

CARE CONNECTION

NÚMERO 3 | 2023

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES

Recuerde renovar el plan: mantenga sus beneficios de AmeriHealth Caritas Florida

¿Necesita ayuda para comunicarse?

¿Necesita ayuda con alimentos? Farm Share y Feeding Florida pueden ayudarle.

Seguridad en Halloween

Lo que los padres deben saber sobre el medicamento que revierte la sobredosis de opioides

Hábitos saludables para protegerse de la gripe

La nueva ley de Florida otorga dinero para la educación de los niños

¡Seamos creativos!

Rutinas saludables para niños

¿Alguno de nuestros programas de Comportamientos Saludables es para usted?

¿Necesita obtener su GED?
¡Nuestra misión es ayudarle!

Información importante




AmeriHealth Caritas
Florida



Recuerde renovar el plan: Mantenga sus beneficios de AmeriHealth Caritas Florida

Revisión de elegibilidad anual

Una vez al año, el Departamento de Niños y Familias puede enviarle una carta en la que le pedirá información para renovar su elegibilidad para Medicaid y así mantener sus beneficios de Medicaid. Cuando reciba la carta de renovación, ¡será hora de poner manos a la obra!

¡Responda a la brevedad para mantener sus beneficios!

- Existe un período limitado para completar y devolver su información al Departamento de Niños y Familias.
- Si no la devuelve a tiempo, usted y/o sus hijos corren el riesgo de perder la cobertura de Medicaid.

¡Usted nos importa!

¿Su información de contacto es correcta?

Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias (DCF) pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de renovar su cobertura médica. Ingrese a su cuenta MyACCESS a través del **sitio web del DCF** o llame al DCF al **1-866-762-2237 (TTY 1-800-955-8771)**, de lunes a viernes de 8 a. m. a 5:30 p. m.

Queremos ayudarle a alcanzar y mantener una buena salud y a seguir disfrutando de sus beneficios de AmeriHealth Caritas Florida. Si tiene preguntas, comuníquese con el Departamento de Niños y Familias al **1-866-762-2237**. Asimismo, puede ver su estado de elegibilidad o completar su renovación en línea.

Visite www.myflorida.com/accessflorida para obtener más información.



¿Necesita ayuda para comunicarse?

Si no habla inglés, podemos ayudarlo. Tenemos personas que nos ayudan a hablar con usted en su idioma. Le brindamos esta ayuda sin costo alguno para usted.

Para personas con discapacidades: si usa una silla de ruedas, es ciego o tiene problemas de audición o comprensión, llámenos si necesita ayuda adicional. Podemos decirle si el consultorio de un proveedor tiene acceso para sillas de ruedas o si cuenta con dispositivos para facilitar la comunicación. Además, tenemos servicios como:

- Servicio de retransmisión de telecomunicaciones. Esto ayuda a las personas que tienen problemas de audición o del habla a hacer llamadas telefónicas. Llame al **711** y dé el número de teléfono de nuestros Servicios al Miembro. Es el **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Lo conectarán con nosotros.
- Información y materiales en letra grande de imprenta, audio (sonido) y braille.
- Ayuda para programar o trasladarse a las visitas.
- Nombres y direcciones de proveedores que trabajan en su discapacidad.

Todos estos servicios se brindan sin costo para usted.

¿Necesita ayuda con alimentos? Farm Share y Feeding Florida pueden ayudarle.

Cuando se intenta llegar a fin de mes, conseguir alimentos frescos y saludables puede ser difícil. Pero hay grupos locales en Florida que pueden ayudar.

Farm Share

Farm Share es el banco de alimentos local de Florida. Iniciado por residentes de Florida, Farm Share ha servido a personas con inseguridad alimentaria desde 1991.

Su objetivo es garantizar que ningún habitante de Florida pase hambre y que no se desperdicie ningún alimento. Nunca han cobrado ni cobrarán a ninguna organización o persona por los alimentos.

Toman las cosechas sobrantes de los agricultores de Florida y dan esas frutas y verduras a los residentes necesitados. Han alimentado a millones de personas y han evitado que se tiren millones de libras de comida. ¡Ahora son el mayor banco de alimentos independiente de Florida!

Entregan frutas, verduras, proteínas y alimentos no perecederos saludables y nutritivos a familias, niños, ancianos y otras personas necesitadas de Florida.

Visite el sitio web de Farm Share para **encontrar un banco de alimentos** cerca de usted. También tienen un **calendario de distribución de alimentos**.

Feeding Florida

La red **Feeding Florida** reúne a 12 bancos de alimentos de Feeding America y a 2,400 grupos comunitarios. Todos trabajan juntos para dar comida a quien la necesite.

Son la única organización que sirve a todos los condados de Florida, durante todo el año, todos los días. Quieren lograr que conseguir alimentos sea fácil para todos los habitantes del estado.

Visite su sitio web para **encontrar alimentos ahora**.

Feeding Florida también ofrece Fresh Access Bucks para que pueda comprar más productos frescos. Usted puede utilizar Fresh Access Bucks para comprar frutas y verduras en los mercados de agricultores, puestos de productos, programas de agricultura apoyada por la comunidad (CSA), los mercados móviles, y puntos de venta de comestibles de la comunidad. Con Fresh Access Bucks, cuando usted compra \$10 con su tarjeta SNAP/EBT puede obtener \$10 adicionales para comprar productos frescos de Florida.

Averigüe cómo funcionan los Fresh Access Bucks.





AZUL Y PÚRPURA

- moras
- arándanos
- grosellas negras
- dátiles
- berenjenas
- uvas
- ciruelas
- ciruelas pasas
- higos morados
- pasas

ROJO Y ROSA

- remolacha
- cerezas
- arándanos rojos
- toronja rosada
- granadas
- achicoria
- rábanos rojos
- manzanas rojas
- uvas rosadas
- pimientos rojos
- patatas rojas
- ruibarbos
- fresas
- tomates
- sandias

COMA MÁS COLOR

La mejor manera de obtener todas las vitaminas, los minerales y nutrientes que necesita es comer una variedad de frutas y verduras coloridas. **Sume color a su plato cada día con los cinco grupos principales de colores.**

VERDE

- alcachofas
- espárragos
- aguacates
- aguacates
- brócoli
- repollitos de Bruselas
- apio
- col rizada
- pepinos
- habichuelas
- col verde
- uvas verdes
- cebollas verdes
- pimientos verdes
- kale
- kiwis
- puerros
- limas
- mostaza de hoja
- ocra
- peras
- guisantes
- lechuga romana
- guisantes de nieve
- espinaca
- guisantes dulces
- berro
- calabacín

BLANCO

- plátanos
- coliflor
- ajo
- alcachofas de Jerusalén
- hongos
- cebollas
- papas
- chirivías
- chalotes

NARANJA Y AMARILLO

- zapallo de invierno
- calabaza
- albaricoques
- melones cantalupo
- zanahorias
- maíz
- pomelo
- limones
- mangos
- nectarinas
- naranjas
- pimientos naranjas
- papayas
- duraznos
- piñas
- calabazas
- calabaza de verano
- patatas dulces
- mandarinas
- batatas
- manzanas amarillas
- pimientos amarillos
- calabaza amarilla

Seguridad en Halloween

Halloween puede ser una fiesta divertida tanto para los niños como para los padres. Siga estos consejos para que sea un momento seguro para todos.

Seguridad de los disfraces

Estas son algunas formas de garantizar que el disfraz de su hijo sea seguro:

- Sólo compre disfraces, pelucas y accesorios ignífugos.
- Ponga cinta luminosa en los disfraces y bolsos y dé a los niños barras luminosas o linternas.
- En lugar de usar máscaras, que pueden dificultar la visión, utilice maquillaje no tóxico.
- Recuerde que el maquillaje puede causar problemas en la piel y los ojos si se deja demasiado tiempo. Lave la cara de sus hijos antes de acostarlos.

Truco o trato: seguridad

Los siguientes son algunos consejos para que sus hijos no corran peligro mientras buscan caramelos y golosinas:

- Asegúrese de que un adulto vigile a los más pequeños todo el tiempo que estén fuera.
- Si los niños mayores van solos, planifique su ruta con anticipación para que sepan por dónde ir.
- Acuerde la hora a la que quiere que regresen a casa.
- Asegúrese de que sólo vayan a lugares que conozcan y estén bien iluminados, que se queden con sus amigos y que nunca entren en casa o en el coche de un desconocido.

Consejos de seguridad para los conductores

Si va a conducir en Halloween, debe extremar la precaución. Siga estos consejos si va a estar en la calle:

- Los "truco o trato" pueden estar en cualquier parte. Vigile las calzadas, los pasos y las aceras.
- Esté atento a los que piden "truco o trato" con ropa oscura, sobre todo al anochecer.
- Tenga mucho cuidado en las salidas y callejones.
- Intente que quienes recién comienzan a conducir, no lo hagan en Halloween.

Dulces seguros

Para muchos, los dulces y las golosinas son la mejor parte de Halloween. Siga estos consejos para garantizar la seguridad de todos los miembros de su familia.

- Diga a los niños que no coman los dulces hasta que usted pueda verlos en casa.
- Si alguien es alérgico a algún alimento, lea siempre la etiqueta antes de comer cualquier golosina.
- Diga a sus hijos que no tomen ningún alimento que no tenga envoltorio.
- Aleje de sus hijos más pequeños los alimentos con los que puedan atragantarse, como chicles, frutos secos, caramelos duros y juguetes pequeños.
- Busque agujeros o roturas en los envoltorios para asegurarse de que los dulces no hayan sido manipulados. Tire todo lo que no tenga buen aspecto.

¡Si sigue estos consejos, se asegurará de que todos los miembros de su familia se diviertan este Halloween!



Fuentes:

"Simple Steps for an Extra Safe Halloween" (Pasos sencillos para un Halloween más seguro), National Safety Council (Consejo Nacional de Seguridad) (NSC), <https://www.nsc.org/community-safety/safety-topics/seasonal-safety/autumn-safety/halloween>.

"Halloween Safety Tips: Costumes, Candy, and Colored Contact Lenses" (Consejos de seguridad para Halloween: disfraces, caramelos y lentes de contacto de color), Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU., 24 de octubre de 2022, <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/halloween-safety-tips-costumes-candy-and-colored-contact-lenses>.



Lo que los padres deben saber sobre el medicamento que revierte la sobredosis de opioides

El aerosol nasal de naloxona, también conocido como Narcan, puede salvar la vida de alguien que sufra una sobredosis de opioides. Debería llevarlo si alguien en su casa toma opioides por cualquier motivo.

Ahora mismo se puede conseguirlo con receta o a través de organizaciones locales. Próximamente, las farmacias, tiendas de comestibles, tiendas de conveniencia y tiendas en línea venderán Narcan.

Puede revertir una sobredosis de opioides en cuestión de minutos. Además, es seguro para bebés, niños, adolescentes y adultos.

La naloxona se recomienda para cualquier persona que:

- Use opioides de una forma no prevista por su médico
- Consuma heroína o fentanilo
- Sea adicta a los opioides
- Viva con una persona adicta o que consuma opioides
- Tiene opioides en casa y niños pequeños que podrían tomarlos por accidente
- Compra cualquier tipo de medicamento en línea o sin receta

Aunque no esté seguro de si alguien está sufriendo una sobredosis, puede administrarle Narcan sin que tenga efectos perjudiciales.

Asegúrese de conocer los signos que indican que alguien está sufriendo una sobredosis de opioides. A veces, los bebés y los niños pueden tomar la medicación de alguna persona por accidente. Si compra medicamentos recetados en línea, podrían enviarle una versión falsa que incluya cantidades peligrosas de opioides, como el fentanilo.

Estos son algunos signos de sobredosis de opioides:

- No se despierta cuando se le sacude
- Respiración superficial o lenta, o ausencia total de respiración
- Piel pálida, labios y yemas de los dedos azules
- Latidos cardíacos lentos o irregulares
- Gorgoteos o vómitos
- Arrastra el habla
- Cojera
- Pupilas pequeñas

Si observa estos signos, llame al 911 y siga las instrucciones de la caja de Narcan. La persona debería despertarse entre uno y tres minutos después de que le haya administrado Narcan. Quédese con ella hasta que llegue la ayuda. Si vuelve a perder el conocimiento, adminístrele otra dosis de Narcan y colóquela de lado. Manténgala despierta y respirando.

Fuentes:

Steve Schering, “What parents should know about medicine that reverses opioid overdose” (Lo que los padres deben saber sobre el medicamento que revierte la sobredosis de opioides), American Academy of Pediatrics News, 1 de julio de 2023, <https://publications.aap.org/aapnews/news/24716/What-parents-should-know-about-medicine-that>.

Scott Hadland, MD, MPH, MS, FAAP y Rita Agarwal, MD, FAAP, “What Parents Need to Know About Naloxone for Opioid Overdose” (Lo que los padres deben saber sobre la naloxona para la sobredosis de opioides), HealthyChildren.org, 24 de mayo de 2023, <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/Pages/what-parents-need-to-know-about-naloxone-for-opioid-overdose.aspx>.

Hábitos saludables para protegerse de la gripe

La temporada de la gripe se acerca. Aunque se trata de una enfermedad común, la gripe puede ser seria para determinadas personas, especialmente las que padecen asma, diabetes o cardiopatías. Aunque usted no tenga esas afecciones, debe hacer todo lo posible por evitarla.

La mejor forma de protegerse a usted mismo y a su familia es **vacunarse** todos los años. Pero hay muchas otras formas de evitar contraer la gripe.

Éstas son algunas formas de protegerse y proteger a los demás de la gripe y de otras enfermedades:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Mantenga distancia con los demás si está enfermo.
- Si puede, quédese en casa y no vaya al trabajo, al colegio o a hacer recados si está enfermo.
- Tápese siempre la boca y la nariz si tose o estornuda.
- Lávese las manos a menudo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Limpie las superficies de su casa y su lugar de trabajo.
- Practique buenos hábitos de salud, como dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio.

Si contrae gripe, puede tomar **medicamentos** que le ayudarán a sentirse mejor y a recuperarse antes. Sólo están disponibles con receta médica, así que hable con su médico de inmediato si tiene síntomas de gripe.

Con buenos hábitos de salud y vacunas periódicas, usted y su familia pueden evitar contraer gripe esta temporada!

Fuentes:

“Key Facts About Seasonal Flu Vaccine” (Datos clave sobre la vacuna contra la gripe de temporada), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 19 de diciembre de 2022, <https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm>.

“What You Should Know About Flu Antiviral Drugs,” (Lo que debe saber sobre los medicamentos antivirales para la gripe), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de diciembre de 2022, <https://www.cdc.gov/flu/treatment/whatyoushould.htm>.



La nueva ley de Florida otorga dinero para la educación de los niños

Una nueva ley, el **Proyecto de Ley 1 de la Cámara de Representantes**, da dinero a las familias para la escuela privada, materiales de educación en casa, y otros gastos de educación.

La organización Step Up for Students gestiona las solicitudes y los pagos. Si sus hijos están en los grados K-12 y no tienen discapacidades, puede **solicitar aquí** la Beca de Crédito Fiscal de Florida (FTC)/Beca de Empoderamiento Familiar para Opciones Educativas (FES-EO).

También hay dinero disponible para:

- Niños mayores de 3 años con **discapacidades**
- **Educación en casa**
- Traslados a escuelas públicas fuera de su zona (hasta \$750)
- Alumnos que sufren **bullying** y quieren cambiar de colegio
- Alumnos de K-5 que necesitan **apoyo con la lectura**

Fuentes:

Dierdra Funcheon, "How to claim money for kids' education under new Florida law" (Cómo reclamar dinero para la educación de los niños bajo la nueva ley de Florida), *Axios Miami*, 12 de junio de 2023, <https://www.axios.com/local/miami/2023/07/12/how-to-claim-kids-education-new-florida-law>.

¡Seamos creativos!

Si está en casa con los niños y quiere algunas actividades divertidas que no impliquen pantallas, ¡no busque más allá de su acera!

Con algunas tizas y un poco de creatividad, su acera puede ser un lienzo divertido y educativo que mantendrá a los niños ocupados durante horas.

Las siguientes son algunas formas de divertirse con tiza en la acera:

- **Hacer un autorretrato.** Deje que una persona se acueste en la acera mientras otra traza su contorno. Después, diviértanse dibujando su cara, su pelo, su ropa y mucho más.
- **Aprender algunas palabras.** Escriba algunas palabras fáciles en la acera. A continuación, lance una bolsa de frijoles y deje que sus hijos practiquen cómo se dice y deletrea la palabra sobre la que cae. Es una forma fantástica de ayudarles a empezar a leer.
- **Crear su propia ciudad.** Empiece por dibujar una carretera o una vía de tren. Luego deje que los niños den rienda suelta a su imaginación y dibujen edificios, personas, animales y todo lo que se les ocurra.
- **Jugar a la rayuela.** ¡Este clásico de las aceras nunca pasa de moda!
- **Practicar matemáticas.** A los niños les encanta resolver problemas, y la acera es un lugar estupendo para empezar a aprender.

Fuentes:

Alesandra Dubin, "13 Chalk Art Ideas That Will Make Your Sidewalk the Coolest One in the Neighborhood" (Trece ideas de arte con tiza que harán de tu acera la más cool del barrio), *Good Housekeeping*, 27 de abril de 2020, <https://www.goodhousekeeping.com/home/craft-ideas/g32266524/chalk-art-ideas/>.



Rutinas saludables para niños

Una forma importante de ayudar a sus hijos a vivir más felices -ahora y en el futuro- es a través de sus rutinas.

Establecer rutinas no tiene que ser difícil. Simplemente fije pequeños objetivos fáciles de alcanzar en estas tres importantes áreas:

Actividad física

- Aliente a los niños en edad preescolar a realizar tres horas diarias de diferentes actividades.
- Para los niños en edad escolar y los adolescentes, fomente 60 minutos de actividad diaria.

Nutrición

- Asegúrese de que coman muchas verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras todos los días.
- Reduzca el consumo de grasas trans, carnes procesadas, carbohidratos refinados y bebidas azucaradas.

Tiempo frente a la pantalla

- Intente limitar a una o dos horas al día el tiempo que sus hijos pasan frente a una pantalla (televisión, computadora, videojuegos, teléfono, tableta).
- Si empieza a acostumbrar a sus hijos a rutinas saludables, se sentirán mejor, tendrán una mejor salud mental y serán menos propensos a sufrir ansiedad y depresión.

Fuentes:

“Kids’ Physical & Mental Health” (Salud física y mental de los niños), American Heart Association, 4 de mayo de 2021,
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/kids-physical-and-mental-health>.





¿Alguno de nuestros programas de Comportamientos Saludables es para usted?

Noviembre es el Mes de la Concienciación sobre el Cáncer de Pulmón y el Great American Smokeout (Gran Campaña Americana para Dejar de Fumar). Tenemos un programa para dejar de fumar que le ayudará a dejar el hábito. Cuando se inscriba y complete una evaluación de riesgo inicial recibirá una tarjeta de regalo de \$10. También puede conseguir parches de nicotina, pastillas y goma de mascar sin costo. Pueden ayudarle con sus ansias de fumar. Si va a sesiones grupales y seminarios para dejar de fumar, puede ganar una tarjeta de regalo de \$10. Cuando termine el programa y envíe por correo su certificado de cumplimiento a AmeriHealth Caritas Florida, ganará una tarjeta de regalo de \$30. Si desea más información, visite nuestro [sitio web](#) para ver todos los programas disponibles.

Los programas de Comportamientos saludables de AmeriHealth Caritas Florida incluyen:*

- Acceso a servicios médicos preventivos o ambulatorios para adultos
- Seguimiento de la salud del comportamiento
- Programa de maternidad
- Programa posparto
- Visitas de rutina para niños y adolescentes
- Prueba de detección de cáncer de seno
- Prueba de detección de cáncer de cuello uterino
- Examen de diabetes

- Examen ocular por diabetes
- Prueba de detección de plomo
- Programa de recuperación del abuso de alcohol y sustancias tóxicas
- Programa para dejar de fumar
- Programa para adelgazar

¿Quiere saber más? Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**). También puede visitarnos en www.amerihealthcaritasfl.com.

*Puede inscribirse en más de un programa de Comportamientos Saludables (si cumple con los requisitos). Puede recibir una recompensa de hasta \$50 por programa, por año. Sólo puede inscribirse en cada programa de Comportamientos Saludables una vez al año. Las recompensas no pueden utilizarse para comprar alcohol, tabaco, juegos de azar (incluidos los billetes de lotería), drogas (excepto los medicamentos de venta libre), armas de fuego o municiones. Le enviaremos las recompensas después de verificar que ha completado los programas que cumplen los requisitos.

Octubre es el mes de concienciación sobre el cáncer de seno.

No olvide programar su mamografía anual.



¿Necesita obtener su GED? ¡Nuestra misión es ayudarle!

Mission GED es un programa especial que puede ayudarle a alcanzar su meta de obtener el diploma de equivalencia de escuela secundaria (HSE) o certificado GED. Este programa incluso le proporcionará un "instructor" que le brindará apoyo durante todo el proceso. ¡Queremos que tenga éxito! Este beneficio adicional es solo para miembros de AmeriHealth Caritas Florida que cumplan con los requisitos.

Mission GED puede brindarle ayuda con lo siguiente:

- **Gastos de las pruebas.** Los aranceles de las pruebas pueden ser costosos. Sin embargo, ¡cuando se inscribe en Mission GED, AmeriHealth Caritas Florida le dará cupones para que pueda realizar las pruebas de práctica y pruebas estándar para obtener un diploma de HSE sin costo alguno!
- **Cómo prepararse.** Lo conectaremos con recursos que pueden ayudar a que se prepare para rendir el examen.
- **Apoyo.** Nos comunicaremos con usted periódicamente para apoyar sus logros. ¡Lo alentaremos!

Para inscribirse en Mission GED, debe cumplir con estos requisitos:

- Ser miembro actual de AmeriHealth Caritas Florida.
- Tener entre 16 y 50 años.
- No tener un diploma de escuela secundaria o equivalente.
- No estar inscrito en una escuela secundaria o universidad.

Si desea más información, visite www.amerihhealthcaritasfl.com/GED. O llame al Equipo de Alcance y Respuesta Rápida de AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-371-8072** de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.



INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Tiene listo su móvil?

Descargue nuestra aplicación sin costo para usted.*

Utilice nuestra aplicación móvil para ver su tarjeta de identificación digital, su historial médico y otros recursos clave.

Para obtener la aplicación móvil, visite Google Play o Apple App Store y busque **AHC mobile**. O escanee el código de Apple o Android para descargar la aplicación.

*Es posible que se apliquen cargos estándar por el uso de mensajes de texto y datos.



Apple



Android

¿Necesita un teléfono inteligente sin costo?

¡Los miembros que califican pueden obtener un teléfono inteligente* para su familia sin costo! Este teléfono incluye minutos y datos mensuales, mensajes de texto ilimitados y llamadas sin costo a Servicios al Miembro.

Para recibir más información y solicitarlo, comuníquese con nuestro socio **SafeLink** al **1-877-631-2550** y mencione el código promocional **AMERIHEALTH**.

*Limitado a uno por grupo familiar. Debe tener 18 años como mínimo para calificar.

¿Está embarazada? Háganoslo saber



Llame al **1-855-371-8076** para unirse a **Bright Start®**, un programa especial para nuestras miembros embarazadas.

¿Su información de contacto está actualizada?



¿Se ha mudado o ha cambiado de número de teléfono últimamente? ¡Háganoslo saber! Para actualizar su información de contacto, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**) 24/7/365.

¿Necesita que le lleven a una consulta o servicio médicos?



Llame sin cargo a los servicios de transporte de **Amerihealth Caritas Florida** al **1-855-371-3968**

RECORDATORIO

Consulte el portal del miembro para ver la información de su PCP, ver su historia médica reciente, solicitar una nueva tarjeta de identificación y más.



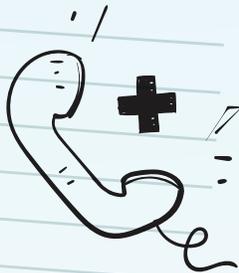
www.amerithealthcaritasfl.com

¿Ha probado la telesalud?

¡Explore su comodidad!

La telesalud le permite conectarse con un proveedor sin tener que acudir al consultorio mediante una computadora, tableta o teléfono inteligente.

Pregunte a su proveedor si ofrece telesalud. O use **MDLIVE** sin costo para los miembros.



Números de teléfono importantes

Puede llamar por estos servicios 24/7/365.

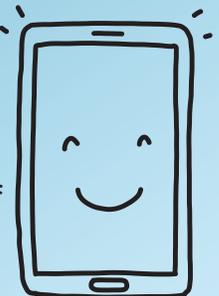
Servicios al Miembro: **1-855-355-9800**
(TTY **1-855-358-5856**)

Línea de enfermería:
1-855-398-5615

Servicios de transporte:
1-855-371-3968

Servicios de Farmacia para el Miembro:
1-855-371-3963

Servicios de la salud del comportamiento para el miembro:
1-855-371-3967



La discriminación está en contra de la ley

AmeriHealth Caritas Florida cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ni excluye a las personas o las trata de modo diferentes por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ancestros, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

AmeriHealth Caritas Florida:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos (sin costo), tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios sin cargo (sin costo) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que AmeriHealth Caritas Florida no ha provisto estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera, usted o su representante autorizado (si contamos con su autorización escrita en nuestros archivos) puede presentar una queja formal ante:

- Grievance and Appeals, P.O. Box 7368, London, KY 40742. Teléfono: **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**. Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (en inglés, *U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights*) de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019 (TTY 1-800-537-7697)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.



AmeriHealth *Caritas*[™]

Florida