por medio electrónico en el portal de quejas de la Oficina para los Derechos Civiles, disponible en 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, DC 20201

1-800-368-1019 (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

Los formularios de queja están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Multi-language interpreter services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 or 1-800-570-1190).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Amharic: ማሳሰቢያ: አማርኛ መናገር የሚችሉ ከሆነ፣ ከክፍያ ገደብ የሌለው አገልግሎት ይቀርባል። በስልክ ቁጥር 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ወይም 1-800-570-1190) ይደውሉ

Arabic:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم 202-216-9885 أو 1-800-570-1190). TTY/TDD

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le 1-800-408-7511 (ATS/ATME : 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 或 1-800-570-1190)。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, estão disponíveis para você serviços de assistência linguística, sem nenhum custo. Ligue para 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 или 1-800-570-1190).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 hoặc 1-800-570-1190).

Japanese: 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885又は1-800-570-1190)。まで、お電話にてご連絡ください。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 혹은 1-800-570-1190). 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÍYÉSI: Bí o bá nso Yorùbá, àwọn isẹ iranlowọ èdè wà fún o l'ọfọfẹ. Pe 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 tabi 1-800-570-1190).

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, ist Sprachunterstützung für Sie kostenlos verfügbar. Rufen Sie 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 oder 1-800-570-1190).



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR



If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 1-800-408-7511, 24 hours a day.

Si necesita esta información en español, comuníquese con Servicios al Miembro llamando al 202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día.

ይህ መረጃ በአማርኛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ የ24 ሰዓት አገልግሎት ወደ ሚስጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአባል አገልግሎቶችን ያግኙ።

إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفريق خدمة الأعضاء على الرقم 202-408-4720 أو الرقم 1-800-408-7511، وذلك على مدار الساعة.

Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 1-800-408-7511, 24 heures sur 24.

如果您需要用中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 1-800-408-7511，聯絡會員服務部。

Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 1-800-408-7511, 24 horas por dia.