



HealthTALK

iStock.com: skynesher

OTOÑO 2020



¿Ya es hora de inmunizar?

Las vacunas ayudan a proteger contra las enfermedades que se pueden prevenir. Si le faltó a su hijo alguna vacuna este año, no es demasiado tarde para ponerlo al día. Haga una cita de inmediato si ya le toca a su hijo alguna vacuna. Si no sabe con seguridad si le falta alguna, puede llamar al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para preguntar. ¡También, asegúrese de que toda la familia reciba su vacuna contra la gripe este otoño!

No hay una unitalla.

Encontrar el tratamiento adecuado para el ADHD.

¿Padece su hijo el trastorno de déficit de atención/hiperactividad? En inglés lo abrevian ADHD. ¿Su hijo toma medicamentos para el ADHD? Si es así, es importante que no falte a las consultas con su doctor. Un plan unitalla no funciona para todos los niños con ADHD. Lo que funciona para un niño quizás no funcione para otro.

El niño, la familia y el doctor deben hablar sobre ello y hacer un plan para tratamiento. Si se utiliza medicina, el proveedor de atención médica la receta. Un niño que toma medicina debe acudir al doctor para asegurar que está recibiendo el medicamento apropiado y la dosis correcta. El doctor lo determinará en una consulta de seguimiento. Las consultas de seguimiento deben ser dentro de los 30 días siguientes a la consulta de ADHD y luego por lo menos dos veces más en los próximos 9 meses. Las consultas de seguimiento ayudan a los doctores a determinar si la medicina está ayudando.

UnitedHealthcare Community Plan
8 Cadillac Drive, Suite 100
Brentwood, TN 37027

CSTN20MC4647476_003 AMC-058-TN-CAID-SPAN



Opciones de telesalud para ECF CHOICES.

Debido a la reciente crisis de salud por COVID-19, se han implementado varias opciones de telesalud para continuar prestando servicios a las personas que están en el programa ECF CHOICES. Los Coordinadores de Apoyo mantienen contacto regular por teléfono. También utilizan teleconferencias de Zoom para comunicarse.

Zoom es una plataforma segura que permite a los Coordinadores de Apoyo comunicarse con las personas desde cualquier lugar. La aplicación está en las tabletas de verificación electrónica de visitas (EVV) y en cualquier dispositivo con Windows, Mac, iOS o Android.

Otra opción de telesalud son las citas virtuales con doctores. Este tipo de consulta funciona siempre que el doctor ofrezca el servicio virtual y la persona atendida no necesite estar presente en el consultorio. Esto permite abordar las necesidades de atención médica y el seguimiento con un mínimo de interrupciones en los servicios.

Manténgase sano y salvo en casa y siga las pautas de distanciamiento social hasta que termine la crisis de COVID-19. Todas las consultas e interacciones en persona se reanudarán una vez que se levanten las restricciones de COVID-19.



¿Tiene preguntas?

Comuníquese directamente con su Coordinador de Apoyo. O llame a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, si desea obtener más información sobre las teleconferencias de Zoom o las citas médicas de telesalud.

¿Tiene problemas con la tableta?

Avísenos si tiene problemas.

¿Recibe servicios de asistencia personal en su hogar por medio de CHOICES? ¿Tiene una tableta en su hogar para el personal de la agencia? Si es así, ¿a quién llama si tiene problemas con su tableta?

Llame a Carebridge para cualquier problema técnico con su tableta. El número de teléfono gratuito es el **1-855-329-2116**. Carebridge le puede ayudar con cosas como:

- Imposibilidad de marcar la hora de llegada o salida.
- La pantalla de la tableta está azul o negra.
- La tableta no está en su hogar.
- No se puede conectar.
- No puede cargar la tableta.

Para problemas con servicios aprobados, llame gratis a Servicios al Miembro de UnitedHealthcare al **1-800-690-1606, TTY 711**.

Recuerde tener siempre cargada su tableta y lista para que la persona que lo cuida pueda registrar la hora en que llegó y se fue de su visita. La tableta pertenece a UnitedHealthcare y no debe usarse para otras cosas.

Si es necesario devolver la tableta por cualquier motivo, por ejemplo, si se muda a un centro de enfermería, llame a su Coordinador o a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. Le enviarán un sobre de devolución con franqueo. Para devolver la tableta, simplemente coloque la tableta y el cargador en este sobre y envíelo por correo.



Compruebe sus conocimientos sobre COVID-19 y la gripe.

Diferencie entre mitos y hechos.

Estamos desafiando a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan a un juego de preguntas y respuestas en Trivia Outbreak, un juego en línea gratuito. Podría recibir una puntuación alta con sus conocimientos de entretenimiento, deportes, historia y más. Primero, compruebe sus conocimientos sobre la gripe y los mitos de COVID-19 abajo. Luego visite [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://www.myuhc.com/triviaoutbreak) para jugar el juego en línea.

¿Verdadero o falsedad?

1 COVID-19 se propaga principalmente a través del contacto con superficies.

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

2 Si se puso la vacuna antigripal el año pasado, sigue necesitando la de este año.

Verdad. La protección inmunitaria de la vacuna contra la gripe disminuye con el tiempo. Todo el mundo a partir de los 6 meses de edad se debe vacunar contra la gripe cada año.

A medida que se acercan el otoño y el invierno, es fundamental no olvidarse de la gripe estacional. Es importante que vaya a que le pongan una vacuna contra la gripe esta temporada. Recibir la vacuna contra la gripe ayuda a protegerlos a usted y a su comunidad para no enfermarse.

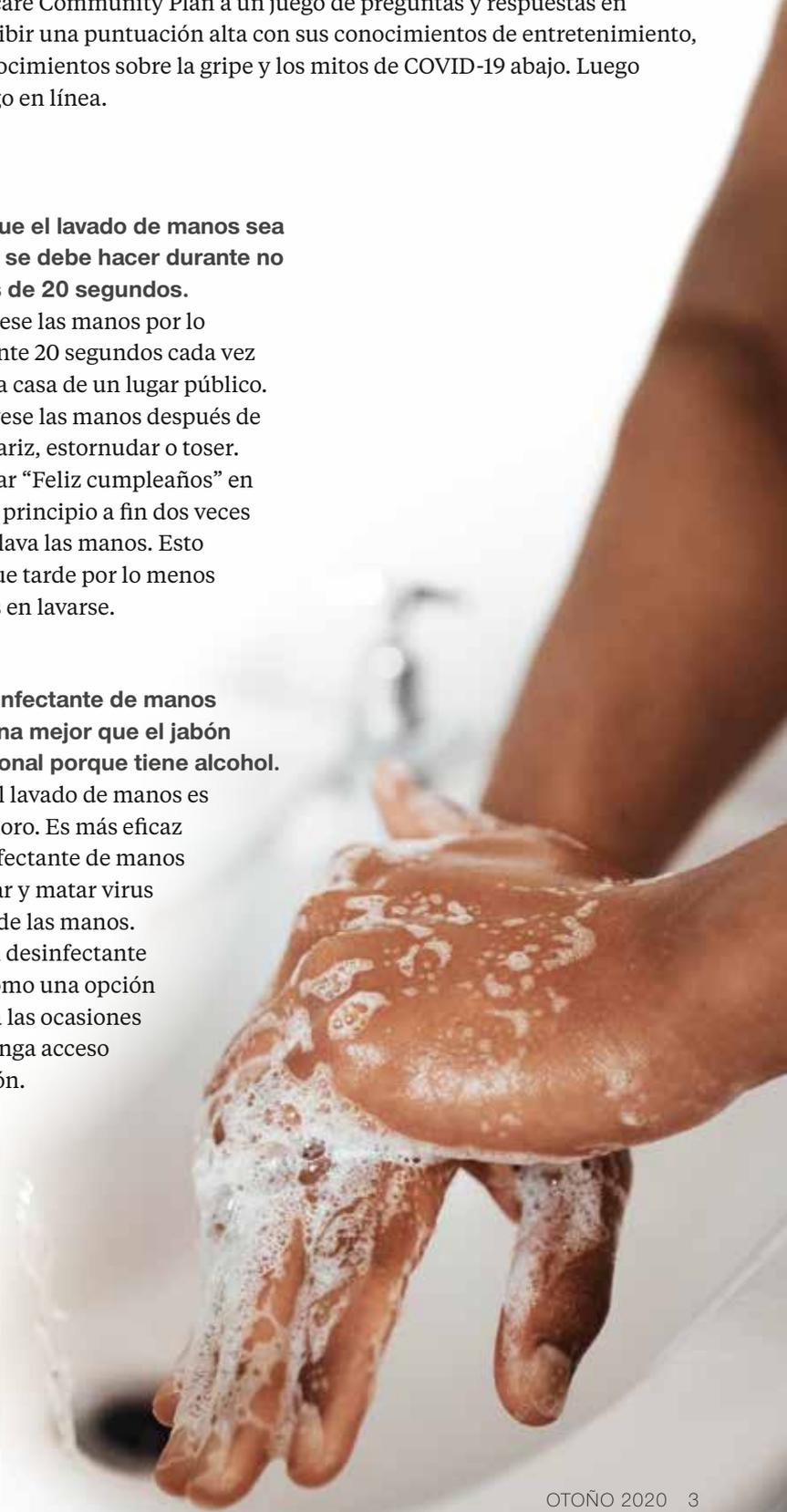
3 Para que el lavado de manos sea eficaz, se debe hacer durante no menos de 20 segundos.

Verdad. Lávese las manos por lo menos durante 20 segundos cada vez que regrese a casa de un lugar público. También lávese las manos después de sonarse la nariz, estornudar o toser. Pruebe cantar “Feliz cumpleaños” en la cabeza de principio a fin dos veces mientras se lava las manos. Esto asegurará que tarde por lo menos 20 segundos en lavarse.

4 El desinfectante de manos funciona mejor que el jabón tradicional porque tiene alcohol.

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

 **¡Es lo mejor!** Las vacunas contra la gripe no le cuestan nada. Se la pueden administrar en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) o en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) para buscar un lugar cerca de usted.





iStock.com: FatCamera

Monitoreo de la diabetes.

Consejos para personas con diabetes y esquizofrenia.

Si tiene esquizofrenia, podría correr mayor riesgo de tener diabetes o incluso quizás ya la tenga. Es importante que colabore estrechamente con su proveedor de salud mental y su proveedor de atención primaria (PCP) para evaluar sus medicamentos y concentraciones de azúcar en la sangre.

Con el tiempo, la diabetes puede causarle daños. Si no sabe con seguridad si tiene diabetes, hable con su Administrador de Casos, con una enfermera o con un psiquiatra. Debería hacer una cita o pedirles que le ayuden a hacer una cita para que vea a su PCP lo antes posible. Es muy importante ir a chequeos periódicos con su PCP.

Si tiene diabetes, usted puede tener un impacto importante sobre su salud si:

- Se hace una prueba de hemoglobina A1c (HbA1c) 2 veces al año.
- Se hace una prueba de lipoproteína de baja densidad (LDL-C) por lo menos una vez al año.
- Se hace un examen de los ojos con la retina dilatada una vez al año con un oculista.
- Acude a una consulta con su PCP por lo menos 4 veces al año.
- Se mide la concentración de azúcar en la sangre con regularidad.
- Le miden la presión arterial en cada consulta médica.
- Se revisa los pies todos los días en busca de cortaduras o llagas.
- Se pesa con frecuencia.
- Hace ejercicio a menudo.
- No fuma ni bebe alcohol.
- Repasa a menudo sus medicamentos con su PCP y sus proveedores de atención de la salud mental.

Sopese los riesgos.

Cómo la obesidad afecta la salud de su familia.

La obesidad es un problema de salud tratable que les puede ocurrir a muchas personas. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 93 millones de adultos y 13 millones de niños y adolescentes en los Estados Unidos son obesos. Una persona obesa tiene una gran cantidad de grasa corporal y no tiene un peso saludable. Los antecedentes familiares, comer en exceso y no hacer suficiente ejercicio pueden llevar a la obesidad.

Ser obeso puede provocar algunos problemas de salud importantes, como diabetes y derrame cerebral o accidente cerebrovascular. La obesidad también puede causar presión arterial alta, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Asegúrese de consultar con su proveedor de atención primaria (PCP) para determinar si su peso es saludable.

Los hábitos saludables pueden ayudar a prevenir la obesidad. Una forma fácil de hacerlo es comer más frutas y verduras. Otro hábito saludable es comer menos alimentos envasados. Asegúrese de que las porciones de alimentos que come no sean demasiado grandes. También es importante hacer suficiente ejercicio y dormir lo necesario. Hacer estas cosas puede ayudar a que su familia conserve la salud.



iStock.com: PixelCatchers



istock.com: Viktorija Hnatluk

El cepillado de dientes y el uso de hilo dental.

¡Consejos para cuidar sus dientes!

Cepillarse los dientes y usar hilo dental son partes importantes de la rutina diaria de cuidado dental. Cepillarse los dientes adecuadamente es una buena manera de mantenerlos limpios. Sin embargo, cuando se cepilla hay partes de los dientes que son difíciles de alcanzar. Se puede producir acumulación de placa en la boca.

La placa es una película pegajosa sobre los dientes que está compuesta de bacterias. Es necesario eliminarla para prevenir caries y problemas de encías. No importa si usa el hilo dental primero o se cepilla primero, ¡lo importante es asegurarse de hacer ambas cosas!

Siga estos consejos cuando se cepille los dientes:

- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves.
- El tamaño y la forma de su cepillo deben ajustarse a su boca, de manera que pueda alcanzar todas las áreas fácilmente. Asegúrese de que el cepillo sea del tamaño correcto. En general un cepillo más pequeño es mejor que uno más grande.
- Asegúrese de cepillar todas las superficies de los dientes: el exterior, el lado que da a la lengua y la superficie de masticación.
- Mueva las cerdas suavemente para eliminar la placa acumulada debajo de las encías.

- El cepillo de dientes solo limpia 1 o 2 dientes a la vez. Cambie su posición para limpiar cada diente correctamente.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 o 4 meses o antes si las cerdas comienzan a abrirse. Un cepillo de dientes desgastado no limpia bien los dientes.

Usar hilo dental una vez al día ayudará a mantener sanos los dientes y las encías. Si no ha usado hilo dental antes, sus encías podrían sangrar cuando comience. El sangrado producido por el uso del hilo dental debería parar después de unos días. De lo contrario, llame a su dentista.

Siga estos consejos cuando use hilo dental:

- Use aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental.
- Sujete el hilo con el dedo pulgar e índice.
- Estírelo bien.
- Curve suavemente el hilo dental alrededor de la parte inferior de cada diente asegurándose de pasar por debajo de la línea de las encías. No fuerce el hilo dental en las encías ni lo use con fuerza. Las encías son delicadas y podría dañarlas.
- Deslice el hilo dental suavemente hacia arriba y hacia abajo entre los dientes.
- Repita estos pasos hasta que haya pasado el hilo dental por todos los dientes.



Sonría. Para obtener más información sobre el cuidado adecuado de la salud bucal, así como instrucciones para el cepillado y uso de hilo dental, acuda a su dentista regularmente. Llame al DentaQuest al **1-855-418-1622** para localizar un dentista.



iStock.com: Foremniakowski

Practique la prevención.

La atención preventiva es la atención que ayuda a detener los problemas de salud antes de que comiencen. Incluye servicios médicos como exámenes de detección y chequeos. También puede incluir vacunas, análisis de laboratorio, exámenes físicos y medicamentos con receta. Estos servicios se utilizan para prevenir enfermedades, males y otros problemas de salud. La atención médica preventiva puede ayudarles a usted y a sus hijos a gozar de mejor salud toda la vida.

Un chequeo de rutina le permite a su proveedor de atención primaria (PCP) encontrar posibles problemas de salud antes de que usted se sienta enfermo. Recibir los servicios preventivos sugeridos y tomar decisiones sanas sobre la salud son pasos clave para la buena salud y el bienestar.

 **Conserve la salud.** Aprenda sobre la atención preventiva para usted y su familia. Pregúntele a su PCP qué tipo de atención médica necesitan usted y su familia para conservar la salud.

Tómela de la manera indicada.

Tomar su medicina es muy importante. Le puede salvar la vida. Siga siempre las indicaciones sobre cómo tomar su medicina. Informe a su doctor o farmacia si tiene preguntas o si no entiende por qué está tomando medicamentos.

La medicina para la presión arterial alta y otros problemas de salud lo mantendrán saludable y activo. Su seguro de TennCare le ayuda a obtener sus medicamentos y reabastecimientos. Si necesita ayuda, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**

Los pequeños cambios equivalen a grandes beneficios.

Cómo mejorar su estilo de vida.

¿Está pensando en vivir más sanamente? Elegir un estilo de vida saludable es muy importante. Puede ayudar a demorar o incluso prevenir dolencias y enfermedades crónicas.

No siempre es fácil dejar las viejas costumbres. Hacer un cambio permanente en su vida es todo un proceso. Empiece con pequeños pasos que le ayuden a alcanzar sus metas, como:

- Crear un plan bien claro.
- Concéntrese en una única y pequeña meta cada semana.
- Prevea obstáculos.
- Piense positivamente en los cambios de su estilo de vida.

Aquí hay algunos cambios que pueden ayudar a mejorar su estilo de vida:

- Consuma alimentos saludables.
- Haga ejercicio regularmente.
- Duerma de 7 a 8 horas cada noche.
- Evite el alcohol, las drogas y el tabaco.
- Beba mucha agua.
- Busque a sus viejos amigos.

Adoptar estos hábitos más saludables puede ayudarle a llevar una vida más larga y saludable. Si convierte estos cambios en un hábito, pasarán a ser parte de su rutina diaria.



iStock.com: Ricofranz



iStock.com: Shidlovski

¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame cerebral o accidente cerebrovascular ocurre cuando un vaso sanguíneo se revienta o tiene un coágulo de sangre en el cerebro. Esto provoca una pérdida de oxígeno en el cerebro y el cerebro comienza a morir en cuestión de minutos.

Hay muchas cosas que pueden aumentar su riesgo de sufrir un derrame cerebral. Usted puede controlar algunos factores de riesgo. Para reducir su riesgo de derrame cerebral, debe evitar los alimentos con alto contenido de sal y grasa. También debe mantenerse activo.

Hay algunos factores de riesgo que usted no puede controlar. El riesgo de un derrame cerebral puede estar relacionado con sus antecedentes familiares. El riesgo de un derrame cerebral es mayor en algunas familias debido a problemas de salud, como la presión arterial elevada. Un derrame cerebral es más común entre mujeres que entre hombres. Cuanto mayor sea su edad, más probabilidades tendrá de sufrir un derrame cerebral. La raza y la etnia también intervienen. Los estadounidenses de origen asiático y los hispanos tienen menos probabilidades de sufrir un derrame cerebral que los afroamericanos, los nativos de Alaska y los indígenas estadounidenses.

Los signos de que puede estar sufriendo un derrame cerebral incluyen:

- Entumecimiento o debilidad en un brazo, la cara y una pierna, especialmente del mismo lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar o comprender el habla.
- Confusión.
- Arrastrar las palabras.
- Problemas de la vista.
- Dificultad para caminar.
- Pérdida de equilibrio o coordinación.
- Mareo.



Actúe con rapidez. Si piensa que usted o alguien con quien está podría estar sufriendo un derrame cerebral, llame al **911** inmediatamente.

Esté allí.

Identificación problemas de salud mental en los adolescentes.

Los adolescentes pasan por muchos cambios a lo largo de su crecimiento. A veces, los problemas de salud mental se desarrollan a medida que pasan por estos cambios. Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, 1 de cada 5 jóvenes tiene un problema de salud mental. Lo bueno es que los problemas de salud mental se pueden detectar temprano.

Es importante que los padres hablen con sus hijos adolescentes. Si ocurre alguno de estos cambios, sirve mucho hablar sobre ellos:

- Cambios en los hábitos de sueño.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Pérdida o aumento de peso.
- Cambios en las calificaciones.
- Cambios de amigos.
- Dañarse.

Los adolescentes pueden hablar con uno de sus padres o un amigo cercano. Un consejero o maestro también puede escuchar. También es importante consultar con el doctor de su hijo adolescente si observa alguno de estos cambios.



Pida ayuda. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios al **1-800-273-8255**.



iStock.com: kalli9



Fiesta de pasta.

Pruebe esta deliciosa receta.

Prepare pasta para la cena con esta receta familiar. Agregue rueditas de pasta e ingredientes fáciles como espinacas congeladas y nueces y le saldrá muy bien. Esta receta rinde para 6 personas (y es probable que tenga sobras).

Ingredientes.

- 1 libra de pasta de rueditas (o puede usar cualquier otra forma y/o pasta sin gluten)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo, en rodajas finas (8–10 dientes)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1 libra de espinacas congeladas (descongeladas)
- ½ taza de parmesano recién rallado
- 2 cucharadas de piñones tostados (si no tiene de piñones, pruebe con almendras o anacardos)

Modo de hacer.

1. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Si usa nueces crudas, extiéndalas en una sola capa en un plato apto para microondas. Cocine en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto. Revuelva las nueces y continúe cocinando en el microondas en períodos de 30 segundos hasta que las nueces 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 el pimienta roja triturada. Cocine hasta que el ajo comience a dorarse, aproximadamente 3 minutos.
4. Agregue la espinaca y combine hasta que esté bien caliente.
5. Mientras calienta las espinacas, escurra la pasta y reserve 1 taza del líquido de cocción de la pasta. Ponga el agua caliente de la pasta en la sartén, agregue la pasta escurrida y revuelva para combinar. Cubra con parmesano y nueces tostadas.

Nutrición (por porción): 313 calorías, 12 g de proteína, 46 g de carbohidratos (4 g de fibra), 9 g de grasa (2 g de grasa saturada, 7 g de mono / poli), 268 mg de sodio

Las mamografías salvan vidas.

No tenga temor de esta prueba.

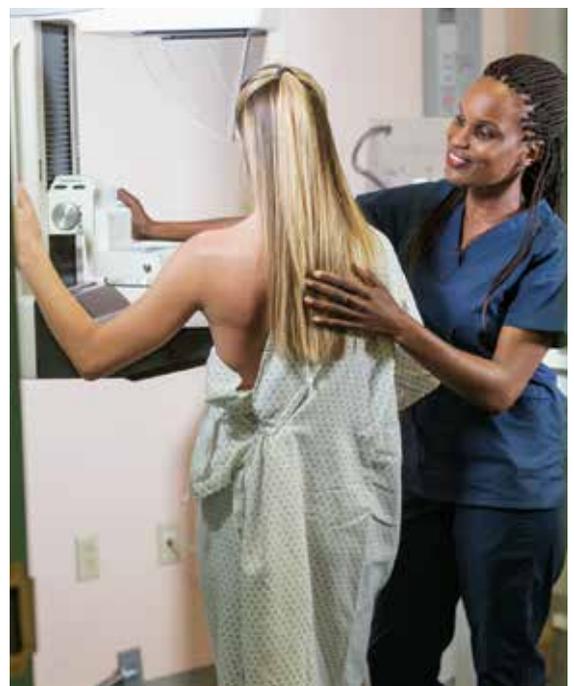
Muchas mujeres con cáncer de mama no tienen síntomas. Por eso son tan importantes los chequeos de cáncer de mama. Una mamografía es una radiografía del seno para detectar el cáncer de mama. UnitedHealthcare Community Plan ofrece mamografías como mínimo una vez cada 2 años para las edades de 35 a 40, con mayor frecuencia por recomendación médica para 40 a 50 y anualmente para 50 o más.

Es posible que haya escuchado que hacerse una mamografía puede ser incómodo. Durante la radiografía, es posible que sienta algo de presión o dolor cuando 2 placas aplanan su seno. Pero hacerse la prueba es rápido y cualquier molestia desaparece rápidamente. No tenga temor de hacer una cita para su mamografía. ¡Le puede salvar la vida!



Haga una cita para su examen.

Podemos ayudarle a programar una cita o encontrar un proveedor. Llámenos gratis al **1-800-690-1606, TTY 711.**



A quién llamar.



Números de teléfono que debe conocer.

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarle a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. La persona adecuada lo atenderá para ayudarle con sus preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro

1-800-690-1606

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**.

Nuestros sitios web

myuhc.com/CommunityPlan
UHCommunityPlan.com

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps® y otros programas. Obtenga un formulario de queja de discriminación.

NurseLine (Línea de Enfermería)

1-800-690-1606, TTY 711

NurseLine atiende las 24 horas, todos los días. Le contestará un miembro del personal de enfermería que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte

1-866-405-0238

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención médica.

Healthy First Steps®

1-800-599-5985, TTY 711

UHHealthyFirstSteps.com

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

Programa de recompensas de pañales

1-800-690-1606, TTY 711

Llámenos para averiguar cómo puede recibir cupones para pañales gratis al ir al médico para su consulta posparto y a los chequeos regulares de su bebé.

MyHealthLine™

¿No tiene un teléfono móvil? Llame a Servicios al Miembro para obtener más información sobre Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

Recursos de TennCare

DentaQuest

1-855-418-1622

DentaQuest.com

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

Reportar una posible discriminación.

Mercado de Seguros de Salud

1-800-318-2596

Healthcare.gov

Solicite TennCare.

TennCare

1-800-342-3145

TTY 1-877-779-3103

Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638

TTY 1-877-779-3103

Asistencia gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarle a entender su plan y obtener tratamiento.

TennCare Connect

1-855-259-0701

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

Recursos comunitarios

Care4Life

Care4Life.com

Reciba mensajes de texto gratis para ayudar a controlar la diabetes.

Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarle con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BEBE** al **511411** o inscribese en **text4baby.org**.

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios

1-800-273-8255

TSPN.org

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis 24/7

1-855-CRISIS-1

(1-855-274-7471)

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

1-800-784-8669

TNQuitline.org o **1-877-448-7848**

Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.

Tennessee Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos de Tennessee)

1-615-743-2000

Mesa de ayuda del Centro de Servicio para Asistencia Familiar

COVID-19



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

Su salud y bienestar son nuestra primera prioridad. Por eso queremos asegurarnos de que se mantenga informado sobre el coronavirus (COVID-19). Estamos siguiendo la información más reciente y colaborando con los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). También estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para tener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite UHCCommunityPlan.com/covid-19.

¿Cómo puedo protegerme del COVID-19?

La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus. Al igual que con cualquier enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar desinfectante para manos que contenga por lo menos el 60% de alcohol si no tiene acceso a agua y jabón.
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca si no se ha lavado las manos.
- Tratar de mantenerse alejado de las personas que puedan estar enfermas.
- No compartir tazas ni cubiertos con personas enfermas.
- Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y luego tirar el pañuelo a la basura.
- Si bien una vacuna contra la gripe no detiene el COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Llame a su proveedor de atención primaria y haga una cita para vacunarse contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre el COVID-19, visite la página COVID-19 de los CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



Cinco pasos para lavarse las manos de la manera correcta

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

Lavarse las manos es fácil y es una de las maneras más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden prevenir que los microbios se propaguen de una persona a otra y a través de toda una comunidad —desde su hogar y lugar de trabajo hasta las guarderías y hospitales.

Siga estos cinco pasos cada vez

1. Mójese las manos con agua del grifo limpia (tibia o fría), cierre el grifo y póngase jabón.
2. Frótese las manos con jabón hasta que estén espumosas. Enjabone el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Frótese las manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita un cronómetro? Cante la canción “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese las manos bien en el chorro de agua limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

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

Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY 711).

Kurdish: كوردی

ناگاداری: نهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆزایی، بۆ تو بەردەستە. پهیوهندی به 1-800-690-1606 (TTY 711) بکه.

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-690-1606 رقم هاتف الصم والبكم (TTY 711).

Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-690-1606 (TTY 711)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY 711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606(TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ደደውሉ 800-690-1606 (TTY 711).

Gujarati: ગુજરાતી

સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY 711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໄປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY 711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY 711).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY 711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर काल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-690-1606 (TTY 711).

Nepali: **नेपाली**
ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।

Persian: توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 (TTY 711) تماس بگیرید.

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?
- O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

Llámenos gratis al 1-800-690-1606. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

<p>TennCare Office of Civil Rights Compliance</p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov</p> <p>Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan</p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: 800-690-1606 TTY: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services</p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</p> <p>O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</p>
---	--	---

Reporting Fraud and Abuse:

English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

Spanish:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.