



iStock.com: Martinn

HealthTALK

VERANO 2020



¡Asegúrese de que su familia cuente!

¿Sabía que en Estados Unidos se está haciendo un censo? Es importante responder porque el censo determina cómo se gasta el dinero federal. También afecta a cuántos representantes tendrá su estado en el Congreso. Puede responder en línea, por teléfono o por correo. Averigüe más y responda hoy en [2020census.gov](https://www.2020census.gov).

¡Mijito!

Baby Blocks™ pasa a ser parte de Healthy First Steps®.

El antiguo programa de recompensas por embarazo de UnitedHealthcare Community Plan, Baby Blocks™, ahora forma parte de Healthy First Steps®. Con el nuevo programa combinado es más fácil para los miembros encontrar en un solo lugar toda la información que necesitan sobre el embarazo y ser madre.

Para obtener más información, visite nuestro nuevo sitio web, [UHCHealthyFirstSteps.com](https://www.UHCHealthyFirstSteps.com). Allí encontrará:

- Material educativo nuevo y mejorado.
- Recursos.
- Recompensas.
- Administración de casos.



Dé el primer paso. Healthy First Steps es un recurso integral para todas las cosas relacionadas con la maternidad. Todas las mujeres embarazadas y madres con niños menores de 15 meses pueden inscribirse. Para más información, llame al **1-800-599-5985, TTY 711**. O visite [UHCHealthyFirstSteps.com](https://www.UHCHealthyFirstSteps.com).

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



istock.com: monkeybusinessimages, t1sz

Cambios sutiles.

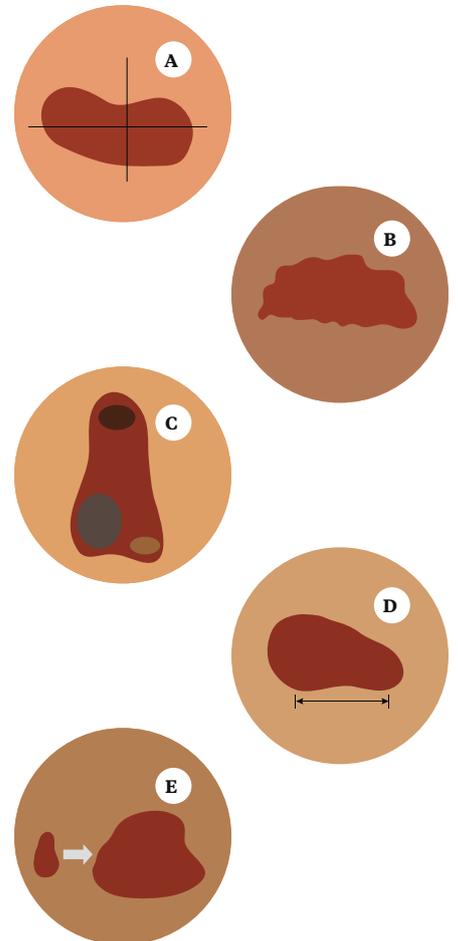
Cómo detectar el cáncer de piel.

¿Sabía que el cáncer de la piel es el cáncer más común en los Estados Unidos? Puede afectar a cualquier persona, independientemente del color de su piel. Lo bueno es que casi todos los cánceres de piel pueden tratarse si se detectan temprano.

Es importante saber qué buscar. Si observa un cambio en un lunar o una nueva mancha en la piel, recuerde ABCDE:

- A. Asimetría:** Una mitad no coincide con la otra.
- B. Borde:** Bordes desiguales, irregulares o mal definidos.
- C. Color:** Una variedad de colores, como marrón, beige, rojo o negro, en diferentes áreas.
- D. Diámetro:** Adquiere un tamaño de más de $\frac{1}{4}$ de pulgada de ancho.
- E. Evolución:** Cambio en el tamaño, forma, color, altura o cualquier otro rasgo.

Una manera simple de proteger la piel y reducir su riesgo de contraer cáncer de piel es usar protector solar cuando esté al aire libre. Use un protector que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (SPF) de 30 o más. Aplíquese el protector cada 2 horas. Esto ayuda a proteger su piel de los rayos solares ultravioleta (UV) que causan cáncer.



Acuda a un especialista. Si observa alguno de estos cambios sutiles en la piel, debería ir a un chequeo. Su proveedor de atención primaria (PCP) lo puede remitir a un especialista. Para averiguar más sobre sus beneficios, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. O visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**.

Números telefónicos que debe conocer.

Los números de teléfono importantes que podría necesitar en caso de emergencia.

¿Sabe quién debería estar en su lista de contactos de emergencia? Para comenzar, debe incluir a su principal contacto de emergencia, otros contactos (si es necesario), el nombre de su doctor y el nombre de su farmacia.

Si está en CHOICES, también le convendría incluir:

- Agencias que prestan servicios en su hogar, como proveedores de comidas a domicilio y los nombres y números de teléfono de las personas y compañías que le prestan servicios de atención personal.
- El número de teléfono para pedir transporte a una cita médica.
- El nombre y número de teléfono de su coordinador.
- La línea de ayuda de enfermería, NurseLine.
- El número de teléfono de contacto después de horas hábiles de UnitedHealthcare Community Plan.

Sabemos que hay muchos nombres y números que debe anotar. Si está inscrito en el programa CHOICES, podemos ayudarle. Su coordinador de atención le ayudará a escribir estos nombres y números para tenerlos todos en un solo lugar.

Recuerde, es importante estar preparado. La lista de contactos de emergencia es un paso en el rumbo correcto.



iStock.com: PeopleImages



iStock.com: SDI Productions

El ajuste ideal.

Reciba ayuda para encontrar un trabajo que funcione para usted.

¿No se anima a buscar empleo porque le preocupa no poder hacer el trabajo? Los miembros que reciben servicios de Employment & Community First (ECF) CHOICES pueden probar hasta 4 trabajos según sus intereses. Cada visita de trabajo incluye un servicio de Observación y Evaluación de la Situación (SOA). Durante este servicio, usted trabaja en un turno voluntario en un trabajo que le interesa con un asesor laboral certificado a nivel nacional. El asesor laboral lo orientará.

Esta experiencia permite que las personas prueben un trabajo para ver si les gustaría buscar empleo en cierta área de interés. También sirve para que el asesor laboral se entere de qué apoyo podría requerir la persona para tener éxito en el trabajo.

Pruébelo. Si recibe servicios de ECF CHOICES y está interesado en este servicio, comuníquese con su coordinador de apoyo o con Servicios al Miembro llamando al **1-800-690-1606, TTY 711.**

Manejo de los medicamentos.

Tome su medicina de la manera indicada.

A veces es difícil tomar la medicina de la manera indicada. A algunas personas se les olvida tomarla. Quizás a veces no sepa cómo usar su medicina. A veces las personas no toman medicina porque piensan que no funcionará. Otras personas pueden tener miedo de tomarla. Tomar sus medicamentos de la manera indicada es importante.

Está bien tener preguntas. Su proveedor de atención o farmacéutico puede ayudarle. Él o ella puede contestar sus preguntas. Puede demostrarle cómo usar su medicina. Puede ayudarle a entender por qué es importante tomarla.

Los pastilleros y las alarmas telefónicas pueden ayudarle a acordarse cuándo tomar su medicamento. Tomar su medicina exactamente de la manera indicada puede ayudarle a mantenerse sano.



Estamos aquí para ayudarle.

Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, para recibir más información.



iStock.com: SARINYAPININGAM

¿Ya es hora de inmunizar?

Asegúrese de que su hijo reciba todas las vacunas que necesita.

Es importante recibir las vacunas que necesita, en el momento adecuado. Las vacunas ayudan a proteger contra las enfermedades que se pueden prevenir.



iStock.com: NikLitov

Llame al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para averiguar si su hijo está al día con sus vacunas para que pueda comenzar a tacharlas. Programe una cita de inmediato si ya le toca a su hijo alguna de estas vacunas. Tache cada vacuna medida que la reciba.

Inmunizaciones.	Vacunas para bebés (nacimiento a 15 meses).	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (4 a 6 años).
HepB: Hepatitis B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
HepA: Hepatitis A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
DTaP: Difteria, tétanos y tos ferina	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: Haemphilus influenza, tipo B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
IPV: Poliomielitis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: Neumocócica	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
RV: Rotavirus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MMR: Sarampión, paperas, rubéola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varicela: Varicela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Influenza (anual)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



¡Es lo mejor! Si a su hijo le toca una vacuna, programe una consulta con su PCP hoy mismo. Si necesita ayuda para encontrar a un nuevo proveedor, podemos ayudarle. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. O visite nuestro sitio web en myuhc.com/CommunityPlan.



istock.com: Osobystlist

La primera consulta dental de su bebé.

Un calendario para la salud dental de su bebé.

Ir al dentista con su bebé por primera vez puede ser abrumador. Sin embargo, saber qué esperar puede ayudar a que la consulta sea un éxito. Su proveedor dental probablemente le pregunte sobre los antecedentes médicos y dentales de la familia, los hábitos alimenticios y la nutrición.

Luego, le examinará los dientes a su bebé y podría aplicar un tratamiento con fluoruro. Es una buena oportunidad para hablar de cualquier problema de salud que su hijo pueda tener. Su proveedor dental le puede ofrecer consejos sobre la dentición, si se chupa el dedo y el cuidado en el hogar. Esto es lo que puede esperar en el primer año de salud dental de su bebé.

0–6 meses.

Alrededor de los 6 meses generalmente salen los primeros dientes de bebé. Los dientes de leche son muy importantes. Ahora es el momento de crear una buena rutina de salud bucal en casa. Debe:

- Usar una toallita con un poco de agua para limpiar las encías de su bebé.
- Comenzar a usar un cepillo de dientes suave para bebés cuando le empiecen a salir los dientes a su bebé. Debe

cepillarle los dientes a su bebé dos veces al día con una pequeña porción (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro.

- No darle biberón a su bebé cuando lo acueste. Pruebe un baño tibio o mecerlo para dormirlo.
- Hacer una cita con un dentista cuando le salga el primer diente a su bebé.

7–11 meses.

Durante este tiempo, le continuarán saliendo los dientes superiores e inferiores. Cuando su bebé comience a comer alimentos blandos, incluya alimentos saludables en su dieta, como frutas y verduras. Además, tenga en cuenta que:

- La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que no se les dé jugo a los bebés antes de la edad de 1 año.
- Cuando alimente a su bebé, evite compartir cucharas, tenedores, tazas y meterse los chupones o biberones a la boca para limpiarlos. Los gérmenes que causan caries se pueden transmitir de usted a su bebé.
- Las caries pueden aparecer tan pronto como empiecen a verse los dientes en la boca. Revise los dientes de su bebé con regularidad. Los dientes de leche deben ser blancos y todos de un color. Si ve manchas, haga una cita con su proveedor dental de inmediato.



Tiempo de dentición. ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llámenos al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566**. O visite **DentaQuest.com**.

Respire mejor.

Aprenda sobre la COPD y cómo se puede tratar.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (en inglés usan la abreviatura COPD) es una enfermedad de larga duración que afecta el flujo de aire de los pulmones. Puede ser causada por el contacto a largo plazo con materiales nocivos como el humo del cigarrillo. Las personas con COPD corren mayor riesgo de contraer enfermedades del corazón o cáncer pulmonar. Lo bueno es que la COPD se puede tratar con la atención adecuada.

Los signos de la COPD a menudo no aparecen hasta que se produce el daño pulmonar y generalmente empeoran con el tiempo, principalmente si continúa fumando. Otros signos de COPD pueden incluir:

- Falta de aliento.
- Una tos duradera.
- Sibilancias.
- Infecciones pulmonares repetidas.
- Opresión en el pecho.

Comúnmente se usan medicinas que ayudan a relajar las vías respiratorias para tratar la COPD. Al relajar estos músculos, la vía respiratoria se agranda y permite que el aire pase a través de los pulmones más fácilmente. Existen varias opciones de tratamiento para ayudarle a respirar mejor y dejar de fumar. Si tiene COPD, consulte a doctor sobre cuál tratamiento es mejor para usted.



iStock.com: Prostock-Studio

¿Está listo para dejar el tabaco?

Todos sabemos que fumar o usar cualquier tipo de tabaco es malo para nuestra salud. Si cree que puede dejar de fumar, cuenta con ayuda.

Las personas que cuentan con apoyo tienden a tener más éxito al hacer un cambio de estilo de vida, como dejar de fumar. Puede recibir ayuda para dejarlo definitivamente llamando a la línea para dejar el tabaco, Tennessee Tobacco Quitline. Usted:

- Recibirá un paquete gratuito de materiales para dejar de fumar.
- Colaborará gratuitamente con un asesor para dejar de fumar.
- Aprenderá a lidiar con los antojos de tabaco y otros obstáculos.

Aunque haya usado tabaco durante años, hay muchos beneficios de dejar de fumar ahora. Estos pueden incluir:

- Mejor circulación.
- Disminución de la fatiga y la dificultad para respirar.
- Reducción a la mitad del riesgo de sufrir un ataque cardíaco.



iStock.com: serdfphoto



Pida ayuda. Llame al **1-800-784-8669** para recibir ayuda gratuita para dejar de fumar. Las líneas atienden de lunes a viernes en inglés y español. También puede visitar el sitio web de la línea para dejar de fumar de Tennessee en **tnquitline.org**.



iStock.com: adamkaz

Su riesgo de diabetes.

Factores de riesgo que quizás no conozca.

La diabetes es una afección crónica de salud. Afecta cómo el cuerpo convierte los alimentos en energía. En los Estados Unidos, más de 34 millones de personas viven con diabetes. Muchas de ellas quizás ni siquiera lo sepan. En los últimos 20 años, el número de adultos estadounidenses con diabetes ha llegado a más del doble. Esto ha sucedido a medida que las personas viven más y tienen sobrepeso.

Usted podría correr riesgo de contraer diabetes tipo 2 si:

- Tiene más de 45 años de edad.
- Tiene sobrepeso.
- Tiene antecedentes familiares de diabetes.
- No hace suficiente ejercicio físico.
- Está embarazada (se conoce como diabetes gestacional).

Las personas que tienen diabetes tienen mayor probabilidad de tener otras enfermedades crónicas. Estas pueden incluir enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal e insuficiencia renal. Para saber si tiene diabetes, su doctor le hará una o más pruebas de azúcar en la sangre.

 **Conozca su riesgo.** Si cree que puede correr riesgo de tener diabetes, hable con su doctor hoy mismo. Si necesita ayuda para encontrar a un nuevo doctor, llame a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**

Cómo reportar una posible discriminación.

Cualquier persona que crea que ha sido discriminada o que haya sido testigo de prácticas discriminatorias debe presentar una queja. Los miembros pueden presentar una queja de 3 maneras:

1. Llamando gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**
2. Los miembros de TennCare pueden presentar una queja por escrito. Puede encontrar el formulario de queja en su Manual para miembros junto con instrucciones sobre dónde enviarlo por correo.
3. Utilizando nuestro nuevo formulario de queja por discriminación en línea en tiempo real. Lo encontrará en inglés, español y árabe en **tn.gov/tennicare/members-applicants/civil-rights-compliance.html**.

Practique la prevención.

La atención preventiva significa 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.



iStock.com: Foremniakowski

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.

 **Conserva 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.



iStock.com: FatCamera

Control a largo plazo.

Entender su enfermedad crónica.

Aprender a entender una afección crónica puede ser muy difícil. Sin embargo, si tiene una afección crónica, aprender sobre ella puede ser muy útil. Hay muchas maneras de aprender más sobre su cuerpo.

Su doctor juega un papel importante en enseñarle a usted y a su familia o cuidadores sobre su enfermedad. Le puede informar sobre servicios locales que pueden ayudarle. Usted también puede aprovechar estos consejos en su próxima consulta con su doctor para entender mejor.

- Haga muchas preguntas. Su doctor las contestará con gusto.
- Tenga a mano un cuaderno y un bolígrafo. Tome notas durante sus consultas con el doctor. Si no puede, pídale a un amigo que tome notas.
- Busque información en más de un lugar. En el consultorio del doctor, busque artículos de fácil lectura, videos, dibujos y servicios locales.

 **Recursos en línea.** UnitedHealthcare Community Plan proporciona información útil a sus miembros. Visite myuhc.com/CommunityPlan para buscar recursos para miembros y otra información útil en su camino hacia su yo más sano.

Alivio del estrés.

Consejos para adolescentes que sufren estrés.

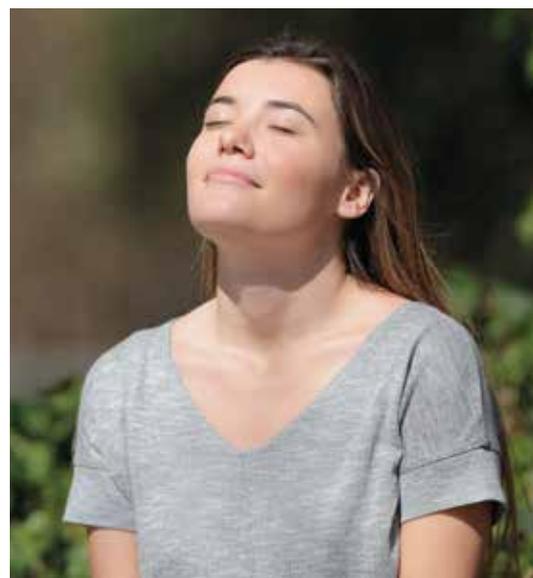
Todos sabemos que ser adolescente conlleva estrés. El estrés puede ser causado por el trabajo escolar, el acoso escolar, los problemas familiares, mudarse o la muerte de un familiar/amigo. El estrés es la manera en que su cuerpo reacciona a una situación o evento. Y un poco de estrés es normal. Sin embargo, el estrés crónico puede afectarlo física y emocionalmente. Los síntomas pueden incluir sentirse triste o cansado, dolores de cabeza, malos hábitos alimenticios, malestar estomacal o no poder concentrarse.

Si se siente estresado, debe cuidarse. Algunos consejos para reducir el estrés incluyen:

- Pasar tiempo con sus amigos y familia.
- Dormir lo suficiente.
- Aprender a relajarse.
- Pedir ayuda cuando la necesite.
- Comer comidas sanas.
- Hacer ejercicio.



Elimine el estrés. Para averiguar más sobre sus beneficios de salud conductual, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**



iStock.com: Foremniakowski

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
UHCCommunityPlan.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، بهخۆراپی، 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 ይደውሉ 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. ໂທສ 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.