

Verano 2020 Boletín sobre Salud y Bienestar



Información sobre el COVID-19 para Miembros de Molina

Lo ayudamos a entender el coronavirus o COVID-19

Molina quiere mantenerlo informado sobre cómo estar a salvo durante la pandemia del COVID-19.

Hasta que exista una vacuna disponible, estará en sus manos tomar las precauciones necesarias. Para obtener información actualizada sobre el COVID-19 durante los próximos meses, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov).

Si tiene síntomas, comuníquese con su médico o con Teladoc ([Teladoc.com/MolinaMarketplace](https://www.teladoc.com/MolinaMarketplace)) para hablar con un proveedor y recibir asesoramiento sobre lo que debe hacer. Teladoc es gratuito para todos los Miembros de Molina Marketplace.

También puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas al 1 (888) 275-8750 (inglés); 1 (866) 648-3537 (español); TTY/TDD: 711, y obtenga la información que necesite para quedarse tranquilo.

En esta edición:

Información sobre el COVID-19 para Miembros de Molina...	1
Signos y síntomas del COVID-19	2
Cosas que debe recordar al salir de su casa durante la pandemia del COVID-19	2
Consejos para conseguir los medicamentos de forma segura	3
Obtenga atención gratuita sin salir de su casa a través del servicio de telesalud	3
Cuide su salud mental durante la pandemia del COVID-19.....	4
Seguridad alimentaria durante la pandemia del COVID-19.....	5
Consejos para propietarios de mascotas durante la pandemia del COVID-19.....	5
¡Manténgase al día con las vacunas de sus hijos!	6
Vacuna anual contra la gripe: imprescindible en el 2020	6

Todos los boletines también están disponibles en [MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com).

Para obtener esta información en su idioma de preferencia o formatos accesibles, llame a Servicios para Miembros. El número se encuentra en el dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

Este boletín informativo también está disponible en español. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para pedir una copia en español.



Si usted o alguien en su hogar tiene signos de COVID-19, llame a su médico primero. Su médico es la mejor fuente de información para conocer los próximos pasos.

[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)

* Para que la prueba sea gratuita, debe contar con la orden de un médico y la prueba se debe realizar en un centro aprobado.

Signos y síntomas del COVID-19

- ✓ Fiebre (temperatura superior a 100.0)
- ✓ Tos, dolor de garganta
- ✓ Falta de aire o dificultad para respirar
- ✓ Sensación constante de cansancio
- ✓ Dolor corporal o muscular
- ✓ Nueva pérdida del gusto u olfato
- ✓ Congestión o secreción nasal
- ✓ Náuseas o vómitos
- ✓ Diarrea

Se cree que las personas mayores y las personas con problemas médicos subyacentes, como enfermedades pulmonares, problemas cardíacos o diabetes, tienen un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

Cosas que debe recordar al salir de su casa durante la pandemia del COVID-19

En líneas generales, cuanto más de cerca interactúe con los demás y más prolongadas sean esas interacciones, mayor será el riesgo de propagación del COVID-19. Limite la cantidad de recados que realiza y el número de personas que lo acompañan. ¡No los convierta en un evento familiar!

Estas son algunas recomendaciones importantes de los CDC para tener en cuenta a la hora de salir a la calle.

- ✓ **Las máscaras faciales sirven para detener la propagación del COVID-19.** Así que use una máscara facial cuando esté en un lugar público. Use siempre una máscara facial cuando vaya a la tienda de alimentos, la farmacia, su lugar de trabajo o viaje en autobús. Use una máscara facial incluso si se trata de un recado rápido.
- ✓ Al salir de su casa, lleve con usted un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Desinfecte las manos antes y después de tocar barandas, mangos del carro de compras, manijas de las puertas, teclados, dinero en efectivo, botones del ascensor, etc.
- ✓ Evite estar de pie o sentado cerca de otra persona. Un distanciamiento social seguro es mantener 6 pies de distancia entre usted y las demás personas.
- ✓ No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- ✓ Cuando usted o los demás regresan a casa después de haber estado en la calle, **lo primero que hay que hacer es que todos se laven las manos con agua y jabón durante 20 segundos.**

Si en su comunidad hay un brote de COVID-19, **quédese en casa** tanto como sea posible, incluso si se encuentra sano y no experimenta síntomas. Cumplir con las normas de seguridad ayuda a reducir el riesgo de enfermarse y el riesgo de propagación del COVID-19.

Consejos para conseguir los medicamentos de forma segura

Molina quiere que obtenga los medicamentos recetados que necesita de la forma más segura posible.

- ✓ Colabore con su médico para estar al día con las renovaciones de sus recetas médicas. Consulte si puede garantizarse recetas médicas para los próximos 90 días. De esta forma, también ahorrará dinero.
- ✓ Puede solicitar que la mayoría de las recetas médicas se envíen a su casa. Molina tiene un convenio con CVS de entregas gratuitas a su domicilio en un plazo de 10 días. Puede obtener un suministro de 3 meses ¡por el precio de 2 meses!
- ✓ No se pueden realizar envíos de los siguientes medicamentos: sustancias de dispensación controlada, ciertos medicamentos especializados o medicamentos que requieren refrigeración.
- ✓ Llame a CVS Caremark FastStart al: 800-875-0867 para solicitar la entrega de medicamentos recetados.

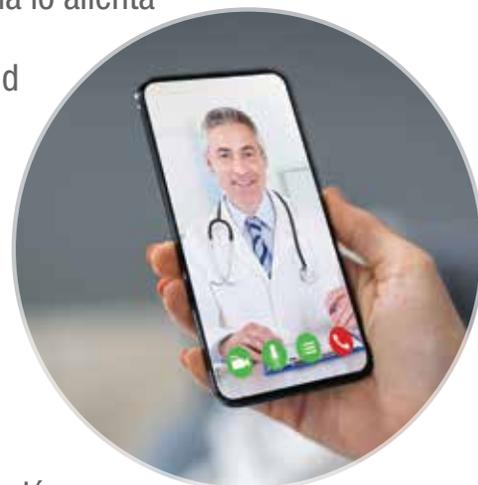


Obtenga atención gratuita sin salir de su casa a través del servicio de telesalud

Si necesita atención médica durante la pandemia del COVID-19, Molina lo alienta a usar el servicio de telesalud, una forma de comunicación recíproca entre usted y su proveedor de atención médica. El servicio de telesalud es **gratuito** para los Miembros de Molina Marketplace a través de Teladoc. Teladoc le permite hablar con un médico usando su teléfono o aplicación móvil desde la comodidad de su hogar. Consulte las ventajas de utilizar Teladoc:

- ✓ Citas sin necesidad de programarlas.
- ✓ Si es necesario, los médicos de Teladoc pueden enviar una receta médica a su farmacia local.
- ✓ Consultas médicas virtuales sin costo compartido.

Visite Teladoc (Teladoc.com/MolinaMarketplace) o descargue la aplicación Teladoc.com/mobile para configurar su cuenta hoy mismo.



[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)



Cuide su salud mental durante la pandemia del COVID-19

Durante la pandemia del COVID-19, puede experimentar una sensación de aumento del estrés y confusión. Estas sensaciones incluyen lo siguiente:

- ✓ Trastornos del sueño
- ✓ Sensación de ansiedad
- ✓ Sensación de menor seguridad
- ✓ Padecer más dolores de cabeza o corporales de lo habitual
- ✓ Aumento del consumo de drogas y alcohol
- ✓ Mayor irritabilidad o discusiones más frecuentes con personas su círculo cercano
- ✓ Aislamiento social

Molina le recuerda algunas medidas que puede tomar para mejorar su salud mental.

- ✓ Manténgase en contacto con sus proveedores de salud mental de forma segura en persona o mediante los servicios de telesalud.
- ✓ Comuníquese con su sistema de apoyo a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto, correo electrónico y redes sociales.
- ✓ Pruebe hacer ejercicio, meditar o practicar su religión de preferencia para aliviar el estrés.
- ✓ Limite las horas diarias que dedica a ver o leer las noticias.
- ✓ Practique ralentizar la respiración cuando sienta que el estrés y la ansiedad se apoderan de usted: inhale hasta contar 4, contenga la respiración hasta contar 4 y exhale hasta contar 8. Haga esto varias veces hasta que se sienta más relajado.

MolinaHealthcare.com

Seguridad alimentaria durante la pandemia del COVID-19

Después de comprar, manipular envases de alimentos o antes de preparar o consumir alimentos, lávese siempre las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Estas son algunas recomendaciones adicionales de los CDC:

✓ Alimentos frescos

- NO lave los alimentos con jabón, lejía, higienizantes, alcohol, desinfectantes o cualquier otro producto químico.
- Enjuague suavemente las frutas y los vegetales con agua fría corriente del grifo.
- Frote los alimentos sin cortar (melones, pepinos, papas) con un cepillo limpio, incluso si no piensa comerse la cáscara.
- No se ha demostrado que la sal, la pimienta, el vinagre, el jugo de limón o el jugo de lima sean eficaces en la eliminación de gérmenes en los alimentos.

✓ Manipulación de alimentos envasados

- Al desembolsar las provisiones, refrigere o congele carnes, aves de corral, huevos, mariscos y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas siguientes a la compra.
- **No utilice** desinfectantes diseñados para superficies duras, como lejía o amoníaco, en alimentos envasados en cartón o envoltorios plásticos.
- Mantenga limpias las bolsas de tela reutilizables. Lávelas y séquelas utilizando los ajustes con mayor temperatura apropiados.



Consejos para propietarios de mascotas durante la pandemia del COVID-19

Ha habido algunos informes que indican que el COVID-19 puede propagarse de personas a animales. Hasta tanto no haya más información sobre cómo el COVID-19 afecta a los animales, cuide a sus mascotas tal como cuidaría a su familia para evitar posibles infecciones.

- ✓ Limite la interacción de su mascota con personas ajenas a su hogar.
- ✓ Mantenga a los gatos dentro de la casa.
- ✓ Pasee a los perros con una correa manteniendo al menos 6 pies de distancia del resto de las personas.
- ✓ Evite los lugares públicos en donde se reúnan muchas personas.
- ✓ No le ponga a sus mascotas elementos que cubran su cara.
- ✓ Cuando regrese a su casa luego de ejercitar a su mascota, ¡lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos!

MolinaHealthcare.com



¡Manténgase al día con las vacunas de sus hijos!

Los CDC y la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomiendan que todos los niños sigan recibiendo las vacunas de rutina durante el brote del COVID-19. Los niños que no estén protegidos con vacunas pueden tener más probabilidades de padecer enfermedades como sarampión y tos ferina.

Los niños deben estar protegidos contra enfermedades que pueden prevenirse mediante la vacunación. Las consultas preventivas infantiles y la vacunación son fundamentales.

Asegúrese de que sus hijos estén protegidos. Nunca ha sido mayor la importancia de vacunar a su hijo a tiempo. Programe las consultas de atención preventiva para niños y adolescentes. Asegúrese de que cuenten con las vacunas necesarias para comenzar la escuela.

- ✓ Llame al consultorio de su médico para averiguar qué vacunas son necesarias y programe las citas pertinentes.
- ✓ Consulte qué medidas de seguridad adicionales se están tomando en el consultorio de su médico para asegurarse de que tanto usted como su hijo estén seguros. Consulte qué medidas de seguridad debe tomar antes de llevar a su hijo a la cita.
- ✓ Todos los recién nacidos deben ser vistos por un pediatra a los pocos días del alta del hospital (3-5 días de edad).



Vacuna anual contra la gripe: imprescindible en el 2020

Planifique vacunarse al comienzo del otoño, antes de que comience la temporada de gripe. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe.

Los CDC recomiendan vacunarse contra la gripe **a fines de octubre**. La vacuna contra la gripe es su mejor defensa contra lo "peor" de la gripe. Sin embargo, puede recibir esta esencial vacuna contra la gripe en cualquier momento durante la temporada de gripe, incluso durante el mes de enero. Llame al consultorio de su médico en septiembre para programar la colocación de la vacuna para la gripe.



Your Extended Family.

Non-Discrimination Notification Molina Healthcare

Molina Healthcare (Molina) complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. Molina offers healthcare services to all members and does not discriminate based on race, color, national origin, ancestry, age, disability, or sex.

Molina also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

To help you talk with us, Molina provides services free of charge in a timely manner:

- Aids and services to people with disabilities
 - Skilled sign language interpreters
 - Written material in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, Braille)
- Language services to people who speak another language or have limited English skills
 - Skilled interpreters
 - Written material translated in your language

If you need these services, contact Molina Member Services. The Molina Member Services number is on the back of your Member Identification card. (TTY: 711).

If you think that Molina failed to provide these services or discriminated based on your race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a complaint. You can file a complaint in person, by mail, fax, or email. If you need help writing your complaint, we will help you. Call our Civil Rights Coordinator at (866) 606-3889, or TTY: 711.

Mail your complaint to: Civil Rights Coordinator, 200 Oceangate, Long Beach, CA 90802.

You can also email your complaint to civil.rights@molinahealthcare.com.

You can also file your complaint with Molina Healthcare AlertLine, twenty four hours a day, seven days a week at: <https://molinahealthcare.alertline.com>.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights. Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. You can mail it to:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

You can also send it to a website through the Office for Civil Rights Complaint Portal at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

If you need help, call (800) 368-1019; TTY (800) 537-7697.

You have the right to get this information in a different format, such as audio, Braille, or large font due to special needs or in your language at no additional cost.

Usted tiene derecho a recibir esta información en un formato distinto, como audio, braille, o letra grande, debido a necesidades especiales; o en su idioma sin costo adicional.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Services. The number is on the back of your Member ID card. (English)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicios para Miembros. El número de teléfono está al reverso de su tarjeta de identificación del miembro. (Spanish)

注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電會員服務。電話號碼載於您的會員證背面。(Chinese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch vụ Thành viên. Số điện thoại có trên mặt sau thẻ ID Thành viên của bạn. (Vietnamese)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro. Makikita ang numero sa likod ng iyong ID card ng Miyembro. (Tagalog)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 회원 서비스로 전화하십시오. 전화번호는 회원 ID 카드 뒷면에 있습니다. (Korean)

تنبيه: إذا كنت تستخدم اللغة العربية، تتاح خدمات المساعدة اللغوية، مجانًا، لك. اتصل بقسم خدمات الأعضاء. ورقم الهاتف هذا موجود خلف بطاقة تعريف العضو الخاصة بك. (Arabic)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele Sèvis Manm. W ap jwenn nimewo a sou do kat idantifikasyon manm ou a. (French Creole)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Отдел обслуживания участников. Номер телефона указан на обратной стороне вашей ID-карты участника. (Russian)

ՈՒՇԱՂԴՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե դուք խոսում եք հայերեն, կարող եք անվճար օգտվել լեզվի օժանդակ ծառայություններից: Ձանգահարե՛ք Հաճախորդների սպասարկման բաժին: Հեռախոսի համարը նշված է ձեր Անդամակցության նոյնականացման քարտի ետևի մասում: (Armenian)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。会員サービスまでお電話ください。電話番号は会員IDカードの裏面に記載されております。(Japanese)

توجه؛ اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، خدمات کمک زبانی، بدون هزینه در دسترس شما هستند. با خدمات اعضا تماس بگیرید. شماره تلفن روی پشت کارت شناسایی عضویت شما درج شده است. (Farsi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਾਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਸਰਵਿਸਿਜ (Member Services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ Member ID (ਮੈਂਬਰ ਆਈ.ਡੀ.) ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। (Punjabi)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Wenden Sie sich telefonisch an die Mitgliederbetreuungen. Die Nummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer Mitgliedskarte. (German)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez les Services aux membres. Le numéro figure au dos de votre carte de membre. (French)

LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Cov npawb xov tooj nyob tom qab ntawm koj daim npav tswv cuab. (Hmong)