

Cuidados de la Comunidad

OTOÑO | 2024



En esta edición:

2. ¿Sabía que las visitas de bienestar están ahora cubiertas por su plan?
3. Recursos de bienestar de Select Health Medicaid; Servicio de teléfono e internet a través de Lifeline Support.
4. Es hora de la vacuna contra la gripe y del refuerzo contra COVID; Los buenos hábitos de higiene pueden detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades.
5. Servicios de transporte.



Select
Health

¿Sabía que las visitas de bienestar están ahora cubiertas por su plan?



Con su plan Select Health Community Care puede obtener una visita de bienestar gratuita cada 12 meses.

¿Qué es una visita de bienestar?

Las visitas de bienestar son una posibilidad para que hable con su proveedor acerca de su salud. Están cubiertas al 100 % por su plan y se pueden programar en el horario y el lugar que le queden más cómodos.

Cómo encontrar un proveedor dentro de la red:

- Llame a Defensores de miembros (Member Advocates) al **800-515-2220**.
- Llamar al consultorio del médico y preguntar:
 - ¿Aceptan Select Health?
 - ¿Pertenece a la red de Community Care?
- Visite selecthealth.org/find-a-doctor.

Recursos de bienestar de Select Health Medicaid

Personify Health (anteriormente Virgin Pulse)

Este programa está diseñado para ayudarlo a permanecer saludable y alcanzar sus metas de bienestar.

Comience de la siguiente manera:

- Nuevos usuarios: Visite selecthealth.org y haga clic en Registrarse. Use el número de ID de su tarjeta de miembro de Select Health para crear una cuenta.
- Usuarios recurrentes: Simplemente inicie sesión en su cuenta.
- ¿Necesita ayuda? Llame al **800-442-5502**.
- Luego de iniciar sesión, desplácese hacia abajo hasta Tasks (Tareas). Desde Tasks (Tareas), seleccione Health Assessment (Evaluación de salud) y será redireccionado a una página donde podrá crear una cuenta de Personify Health.

Nota: Si acaba de crear su cuenta de Select Health, es posible que deba esperar de 24 a 48 horas para crear una cuenta de Personify Health.

Orientación nutricional

Proporcionamos orientación personalizada y clases de apoyo para ayudarlo a hacer elecciones de estilo de vida positivas que mejoren su salud.

Enlace: <https://intermountainhealthcare.org/services/Nutrition-Services>

Programa para dejar de fumar

Medicaid ofrece un programa gratuito para ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de fumar y de vapear. Si está embarazada y fuma o vapea, llame a un Representante del programa de Salud (HPR, por sus siglas en inglés) al **1-866-608-9422** o envíe un correo electrónico a hpr@utah.gov. La Línea para dejar de fumar de Utah, disponible en línea en waytoquit.org y por teléfono al **800-QUIT-NOW**, ofrece tratamiento gratuito a todos los miembros de Medicaid que quieren dejar de fumar.

Cursos de bienestar

Estas clases en línea gratuitas cubren temas como la gestión del estrés, comer mejor y moverse más. Puede unirse desde su casa y hacer preguntas para recibir consejos útiles.

Enlace: <https://selecthealth.org/wellness/wellness-webinars>



Healthy Beginnings

Este programa gratuito está diseñado para ayudarla a tener el embarazo más saludable posible.

Nuestros gerentes de atención pueden ayudar con lo siguiente:

- Apoyo durante el embarazo de cuidadores capacitados y enfermeros, según sea necesario
- Referencias a recursos de la comunidad, incluidos recursos de apoyo emocional
- Acceso a un enfermero administrador de atención prenatal de alto riesgo que puede responder sus preguntas
- Es posible que haya incentivos financieros disponibles después de su primera visita prenatal y las visitas posnatales
- Materiales educativos para ayudarla a obtener más información acerca de los cuidados durante el embarazo y del recién nacido
- Lineamientos sobre cómo obtener un extractor de leche y más

Visite: <https://selecthealth.org/healthy-beginnings> o llame al **801-442-5052**

Servicio de teléfono e internet a través de Lifeline Support

Los miembros elegibles pueden recibir asistencia con descuentos totales o parciales del servicio de teléfono e internet a través de Lifeline Support. Para calificar, debe tener Medicaid, Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), Ingreso de Seguridad Suplementario (SSI), Asistencia Federal para la Vivienda Pública (FPHA) o Pensión de Veteranos y Beneficio para Supervivientes. Para obtener más información, visite lifelinesupport.org.

Es hora de vacunarse contra la gripe y de reforzar la defensa contra COVID.

¡Llegó la temporada de gripe! Esto es lo que debe saber sobre las vacunas contra la gripe y los refuerzos contra COVID.

¿Quién debe recibir una vacuna contra la gripe?

Todas las personas de 6 meses de edad y mayores. La vacunación es especialmente importante para los bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas, personas de 65 años o mayores y personas que tienen enfermedades.

¿La vacuna contra la gripe es peligrosa?

Las vacunas contra la gripe son seguras. De hecho, es más probable que le caiga un rayo encima que tener un problema grave con la vacuna de la gripe. Los efectos secundarios más comunes son la sensación de cansancio, una ligera fiebre, dolor o secreción nasal.

¿Dónde puedo vacunarme contra la gripe?

Puede recibir la vacuna contra la gripe en el consultorio del médico. Las vacunas contra la gripe también están disponibles en la mayoría de las farmacias locales.

Eso incluye lugares como Walmart, Target, CVS y Walgreens.

Reciba un refuerzo contra COVID.

También está disponible la nueva vacuna de refuerzo contra COVID que le da protección contra la cepa actual de COVID que circula. Puede encontrar el punto de vacunación más cercano en www.vaccines.gov.

Están disponibles para adultos y niños a partir de seis meses.

¿Se puede vacunar contra la gripe y recibir un refuerzo de COVID al mismo tiempo?

Sí. Muchas farmacias facilitan la vacunación contra la gripe y el refuerzo de COVID ¡en la misma visita!

Fuentes:

intermountainhealthcare.org/health-wellness-promotion/vaccines/flu/intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=520652641

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/differentvaccines/overview-COVID-19-vaccines.html



Los buenos hábitos de higiene pueden detener la propagación de gérmenes y prevenir enfermedades.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a mantenerse saludable:

- Cúbrase la boca y la nariz al estornudar.
- Use agua y jabón periódicamente para lavarse las manos durante al menos 20 segundos.
- Evite tocarse la cara, especialmente si usted o alguien cercano está enfermo.
- Evite a las personas enfermas.
- Hable con sus hijos y con sus nietos. Enséñeles cómo prevenir la propagación de los gérmenes. Los niños pueden propagar la gripe (y otros virus) a otros en la escuela o cuando juegan juntos.
- Asegúrese de recibir la vacuna contra la gripe temprano.

Las personas con enfermedades crónicas sufren un mayor riesgo de complicaciones derivadas de la gripe. Esté preparado para la temporada de gripe. Hable con su médico o farmacéutico hoy mismo para recibir la vacuna contra la gripe.

Servicios de transporte

¿Qué servicios de transporte están cubiertos por Medicaid?

Algunos miembros de Medicaid califican para servicios de transporte. Para saber si califica, llame al Departamento de Servicios Laborales (DWS) al **1-800-662-9651**. Si califica, tendrá acceso a los siguientes servicios:

PASE DE AUTOBÚS DE UTA, INCLUIDO TRAX

- Si puede viajar en autobús, llame al DWS para preguntar si su programa de Medicaid cubre un pase de autobús.
- Si está aprobado, su pase le llegará al correo. Cuando se suba al autobús, muestre su tarjeta de Medicaid y su pase de autobús al conductor.

Nota: No están incluidas las rutas Frontrunner y Express Bus.

UTA FLEXTRANS:

- Este servicio está disponible para los miembros de Medicaid que viven en los condados de Davis, Salt Lake, Utah y Weber.
- Los miembros pueden usar Flextrans si:
 - Se les ha aprobado el uso de servicios especiales de autobús y tienen una tarjeta de transporte médico especial.
 - No son capaces física o mentalmente de usar un autobús regular.
 - Completaron una solicitud para informar a UTA sobre su discapacidad. Puede acceder a las solicitudes llamando a:

Condados de Salt Lake y Davis: **801-287-7433**

Condados de Davis, Weber y Box Elder:
1-877-772-7272



Modivcare: Servicio puerta a puerta que no es de emergencia para citas médicas y cuidados de urgencia. Puede ser elegible para Modivcare si:

- No hay un vehículo disponible en su hogar.
- No puede usar los autobuses UTA o Flextrans debido a una discapacidad física.
- Su médico ha completado un certificado médico de Modivcare.

Una vez aprobado, puede solicitar este servicio llamando a Modivcare al **1-855-563-4403** o visitando **modivcare.com/facilities/ut**. Debe hacer reservas en Modivcare tres días hábiles antes de su cita. Para los cuidados de urgencia, no se requiere una reserva con tres días de anticipación. Modivcare llamará a su médico para confirmar la urgencia del problema. Los miembros elegibles podrán recibir servicios de Modivcare en todo el estado.

Select Health respeta las leyes federales de derechos civiles. No lo tratamos de forma diferente por su raza, color, origen étnico o procedencia, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género y/o condición de veterano.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos si lo solicita a Select Health Medicare: **855-442-9900 (TTY: 711)** / Select Health: **800-538-5038**.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

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

Las solicitudes de materiales en papel se procesarán dentro de los 5 días posteriores a la solicitud.