



HealthTALK

OTOÑO 2020



¿Es momento de vacunarse?

Las vacunas ayudan a protegerlo contra enfermedades que se pueden prevenir. Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrarlas. Programe una cita de inmediato si su hijo debe recibir alguna vacuna. Si no está seguro si falta alguna, puede llamar al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para averiguarlo. ¡Asegúrese de que también toda la familia se vacune contra la influenza este otoño!



Mantenga la calma.



Cómo encontrar el tratamiento adecuado para el TDAH.

Los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) pueden tener problemas para prestar atención o controlar su comportamiento. O pueden ser extremadamente activos. Si su hijo tiene TDAH, su proveedor puede sugerir terapia del comportamiento o medicamentos.

Existen varios tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar el mejor para su hijo. Es posible que su hijo deba cambiar de medicamento o dosis varias veces. Probablemente algunos medicamentos no ayuden. Otros pueden causar efectos secundarios, una dosis puede ser muy baja o muy alta. Por eso es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia para atención de seguimiento.

Consultas de salud a distancia o telemedicina.

Es posible que en estos días tenga inquietudes en cuanto a consultar a un médico en persona. Sin embargo, es importante que siga viendo a un proveedor de atención médica y mantenga su salud en perfectas condiciones. Concertar una consulta de telemedicina puede ayudarlo a hacerlo desde la seguridad y comodidad de su hogar. También puede reunirse con un proveedor en línea para necesidades de urgencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es una consulta con un proveedor a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al médico en el consultorio. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telemedicina. La telemedicina puede ser una buena opción para:

- Hacer preguntas acerca de sus síntomas.
- Obtener consejos para ayudar a controlar sus afecciones.
- Obtener recetas de medicamentos y su envío a la farmacia.

Si no está seguro de si una consulta de telemedicina es la mejor opción para usted, llame primero a NurseLine para obtener asesoramiento sin costo para usted. Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame a la línea gratuita al **1-877-410-0184, TTY 711.**



Cuide la salud mental.

Es muy natural que los niños se sientan ansiosos, estresados o frustrados cuando hay incertidumbre en su vida. Los siguientes son 4 consejos sobre cómo su hijo puede sobrellevar los momentos estresantes.

- 1. Pasen juntos tiempos de calidad.** Asegúrese de que su hijo sepa que no está solo. Planifique actividades habituales que puedan hacer en familia. Leer juntos un libro mantiene su mente ocupada. Caminar juntos es una forma buena y sencilla de hacer algo de ejercicio.
- 2. Sea un buen ejemplo.** Muestre a su hijo formas de mantenerse sano. Siga hábitos alimenticios saludables, descanse mucho y haga bastante actividad física.
- 3. Comparta información.** Hable con su hijo acerca de los efectos continuos del COVID-19. Escuche y responda las preguntas que tenga.
- 4. Manténgase conectado, pero establezca límites.** Use la tecnología para mantenerse en contacto con familiares y amigos, puede utilizar el video chat para “ver” a las personas si no puede reunirse físicamente con ellas, pero establezca límites en cuando al tiempo frente a la pantalla y el uso de redes sociales, ya que demasiado puede generar más estrés y ansiedad.



Cúidese. Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en **LiveandWorkWell.com**. También puede llamar a nuestra línea de ayuda gratuita al **1-866-342-6892, TTY 711.**

Evalúe sus conocimientos sobre el COVID-19 y la influenza.

Conozca los mitos y las verdades.

Estamos desafiando a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan para que se mantengan sanos. ¿Sabe qué medidas debe seguir para protegerse a usted mismo y a su familia del COVID-19 y la influenza? Pruebe sus conocimientos de los mitos y las verdades a continuación.

¿Verdadero o falso?

1 El COVID-19 se transmite principalmente por el contacto con las superficies.

Falso. El COVID-19 se transmite principalmente de una persona a otra. Se propaga a través de gotitas respiratorias que viajan por el aire cuando la gente estornuda, tose o habla.

2 Si el año pasado me vacuné contra la influenza, este año tengo que hacerlo nuevamente.

Verdadero. La protección inmunitaria que le brinda la vacuna contra la influenza disminuye con el tiempo. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año.

A medida que nos acercamos al otoño y al invierno, es importante no olvidarnos de la influenza estacional. Asegúrese de vacunarse contra la influenza esta temporada. Esta vacuna ayuda a evitar que usted y su comunidad se enfermen.

3 Para que sea eficaz, debe lavarse las manos durante al menos 20 segundos.

Verdadero. Lávese las manos durante al menos 20 segundos cada vez que vuelva a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser. Piense en la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin dos veces mientras se lava las manos. Eso asegurará que se lave las manos durante al menos 20 segundos.

4 El desinfectante para manos funciona mejor que el jabón tradicional porque contiene alcohol.

Falso. El lavado de manos es la regla de oro. Es más eficaz que el desinfectante para manos para eliminar y matar los virus y gérmenes de las manos. Considere el desinfectante para manos como una opción portátil para aquellas veces en que no tenga acceso a agua y jabón.

 **Es lo mejor que puede hacer.** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Puede vacunarse en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (línea gratuita).

1-800-992-9940, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

1-877-410-0184, TTY 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (línea gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (línea gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y más recursos de salud mental y abuso de sustancias.

LiveandWorkWell.com

¿Prefiere el correo electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico para poder enviarle información importante sobre su plan de salud directamente a su bandeja de entrada (línea gratuita).

1-800-992-9940, TTY 711

Medicaid Program Integrity (Integridad del programa de Medicaid): Informe al estado si tiene sospechas de fraude o abuso por parte de proveedores o miembros.

1-800-880-5920, TTY 711
(línea gratuita)

601-576-4162 (línea local)

Fiesta de la pasta.

Pruebe esta deliciosa receta.

Haga pasta para la cena con esta receta para toda la familia. Agregue pasta en forma de ruedas de carreta e ingredientes fáciles como espinacas congeladas y nueces, y no fallará. Esta receta es para 6 personas (y probablemente le quedará).

Ingredientes.

- 1 libra de pasta en forma de ruedas de carreta (pueden sustituirse por otras formas o pasta sin gluten)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo, cortado finamente (de 8 a 10 dientes)
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 libra de espinaca, congelada (descongelada)
- ½ taza de queso parmesano, recién rallado
- 2 cucharadas de piñones, tostados (si no hay disponibles piñones, use almendras o anacardos o nueces de la india)

Instrucciones.

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Si usa nueces crudas, extiéndalas en una sola capa en un plato apto para microondas. Póngalas en el microondas a plena potencia durante 1 minuto. Revuelva las nueces y continúe cocinándolas en el microondas por períodos de 30 segundos hasta que estén doradas. Esto se puede hacer con anticipación.
3. Mientras se cocina la pasta, caliente el aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande. Agregue el ajo, la sal y la pimienta roja molida. Cocine hasta que el ajo comience a dorarse, unos 3 minutos.
4. Agregue las espinacas y mezcle hasta que se caliente por completo.
5. Mientras calienta las espinacas, escurra la pasta y reserve 1 taza de su líquido de cocción. Ponga el agua caliente de la pasta en la sartén, agregue la pasta escurrida y revuelva para mezclar. Cubra con queso parmesano y nueces tostadas.

Información nutricional (por porción): 313 calorías, 12 g proteína, 46 g carbohidratos (4 g fibra), 9 g grasa (2 g grasas sat., 7 g monoins./poliins.), 268 mg sodio



OTOÑO 2020

Dónde se puede recertificar.



Regional Medicaid Offices.

Oficinas regionales de Medicaid.

Questions about Mississippi CHIP? Ask your county's Regional Office. You can call or visit. Can't get to a Regional Office? Go to your local Outstation. Your Regional Office can tell you where it is.

¿Tiene preguntas acerca de Mississippi CHIP? Pregunte en la Oficina regional de su condado. Puede llamar o ir personalmente. ¿No puede ir a una Oficina regional? Vaya a su subestación local. En su Oficina regional le pueden decir dónde se encuentra ubicada.

BROOKHAVEN

Copiah, Lawrence,
Lincoln
1372 Johnny Johnson Dr.
Brookhaven, MS 39601
601-835-2020

CANTON

Hinds, Madison,
North Hinds
5360 I-55 N.
Jackson, MS 39211
601-978-2399

CLARKSDALE

Coahoma, Quitman,
Tunica
520 S. Choctaw St.
Clarksdale, MS 38614
662-627-1493

CLEVELAND

Bolivar, Sunflower
211 N. Chrisman Ave.
Cleveland, MS 38732
662-843-7753

COLUMBIA

Covington, Jeff Davis,
Marion
501 Eagle Day Ave.,
Ste. A
Columbia, MS 39429
601-731-2271

COLUMBUS

Lowndes, Monroe
603 Leigh Dr.
Columbus, MS 39705
662-329-2190

CORINTH

Alcorn, Prentiss,
Tishomingo
2619 S. Harper Rd.
Corinth, MS 38834
662-286-8091

GREENVILLE

Washington
585 Tennessee Gas Rd.,
Ste. 10
Greenville, MS 38701
662-332-9370

GREENWOOD

Carroll, Leflore,
Tallahatchie
805 W. Park Ave., Ste. 6
Greenwood, MS 38930
662-455-1053

GRENADA

Grenada, Calhoun,
Montgomery, Yalobusha
1109 Sunwood Dr.
Grenada, MS 38901
662-226-4406

GULFPORT

Harrison
12231 Bernard Pkwy.
Gulfport, MS 39503
228-863-3328

HATTIESBURG

Forrest, Lamar, Perry
6971 Lincoln Road Ext.
Hattiesburg, MS 39402
601-264-5386

HOLLY SPRINGS

Benton, Lafayette,
Marshall
545 J.M. Ash Dr.
Holly Springs, MS 38635
662-252-3439

JACKSON

Hinds, Madison,
North Hinds
5360 I-55 N.
Jackson, MS 39211
601-978-2399

KOSCIUSKO

Attala, Choctaw, Leake
160 Highway 12 W.
Kosciusko, MS 39090
662-289-4477

LAUREL

Greene, Jones, Wayne
1100 Hillcrest Dr.
Laurel, MS 39440
601-425-3175

McCOMB

Amite, Pike, Walthall
301 Apache Dr.
McComb, MS 39648
601-249-2071

MERIDIAN

Clarke, Lauderdale
3848 Old
Highway 45 N.
Meridian, MS 39301
601-483-9944

NATCHEZ

Adams, Franklin,
Jefferson, Wilkinson
103 State St.
Natchez, MS 39120
601-445-4971

NEW ALBANY

Pontotoc, Tippah,
Union
850 Denmill Rd.
New Albany, MS
38652
662-534-0441

NEWTON

Jasper, Newton, Scott
9423 Eastside Dr. Ext.
Newton, MS 39345
601-635-5205

PASCAGOULA

George, Jackson
1702 Denny Ave.
Pascagoula, MS
39567
228-762-9591

PEARL

Rankin, Simpson,
Smith
3035 Greenfield Rd.
Pearl, MS 39208
601-825-0477

PHILADELPHIA

Kemper, Neshoba,
Noxubee, Winston
340 W. Main St.
Philadelphia, MS 39350
601-656-3131

PICAYUNE

Hancock, Pearl River,
Stone
1845 Cooper Rd.
Picayune, MS 39466
601-798-0831

SENATOBIA

DeSoto, Panola, Tate
2776 Highway 51 S.
Senatobia, MS 38668
662-562-0147

STARKVILLE

Chickasaw, Clay,
Oktibbeha, Webster
313 Industrial Park Rd.
Starkville, MS 39759
662-323-3688

TUPELO

Itawamba, Lee
1742 McCullough Blvd.
Tupelo, MS 38801
662-844-5304

VICKSBURG

Claiborne, Issaquena,
Sharkey, Warren
3401 Halls Ferry Rd.,
Ste. 1
Vicksburg, MS 39180
601-638-6137

YAZOO CITY

Holmes, Humphreys,
Yazoo
110 N. Jerry Clower Blvd.,
Ste. A
Yazoo City, MS 39194
662-746-2309

COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhc.com/communityplan/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, género, identidad de género, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, género, identidad de género, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que presentar la queja por escrito dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha cuando se enteró de ella. Si su queja no puede resolverse en un día, se le considerará como reclamación. Nosotros le enviaremos una notificación de recibido de su reclamación dentro de los primeros 5 días después de haberla recibido. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-800-992-9940, TTY 711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-800-992-9940, TTY 711**, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT de lunes a viernes (y de 7:30 a.m. a 8 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8 a.m. a 5 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-992-9940, TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-992-9940, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-800-992-9940, TTY 711**.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-992-9940**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-992-9940, TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-800-992-9940**، الهاتف النصي **.711**

Choctaw

Pisa: Chahta anumpa ish anumpuli hokma, anumpa tohsholi yvt peh pilla ho chi apela hinla. I paya **1-800-992-9940, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-992-9940, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-800-992-9940, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-992-9940, TTY 711** 로 전화하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-800-992-9940, TTY 711**.

Japanese

ご注意: 日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-992-9940**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-800-992-9940, TTY 711**.

Panjabi

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **1-800-992-9940, TTY 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Italian

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-800-992-9940, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-800-992-9940, TTY 711**.