



Health Talk



Invierno 2021

United
Healthcare®
Community Plan

¿Qué opina?

A partir de marzo posiblemente se le pida que responda una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y envíela de vuelta por correo. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

Comienzo saludable

Opciones para consultar a su PCP

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención primaria (PCP). Todos los miembros de su familia deben consultar a su PCP una vez al año para una consulta de rutina.

Si este año no se siente cómodo para consultar a su PCP en persona, la telemedicina puede ser una opción. La telemedicina es una consulta a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente en lugar de visitar al proveedor en el consultorio. Puede tener una consulta de telemedicina solo con audio, pero si utiliza el video en su dispositivo puede tener una mejor cita.

Llame al consultorio de su PCP y pregunte si ofrecen servicios de telemedicina. Programe hoy su próxima consulta en persona o de telemedicina.





Manténgase al día

Las vacunas son importantes incluso durante el COVID-19

Un efecto secundario de las personas que se quedan en casa debido al COVID-19 es que los niños no han consultado a sus proveedores de atención primaria (PCP) para recibir las vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños en riesgo de tener enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Aunque puede preocuparle, es completamente seguro que su hijo visite a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han implementado precauciones adicionales para garantizar que su visita sea segura. Llame al consultorio del proveedor si tiene alguna pregunta o inquietud.

Hable con el proveedor de su hijo sobre las vacunas que necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió. Mantenerse al corriente con las vacunas evita que su hijo y otros se enfermen.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza

Cuando lleve a su hijo a vacunarse, recuerde practicar el mismo comportamiento seguro que tendría en cualquier otro lugar:

- Siga las recomendaciones de su PCP para entrar y salir del edificio
- Mantenga una higiene adecuada antes, durante y después de su visita
- Use un tapabocas



Estamos todos juntos en esto. Para obtener más información acerca de las vacunas durante la pandemia del coronavirus, visite myuhc.com/CommunityPlan.

Consejos sobre tapabocas para niños

Los tapabocas ayudan a reducir la propagación del COVID-19 cuando son ampliamente utilizados por todas las personas mayores de 2 años. Ayude en su protección y la protección de los demás pidiendo a su familia que use tapabocas en público y cuando estén cerca de personas fuera de su hogar. Los siguientes son algunos consejos para que sus hijos se sientan más cómodos con el uso de un tapabocas:



Decore sus tapabocas

Agregar un toque personal, como autoadhesivos o dibujos, puede ayudar a que sea más divertido usarlos. Esto también podría ayudar a los niños a tener un sentido de responsabilidad y control de la situación.



Enséñeles cómo ponérselos y quitárselos de manera adecuada

Manipule los tapabocas usando las tiras o lazos para las orejas. Siempre lávese las manos antes de ponerse un tapabocas y después de quitárselo.



Practique usar los tapabocas antes de salir

Asegúrese de que el tapabocas quede ajustado y cubra la boca y la nariz.

Cómo manejar la ansiedad

Es natural sentir estrés durante una pandemia. Los temores acerca del COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro son pensamientos comunes. Estos pensamientos pueden causarles a usted o a sus hijos estrés o ansiedad. Pero recuerde que no está solo. Hay apoyo disponible con 100% de cobertura bajo su plan.

Si no se siente cómodo para consultar a alguien en persona, visite myuhc.com/CommunityPlan para buscar proveedores que ofrecen opciones de telemedicina. Los siguientes son 2 consejos que pueden ayudarlos a usted y su familia a lidiar con el estrés y la ansiedad:

- **Tome un descanso.** Apague la televisión. Salga a caminar sin su teléfono. Lea un libro o realice otra actividad que disfrute. Desconectarse por algunas horas puede reducir los niveles de estrés y ayudarlo a centrarse en pensamientos positivos.
- **Concéntrese en su cuerpo.** La ansiedad no afecta solo a su mente. También agrega estrés a su cuerpo. Tomar decisiones saludables puede ayudarlo a sentirse mejor. Aliméntese con comidas balanceadas con gran cantidad de productos integrales y verduras. Haga ejercicio de forma habitual. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos realicen alrededor de 20 minutos al día de actividad de intensidad moderada y los niños 60 minutos diarios.



Busque apoyo. Encuentre recursos de salud mental en LiveandWorkWell.com. Para encontrar opciones de telemedicina, visite myuhc.com/CommunityPlan.

Rincón de recursos

Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada 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 (llamada gratuita).

1-877-410-0184, TTY 711

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

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well:

Encuentre recursos de salud mental y consumo de sustancias.

LiveandWorkWell.com

Integridad del Programa de Medicaid: Denuncie al estado sospechas de fraude o abuso por parte de proveedores o miembros.

1-800-880-5920, TTY 711

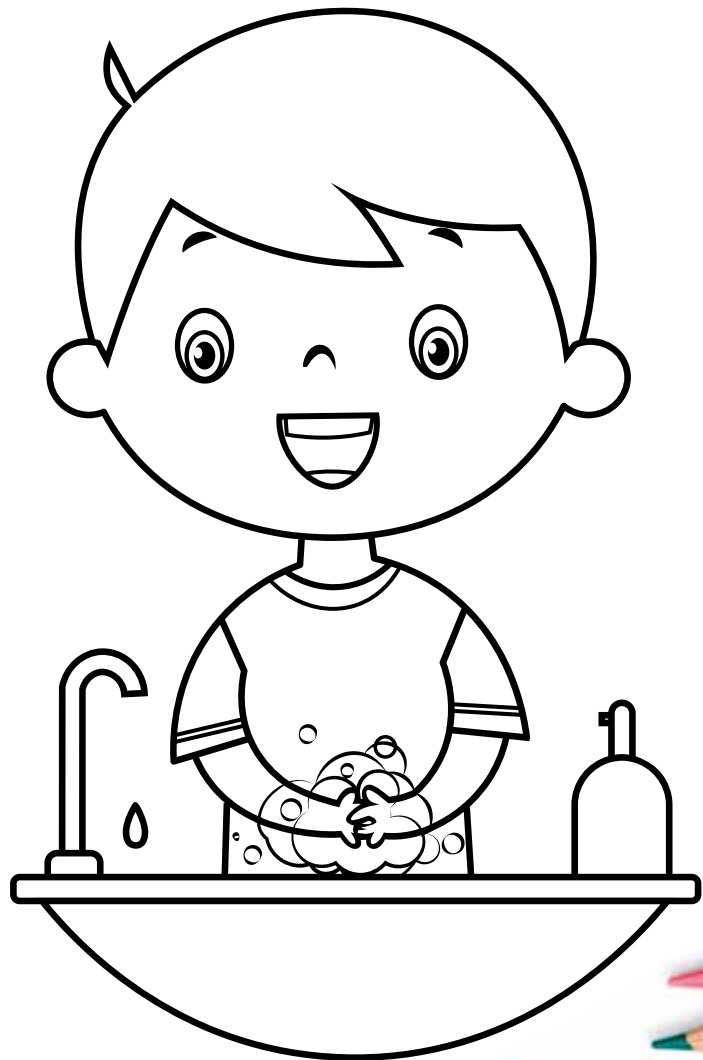
(llamada gratuita)

601-576-4162 (llamada local)

Zona de actividad

Colorear relaja

Si los niños sienten ansiedad debido al COVID-19, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tomarse un descanso de las actividades diarias. Las artes y manualidades son una excelente opción para eliminar el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear, tanto en el caso de los niños como de los adultos, reduce el estrés y la ansiedad. ¡Saque algunos crayones, lápices de colores o marcadores y haga de esta página una obra de arte!



Aún hay más. Descargue más páginas para colorear imprimibles en **healthtalkcoloring.myuhc.com**.



Dónde se puede recertificar

Invierno 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Oficinas regionales de Medicaid

¿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

Obtenga más información sobre la recertificación
en medicaid.ms.gov/about/office-locations.

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.uhccommunityplan.com/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 ਹੈਲਪ 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**.