HERITAGE HEALTH | nebraska total care

WHOLE you

Boletín de otoño 2023

Prevención de la gripe

Estamos en esa época del año.

El otoño marca la llegada de la gripe estacional, una enfermedad que puede afectar a millones de personas y provocar decenas de miles de muertes. Algunas de las personas con mayor riesgo de contraer gripe son los mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y las personas con problemas médicos como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares, HIV, hepatitis y cáncer. Estas son algunas medidas que puede tomar para protegerse a sí mismo y proteger a sus seres queridos:

- Vacúnese contra la gripe. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe.
- Si tose o estornuda, cúbrase siempre la boca. Trate de toser en una de sus mangas o utilice un pañuelo de papel.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos con alcohol.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Mantenga cierta distancia si usted u otra persona están enfermos. Si está enfermo, quédese en casa y no vaya al trabajo, al colegio o a hacer recados.
- También debe mantener limpios los objetos que le rodean, sobre todo los puntos de contacto frecuente (como picaportes y mostradores).

En el trabajo y en la escuela:

- En su trabajo y en la escuela o guardería de su hijo, pregunte por el plan en caso de que se produzca un brote de gripe, y consulte si ofrecen vacunas antigripales en el lugar.
- Asegúrese de que limpien constantemente los objetos que se tocan frecuentemente (como picaportes, teclados y teléfonos).
- Asegúrese de que cuentan con una buena provisión de pañuelos de papel, jabón, toallitas de papel, desinfectantes para manos y toallitas húmedas.
- Pregunte qué medidas se adoptan para mantener a los alumnos y al personal enfermos alejados de los demás y cuál es la política de ausencias para alumnos, personal y trabajadores enfermos.
- Si comienza a sentirse enfermo en el trabajo, regrese a su casa lo antes posible

RENOVACIÓN DE MEDICAID

No se olvide de su redeterminación de Medicaid. Es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid. Recibirá un aviso del estado sobre los pasos que debe seguir para renovar su cobertura. (Es posible que no tenga que hacer absolutamente nada). También puede visitar Access Nebraska para ver si aún califica para Medicaid. Si ya no califica, nuestros planes de Ambetter pueden ser una opción.

BENEFICIOS DE TRANSPORTE

¿Desea un traslado?

¿Sabía que puede obtener beneficios de transporte que no sean de emergencia?

Es importante que obtenga el cuidado que necesita. Por lo tanto, junto con los beneficios de Medicaid de Nebraska Total Care, es posible que también pueda obtener transporte que no sea de emergencia. Eso significa que le llevaremos sin costo alguno a sus citas de chequeos y otras visitas médicas. Asimismo, podemos conseguirle traslados a la farmacia y a los programas y servicios más cercanos. También puede obtener un pase de autobús mensual.

Nuestro programa de transporte le ofrece los siguientes beneficios:

- Un servicio de ida y vuelta por mes dentro de su condado
- 4 visitas al año a YMCA u otras organizaciones comunitarias
- Es posible que pueda obtener beneficios de transporte adicionales como
- Transporte social: tres viajes de ida y vuelta por año para que los miembros del programa de exenciones participen en eventos y actividades cercanos.

Llame a Servicios para Miembros al 1-844-385-2192 (TTY 711) o visite nuestro sitio web en NebraskaTotalCare.com para obtener más información y ver si califica para estos servicios.

Remedios para las picaduras de insectos

Cómo aliviar las picaduras de insectos.

Mientras disfruta de los últimos días del verano, recuerde que aún hay insectos. Aunque la mayoría de las picaduras son inofensivas, algunos insectos pueden transmitir cosas malas como la enfermedad de Lyme. En primer lugar, lo mejor es evitar que se produzcan las picaduras. Para ello, puede utilizar un aerosol para insectos o una crema con al menos un 20 % de DEET en la piel y la ropa (algunos insectos pueden picar a través de la ropa).

También puede usar permetrina al 0.5 % para tratar ropa y equipo como botas, pantalones, calcetines y tiendas de campaña. No la use directamente sobre su piel. En su lugar, colóquela en su ropa y déjela secar durante al menos dos horas. En el envase encontrará las instrucciones completas. Cuando salga de noche o vaya de excursión por el bosque, cúbrase la piel tanto como pueda con camisas de manga larga, pantalones, calcetines y zapatos en lugar de sandalias. Si lleva a un bebé en cochecito, coloque una tela mosquitera sobre este.

Si le pica un insecto, haga lo siguiente:

- Si le duele, como una picadura de abeja, tome acetaminofeno o ibuprofeno. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Si le pica, colóquese una bolsa de hielo o use una crema antipicor como la hidrocortisona. También puede tomar un antihistamínico en tabletas (obténgalos en su farmacia local).
- Si la picadura se hincha, coloque una bolsa de hielo sobre ella.
- Si tiene sarpullido, fiebre o dolores corporales, puede ser grave. Debe llamar inmediatamente a su médico, al servicio de urgencias o al dermatólogo y comunicarles su reciente picadura de insecto.

La vacuna contra el VPH es una protección contra el cáncer para sus hijos.

LA VACUNA CONTRA EL VPH SE SUGIERE PARA ADOLESCENTES DE 9 A 12 AÑOS. PROTEGE CONTRA MÁS DEL 90% DE LOS CÁNCERES CAUSADOS POR EL VIRUS. ¡LLAME A SU MÉDICO O FARMACÉUTICO PARA PROGRAMAR LA 1RA DOSIS!

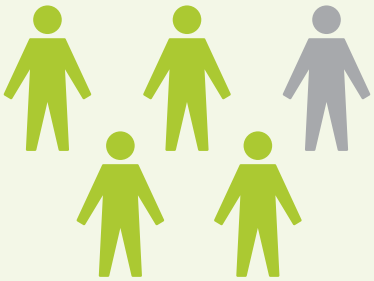
¿Preguntas?

1-844-385-2192

Servicios para miembros puede ayudar.

Datos de la vacuna contra el VPH:

Complete la serie de vacunas (2-3 inyecciones) antes de los 13 años. Esto asegura que los adolescentes estén protegidos antes de exponerse al virus.



4 de cada 5 personas contraerán el VPH en su vida. El VPH se transmite de persona a persona a través del contacto con la piel infectada.

La vacuna contra el VPH protege contra más del 90% de los cánceres por VPH. Puede ayudar a prevenir las verrugas genitales, las infecciones que causan cáncer y los precánceres de cuello uterino.

LÍNEA PARA CRISIS POR SALUD MENTAL Y ADICCIÓN 24/7

Si tiene una crisis por enfermedad mental o adicción, no espere para buscar ayuda. Llámenos en cualquier momento al 1-844-385-2192 (TTY 711). Oprima * para hablar con un profesional autorizado. Ellos pueden ayudar con depresión, abuso de sustancias y otras necesidades de salud del comportamiento

Ask Me 3®

Desafortunadamente, la mayoría de las personas encuentra difícil entender las palabras que se usan en la atención de la salud. Quizá usted nunca haya escuchado esas palabras. O también puede ser que las palabras que usted conoce se usan en una forma nueva. Esto puede hacer que sea difícil tomar decisiones sobre su salud.

Ask Me 3® es una forma de hacer preguntas que le ayuda a entender lo que su proveedor le está diciendo. Esto le ayudará a tomar decisiones sobre su atención.

Haga estas preguntas a su proveedor durante cada cita.

1. ¿Cuál es mi principal problema?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

No sienta nerviosismo por hacer preguntas a su proveedor. Su proveedor quiere que usted entienda su atención de la salud. Quiere contestarle sus preguntas.

Puede encontrar más información de Ask Me 3®. Cada vez que hable con un prestador de servicios médicos Hágale las 3 Preguntas (PDF). Puede llevar este formulario a sus citas para ayudarse a hacer estas preguntas.

Haga estas preguntas a su proveedor durante cada cita.

Directiva anticipada

Una Directiva anticipada informa a las personas lo que usted desea si no puede tomar sus propias decisiones. Si tiene una emergencia médica y no puede comunicar lo que necesita, sus médicos ya lo sabrán. Las directivas anticipadas no le quitarán el derecho a tomar sus propias decisiones.

TIPOS DE DIRECTIVAS ANTICIPADAS

Un poder notarial para atención médica: nombra a alguien a quien se permite que tome decisiones de atención médica por usted si ya no puede comunicar lo que quiere. Esto puede ser para salud física y salud mental. En Nebraska, un Poder notarial para atención médica se puede designar usando el formulario de Poder notarial para atención médica (PDF).

Un testamento en vida: informa a los médicos qué tipo de atención médica quiere recibir (o no recibir) si ya no puede comunicar lo que quiere. Esto le permite decidir por anticipado qué tratamientos para prolongar la vida querría y cuáles no querría. Esto podría incluir:

- Tubos para alimentación
- Máquinas para respirar
- Trasplantes de órganos
- Tratamientos para que esté cómodo(a).

Un testamento en vida solo se usa cuando usted está cerca del final de la vida y no hay esperanza de que usted se recupere.

Una orden de "no resucitar" (DNR, siglas en inglés): informa a los proveedores de atención médica que no se le dé RCP si su corazón y/o respiración paran. Una orden de DNR solo se refiere a RCP. No da instrucciones sobre otros tratamientos.

Portal de miembros seguro

Visite **NebraskaTotalCare.com** para crear una cuenta en el portal para miembros. Puede usarla para:

- Completar la Evaluación de Riesgos para la Salud.
- Completar su formulario de Notificación de Embarazo (NOP).
- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Actualizar su información personal.
- Imprimir una tarjeta temporal de identificación de membresía.
- Encontrar información de beneficios de farmacia.
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care.
- Ver reclamaciones y aprobaciones de autorización.
- Ver el saldo de tarjetas de recompensas ¡y más!

Servicios al los Miembros

Llame al **1-844-385-2192 (TTY 711)**. Lunes a viernes de 7 a.m. a 8 p.m. hora del centro. Podemos ayudarlo a:

- Encuentre a un médico o cambie a su proveedor de atención primaria.
- Obtenga una tarjeta de identificación nueva de Nebraska Total Care.
- Comprenda sus beneficios.
- Cambie su dirección y número telefónico.
- Obtenga ayuda de traducción para sus citas médicas.
- Obtenga transporte a sus citas.
- Obtenga una copia impresa de cualquier cosa que se encuentre en nuestro sitio de internet.

Puede ver las aprobaciones de autorización en nuestro portal seguro para miembros.