

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

 **Celebrating
25 YEARS**

PRIMAVERA 2020

Healthy NOW

www.selecthealthofsc.com

**¡Manténgase
activo al aire libre!**

**Cómo consultar
a su PCP y obtener
medicamentos**

**¡Mantenga
sus
beneficios!**
Vea la página 3



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

¡Recursos en Internet para usted!

Vaya a www.selecthealthofsc.com para encontrar recursos como el Manual del Miembro, la guía de referencia de copagos y el Directorio de proveedores en Internet para su plan de First Choice. Si necesita una copia impresa de estos artículos, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Otras excelentes herramientas y recursos para ayudarlo a mantenerse saludable:

- **Herramienta de búsquedas para encontrar servicios locales sin costo o con costo reducido** para recibir atención médica, alimentos, capacitación laboral y más. Haga clic en la pestaña **Community** (Comunidad) en la parte superior de nuestra página de inicio e ingrese su código postal en el cuadro de búsquedas para encontrar recursos y servicios cerca de usted. También puede llamar a Servicios al Miembro para que un navegador de recursos capacitado del Departamento de Administración de Cuidados lo ayude.
- **Calendario de eventos comunitarios** (también en la pestaña **Community**, desplácese hacia abajo hasta la parte inferior de la página).
- **¡Facebook e Instagram** (@firstchoicebyselecthealth) para obtener consejos de salud, avisos de eventos e información para miembros!
- **¡Youtube (First Choice by Select Health)** para encontrar videos divertidos de ejercicios y de cocina!
- **Recordatorios útiles.** ¡First Choice está aquí para ayudarlo a mantenerse saludable! Enviamos recordatorios sobre las visitas de rutina, las pruebas y evaluaciones a los miembros o los padres o tutores. Pueden enviarse por mensaje de texto, teléfono y correo. (Pueden corresponder cargos estándares por mensajes y datos.)

Cómo inscribirse en un programa de administración de cuidados si costo

Tenemos administradores de cuidado para ayudarlo a mantenerse saludable. Nuestros programas de administración de cuidados están diseñados para brindar ayuda ante enfermedades y lesiones de largo plazo, embarazo y salud mental. Tenemos programas de salud para el asma, el embarazo, los problemas del corazón y la diabetes. Existen muchas maneras en que puede unirse a uno de estos programas que se ofrecen sin costo alguno para usted. Puede pedirle a su PCP que lo inscriba o puede hacerlo usted mismo. Simplemente llámenos al **1-888-276-2020**, ext. **55251**. O inicie sesión en el Portal del miembro y vaya a **Inscribirse en un programa especial**. Podemos:

- Darle a usted o a su cuidador su evaluación médica.
- Ayudarlo a obtener medicamentos y equipos médicos y suministros cubiertos médicamente necesarios.
- Organizar traslados.
- Encontrar especialistas y más.

Algunas personas pueden tener múltiples problemas de salud y necesitan la administración de cuidados complejos. Si usted es un miembro que cree que se beneficiaría de una administración de cuidados complejos, un proveedor médico, un planificador de alta, un administrador de cuidados que trabaja en uno de los programas enumerados a continuación o un cuidador lo pueden derivar. O puede hacerlo usted mismo. Simplemente llámenos al **1-888-276-2020**, ext. **55251**.

¿Quiere saber más sobre estas afecciones y recibir consejos sobre cómo mantenerse saludable? Únase a uno de estos programas:

			
Para los miembros con enfermedades del corazón.	Para miembros con asma.	Para miembros con diabetes.	Para miembros embarazadas.

Los miembros que están en cuidado tutelar y sus padres de crianza temporal se inscriben automáticamente en un programa de administración de cuidados y deben participar. Todos los demás miembros pueden decidir no participar y optar por no participar en ningún programa de administración de cuidados llamando a Servicios al Miembro o a su administrador de cuidados.

¡Cumplimos 25 en 2020!

¡First Choice by Select Health celebra su 25 aniversario en 2020!



Ayudar a las personas a recibir atención, mantenerse saludables y desarrollar comunidades saludables desde 1995.

¡Ayúdenos a AYUDARLO mejor!

¡Necesitamos su ayuda! First Choice envía una encuesta llamada Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS) cada año para evaluar los servicios que son importantes para usted. La encuesta se envía por correo a un grupo aleatorio de miembros a principios de cada año. La encuesta está diseñada para informarnos cómo se siente con respecto a sus proveedores médicos, nuestro plan y la atención que recibe. Nos ayuda a mejorar nuestros programas para apoyar mejor nuestra misión de ayudar a las personas a obtener atención de calidad, mantenerse bien y desarrollar comunidades saludables.

Enviaremos por correo la próxima encuesta de CAHPS a principios de 2020. **Si recibe una encuesta, complétela y envíela por correo en el sobre prepago provisto.** Para obtener más información visite www.selecthealthofsc.com o llame si cargo a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

Cómo mantener los beneficios de First Choice y Healthy Connections

Es posible que cada año necesite verificar su Healthy Connections (Medicaid). Este proceso significa completar el Formulario de revisión anual de Healthy Connections y devolverlo dentro de los 30 días calendario posteriores a la fecha que aparece en el formulario. ¡Queremos que USTED siga siendo miembro!

No olvide completar su formulario por completo y llámenos si necesita asistencia. Queremos estar presentes para usted y que continúe recibiendo los beneficios adicionales de First Choice que disfruta. Si tiene preguntas o necesita ayuda con el formulario:

- Visite www.SCDHHS.gov.
- Llame al Centro de Servicios al Miembro de Healthy Connections de South Carolina al **1-888-549-0820**.
- Llame a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

Devuelva el Formulario de revisión anual a:
SCDHHS—Central Mail
P.O. Box 100101
Columbia, SC 29202-3101

Si tiene preguntas o necesita que le enviemos un formulario, llame al Centro de Servicios al Miembro de Healthy Connections de South Carolina al **1-888-549-0820** o a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**.

¡Ahora enviamos recordatorios por mensaje de texto y mediante la aplicación FCSH Mobile a los miembros de First Choice cuando llega el momento de la revisión anual de su elegibilidad! También enviamos un recordatorio por correo y llamamos a los miembros cuando se está acercando el momento de su revisión anual. Queremos ayudarlo a mantenerse saludable y mantener sus beneficios de First Choice y Healthy Connections, siempre que sea elegible, es el primer paso.

Pueden corresponder cargos estándares por mensajes y datos.

Descargue la aplicación FCSH Mobile de Google Play o Apple App Store.

Cómo ver a su proveedor médico y obtener medicamentos

Servicios médicos

Mantenerse saludable significa ver a su proveedor de atención primaria (PCP) por lo menos una vez al año. Deben programarle las visitas de rutina en el plazo de 4 semanas desde que solicita ver a un PCP.

- Programe las visitas de rutina a más tardar 4 semanas antes de necesitarlas. Prográmelas con más anticipación si puede.
- Haga todo lo posible para asistir a las visitas programadas.
- Llame al consultorio de su PCP si debe cancelar una visita. Algunos consultorios de PCP aplican ciertas políticas si no se presenta a la consulta (“no show”). Esto puede hacer que dejen de atenderlo en los consultorios de su PCP si no se presenta a una cita programada y no la ha cancelado.

Debería poder conseguir una consulta para recibir atención médica de urgencia, no de emergencia, dentro de las 48 horas posteriores a solicitarla.

- Pregúntele a su PCP sobre la atención sin cita previa y después del horario de atención.
- Consulte nuestro Directorio de proveedores en Internet para encontrar una clínica de atención de urgencia cerca de usted. Visite www.selecthealthofsc.com. Haga clic en **Find a Provider** (Busque un proveedor) en la parte inferior de la página de inicio.

Su tiempo de espera no debe superar los 45 minutos del horario de su cita.

- Llegue temprano. Pueden cancelar su cita si llega tarde.
- Lleve sus tarjetas de identificación de Healthy Connections y First Choice a cada visita.
- Esté preparado para completar el papeleo.

Un especialista es un médico que ejerce cierta área de la medicina. Si tiene una consulta con un especialista, debe atenderlo dentro de las 12 semanas.

- No es necesario tener una referencia médica para ver a un especialista de First Choice.
- Haga todo lo posible para asistir a las citas programadas.

Algunos servicios médicos requieren aprobación previa (autorización) para ayudar a asegurarse que reciba la atención correspondiente. Es responsabilidad de su proveedor médico obtener la aprobación previa cuando sea necesaria.

Es importante que su hijo vea a un médico apropiado para su edad: un pediatra cuando son bebés y niños, y un PCP general cuando llega a la edad adulta. Si necesita ayuda para obtener la atención adecuada para su hijo, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** o visite nuestro Directorio de proveedores en Internet en www.selecthealthofsc.com.

Recetas médicas

First Choice tiene una lista en Internet de medicamentos preferidos (PDL).

- La PDL le permite ver cuáles medicamentos son los preferidos.
- Pídale a su PCP que revise la PDL antes de recetarle un medicamento.

Las recetas médicas no tienen límites. Ahora puede obtener más de 4 recetas médicas al mes.

- Algunos medicamentos necesitan aprobación previa.
- Ciertos medicamentos tienen límites.

Algunos medicamentos solo se aprobarán luego de haber probado otros.

- Algunos medicamentos forman parte de un Programa de terapia escalonada. Esto significa que usted debe haber probado otros medicamentos que no le hayan resultado efectivos antes de que se pueda aprobar el medicamento solicitado.

First Choice debe tomar una decisión sobre la aprobación previa dentro de las 24 horas posteriores a haber recibido la información médica necesaria.

- Si First Choice no puede tomar una decisión en el plazo de 24 horas, los miembros pueden obtener un suministro de emergencia de sus medicamentos que los cubrirá durante 72 horas mientras la solicitud de autorización previa esté pendiente. A los miembros se les permite un suministro temporal por número de receta. Los inhaladores, las tiras reactivas e insumos para la diabetes, y las cremas o lociones son excepciones a este límite de suministro debido a la manera en que son envasados. En relación con estos medicamentos, el miembro puede recibir el tamaño de envase más pequeño disponible.

Medicamentos de especialidad y farmacias especializadas

Algunos medicamentos pueden requerir una manipulación y almacenamiento especiales, tal como el control de la temperatura. A menudo tratan enfermedades crónicas complejas, como la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple y la psoriasis. A ellos los llamamos medicamentos de especialidad y es posible que solo estén disponibles en una farmacia especializada. Es posible que no estén disponibles en su farmacia local.

First Choice ha elegido a PerformSpecialty® para brindar los servicios de farmacias especializadas a los miembros.

PerformSpecialty surtirá las recetas médicas de los medicamentos de especialidad. Si desea elegir otra farmacia especializada, o si tiene preguntas, incluso para identificar si su medicamento es un medicamento de especialidad, comuníquese con nosotros. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Qué es cumplir con la medicación?

Usted cumple con la medicación cuando toma los medicamentos exactamente como su proveedor médico le indicó. Esto significa tomar la cantidad correcta, en el momento correcto y de la manera correcta. Si no toma los medicamentos como su proveedor dice, su afección podría empeorar. Usted podría tener que ir al hospital.

Consejos para lo que puede hacer

Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. Relaciónelo con una actividad cotidiana como lavarse los dientes o prepararse para ir a dormir. Fije un recordatorio en su teléfono celular o reloj. Estos consejos también pueden ayudarlo a seguir por el buen camino:

- Mantenga los medicamentos a la vista. Pruebe utilizar un pastillero.
- Pida ayuda a su familia.
- Conozca a su farmacéutico. Use solo 1 farmacia.

- Llame a su proveedor médico de inmediato si quiere dejar de tomar un medicamento debido a los efectos secundarios.
- Si le recetan un medicamento mientras está en el hospital, visite su farmacia tan pronto como sea posible luego de recibir el alta para evitar demoras en su terapia con medicamentos.
- Siempre compruebe la fecha de vencimiento de los medicamentos.

First Choice ofrece:

- Un suministro de emergencia de 72 horas, si fuese necesario, de los medicamentos que requieren autorización previa.
- Un suministro de 90 días para algunos medicamentos.
- Ayuda para programar servicios de transporte para ir a la farmacia. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).
- Servicio de pedidos por correo al **1-877-669-6337**.
- Anulaciones sobre una base caso por caso. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Actualizaciones de los medicamentos

Visite www.selecthealthofsc.com para obtener información actualizada de la farmacia. **Recordatorio:** Flovent fue eliminado de nuestra lista de medicamentos preferidos el 1 de noviembre de 2019. Hable con su proveedor sobre la posibilidad de tomar otros medicamentos.

Sus beneficios de First Choice incluyen medicamentos para reducir o dejar de fumar sin costo para usted. Llame a Servicios al Miembro al **(1-888-276-2020)** o a Quitline al **(1-800-QUIT-NOW)** para informarse más.

Si está tomando opioides recetados para el dolor, consulte a su proveedor o farmacéutico si naloxone es adecuado para usted. Este beneficio no tiene costos para usted.

Pruebas de detección para bebés, deambuladores y niños pequeños

Bebés/deambuladores (desde el nacimiento hasta los 2 años)

Para cuando sus hijos cumplen los 15 meses, se recomienda que hayan tenido 8 visitas de rutina. Las guías aconsejan no menos de 6 visitas de rutina al llegar a esa edad. Es importante que los bebés acudan a 6 visitas como mínimo para controlar su salud y crecimiento.

Antes de salir del hospital, a su bebé recién nacido le realizarán muchas pruebas de detección de riesgos médicos. Estas pruebas ayudan a garantizar que su bebé está bien. Pero las pruebas continúan luego del hospital.

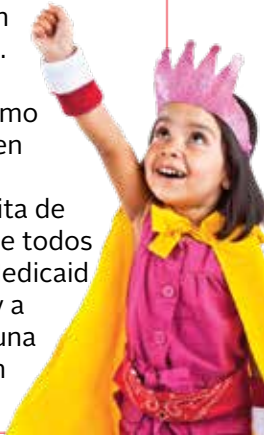
En el primer año, su bebé crece a pasos agigantados. Las pruebas de detección tempranas ayudan a garantizar que su pequeñín crece al ritmo correcto. Asimismo, a los niños inscritos en Medicaid se les deben realizar pruebas de detección de plomo en sangre a los 12 y 24 meses de edad. Las 6-8 visitas de rutina también aseguran que las vacunas de su bebé estén al día. AAP señala que todos los niños de 6 meses de edad en adelante necesitan una vacuna antigripal cada año. Los niños deben recibir aproximadamente 10 vacunas antes de los 2 años.



Deambulador/primer infancia (de 3 a 6 años de edad)

Durante este período, el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo vigilará el crecimiento físico. Un PCP es el médico que lo ayudará con las necesidades de atención médica de su hijo. El crecimiento social y emocional de su hijo debe dispararse durante esos años. Las pruebas de detección de riesgos médicos son importantes durante ese período.

Si su hijo necesita algún tipo de ayuda, las terapias tempranas, como la terapia del habla o física, pueden producir mejores resultados más adelante. Su hijo necesita una visita de rutina y una vacuna contra la gripe todos los años. Los niños inscritos en Medicaid que tienen entre 24 y 72 meses y a los que nunca se les haya hecho una prueba de detección de plomo en sangre deben realizarse una.



Hacer ejercicio físico durante el embarazo

Durante el embarazo, las decisiones que tome afectan tanto a usted como a su bebé. Si su proveedor la autoriza, mantenerse activa puede ayudarlos a ambos ya que:

- Reduce el dolor de espalda.
- Mantiene el aumento de peso en un rango saludable.
- Prepara a su cuerpo para el parto.

También reduce el riesgo de tener un nivel alto de azúcar en la sangre (diabetes gestacional) y presión arterial alta (preeclampsia) mientras está embarazada.

Su cuerpo sufre muchos cambios antes del nacimiento de su bebé. Este es uno de los motivos por los que debe hablar con su proveedor médico sobre qué actividades son

adecuadas para usted. Muchas mujeres embarazadas pueden:

- Caminar.
- Nadar.
- Andar en bicicleta fija.
- Hacer yoga y ejercicios aeróbicos acuáticos prenatales.

El U.S. Department of Health and Human Services recomienda enfáticamente a las mujeres embarazadas intentar realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana si no tienen motivos médicos que indiquen lo contrario. Hable con su proveedor prenatal antes de comenzar o cambiar cualquier rutina de ejercicios físicos para averiguar qué es apropiado para usted durante el embarazo.



Recordatorio: Si fuma, puede estar poniendo a su bebé en riesgo. Hable con su proveedor médico o con Servicios al Miembro de First Choice sobre los recursos gratuitos para ayudarla a dejar de fumar.

Obtenga #FirstChoiceFit esta primavera: ¡Manténgase activo al aire libre!

Los niños necesitan realizar ejercicio físico para desarrollar fuerza y masa ósea, reducir el estrés y sentirse bien con ellos mismos. ¡Ejercitarse al aire libre y al sol ayuda a su cuerpo a obtener vitamina D y puede mejorar su estado de ánimo! El Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos señala que los niños y adolescentes deben realizar al menos 1 hora de actividad física todos los días.

¡Una gran manera de hacer que los niños se muevan es que usted sea una persona activa!

Cuando realice ejercicio físico, haga que sea divertido. Estas son algunas ideas:

- **Pruebe juegos grupales** como la mancha, kickball y las escondidas. Túrnense con otros padres para liderar los grupos.
- **Pida ayuda con los quehaceres del hogar.** Haga que los niños laven los pisos, corten el césped, ayuden en el jardín o paseen al perro.
- **Lleve a los niños más pequeños a parques y plazas infantiles frecuentemente.** También es una excelente manera de hacer nuevos amigos.
- **Haga un área de juego en el dormitorio de su hijo o en otro lugar en el interior.** De ese modo, los niños tendrán un lugar seguro para saltar, jugar y bailar cuando haga mal tiempo.

¡Mire algunos ejercicios físicos divertidos y simples en el canal de YouTube de First Choice by Select Health!



La tranquilidad también tiene beneficios

Desde jugar a la macha hasta escalar en los juegos del patio, mover el cuerpo durante todo el día ayuda a los niños de todas las edades a mantenerse saludables y felices. Sin embargo, la tranquilidad y el descanso también tiene su lugar en la rutina.

Entre los 4 y 5 años, la mayoría de los niños dejarán de dormir la siesta diaria. Esto no significa que no necesiten tiempo de descanso para recuperar la energía. La National Sleep Foundation (NSF)

sugiere reemplazar las siestas con una hora de tranquilidad y descanso. Durante este período, los niños pueden:

- Colorear.
- Mirar o leer libros.
- Escuchar música tranquila.

La NSF también indica que el período de descanso no es solo para niños pequeños. Puede ayudar a los adolescentes a serenarse y dormir lo que necesitan para mantenerse saludables

y hacer lo mejor que puedan todos los días. Para prepararse cada noche, apague las luces brillantes y la música fuerte. No use computadoras, televisores o teléfonos inteligentes cerca de la hora de ir a dormir.



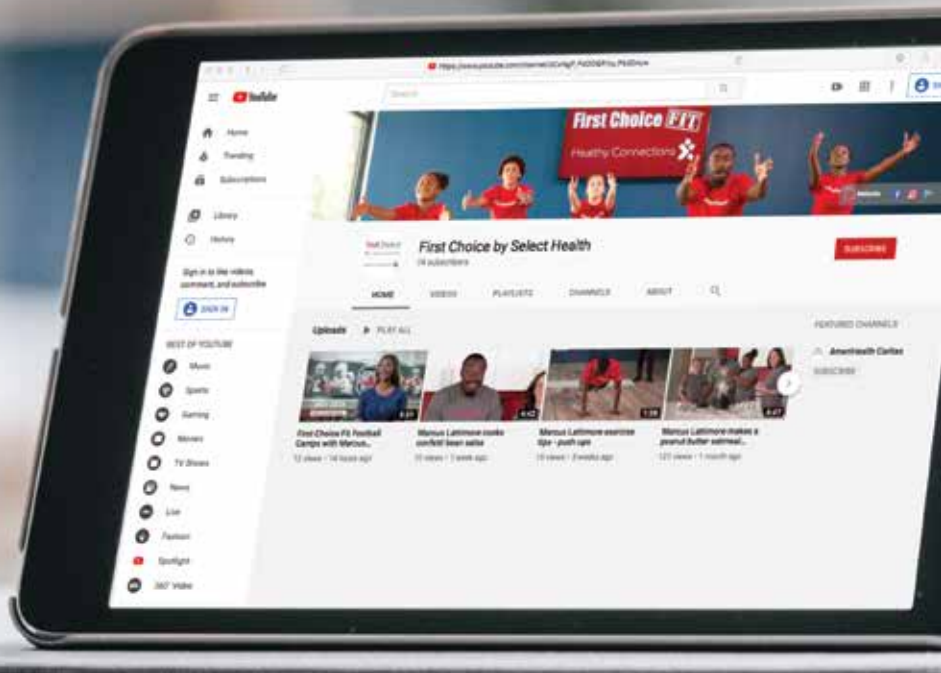
Estamos en



Suscríbase al canal de YouTube de **First Choice by Select Health** para ver videos de ejercicios físicos y cocina. La estrella Marcus Lattimore excorredor de la University of South Carolina y San Francisco 49er, muestra cómo hacer ejercicios físicos fáciles que se pueden hacer en su hogar o jardín. Otros muestran a Brook Brittain, una dietista registrada en el South Carolina Department of Health and Environmental Control's SNAP-Ed Program, compartir consejos de alimentación saludable o cocinar con Marcus.

¡Háganos saber cómo se mantiene **#FirstChoiceFit** en Facebook o Instagram publicando una selfie siendo saludable!*

*Solo publique imágenes con permiso del padre/tutor legal.



¡Mire esta receta rápida y divertida en el canal de YouTube de First Choice by Select Health!



Hormigas en un tronco

Ingredientes

“Troncos” (elija 1 verdura limpia y sin cocinar):

- 1 tallo de apio, cortar en 3 trozos
- Rebanadas de manzana
- Zanahoria, cortar en trozos de 3 pulgadas

Untable (elija 1, aproximadamente 1 cucharada):

- Queso crema de bajo contenido en grasas
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de girasol

“Bichos” (elija 1, aproximadamente 1 cucharada):

- Pasas (regulares u rubias)
- Cereal integral sin azúcar
- Cacahuets picados

Instrucciones

Elija un tronco y cúbralo con 1 de las opciones para untar. Esparza los bichos encima del untable.

Por porción

1 porción. En base a apio, queso crema de bajo contenido en grasa y pasas, cada porción proporciona: 60 calorías, 2 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 8 mg de colesterol, 68 mg de sodio, 9 g de carbohidratos totales, 1 g de fibra dietética, 7 g de azúcares totales (0 g de azúcares añadidos), 2 g de proteínas, 34 mcg calcio, 149 mg de potasio.

Source: Brooke A. Brittain, M.S., R.D., L.D., C.H.E.S., C.L.C., SNAP Ed Program Coordinator, S.C. Department of Health and Environmental Control.

Qué puede hacer para ayudar a controlar las alergias

Si fuma o usa cigarrillos electrónicos, deje de hacerlo. Sus beneficios de First Choice incluyen recursos y apoyo para reducir la cantidad que fuma o dejar de fumar.

Con un poco de planificación, debería poder asumir el control de sus alergias. La mejor manera de prevenir una reacción alérgica, y un ataque de asma, es evitar o reducir su exposición a los factores desencadenantes como el polen y el moho.

Comience por consultar el informe meteorológico cada día. Puede informarle el recuento local de polen y moho. Cuando los recuentos son altos, no salga o haga menos actividades al aire libre si es posible. El recuento de polen tiende a ser mayor los días calurosos, secos y ventosos. El recuento de moho puede ser alto tanto en los días secos como húmedos. Depende del tipo de moho.

Estas son 6 cosas más que pueden ayudarlo a respirar mejor:

1. Use una máscara para el polvo cuando trabaje en el jardín.
2. Lávese la piel y el cabello cuando ya no vuelva a salir.
3. Encienda el aire acondicionado en su automóvil y en su hogar. Cierre las ventanas y puertas.
4. Limpie y reemplace periódicamente los filtros de los aires acondicionados y otros sistemas de ventilación.
5. Use un deshumidificador para mantener la humedad interior por debajo del 50%.
6. Mantenga limpias las superficies húmedas de la cocina y el baño.

Hable con su proveedor médico sobre estas y otras maneras de ayudar a mantener el asma u otras afecciones pulmonares bajo control y cómo controlar sus síntomas.

Por qué importa la conciencia plena (mindfulness)

¿Ha escuchado hablar de “conciencia plena” antes? La conciencia plena es simplemente permanecer en el momento, o el presente, de manera intencional. Practicar la conciencia plena puede ayudarlo a reducir el estrés y pensar con mayor claridad. La investigación muestra que puede ayudarlo a mejorar su bienestar, disminuir el estrés y manejar la ansiedad y el dolor.

¿Cómo funciona la conciencia plena?

Hay muchas maneras de practicar la conciencia plena. Dos ejemplos son:

- **Escaneo corporal.** Preste atención a 1 parte de su cuerpo. Observe cómo se siente. Repítalo con cada parte de su cuerpo. Pase lentamente de 1 parte a la siguiente.
- **Meditación con conciencia plena.** Mientras está sentado, preste atención cada vez que inhala. También puede centrarse en algo que escucha, ve, huele o siente, como los pies en el suelo.

Practique la conciencia plena de la manera que mejor funcione para usted.



Usted dispone de ayuda si tiene depresión o ansiedad. Los miembros cuentan con la cobertura de los servicios de la salud del comportamiento. Llame a Servicios al Miembro al 1-888-276-2020 (TTY 1-888-765-9586).

El nuevo coronavirus: Qué necesita saber

¿Qué es el coronavirus?

El coronavirus es una infección viral que afecta el sistema respiratorio (la respiración).

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas del coronavirus pueden incluir:

- Secreción nasal.
- Dolor de cabeza.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Fiebre.
- Problemas respiratorios menores.

Estos síntomas también pueden manifestarse con otras infecciones virales de las vías respiratorias superiores, como la gripe.

¿Cómo se propagan los coronavirus?

Los coronavirus pueden vivir en el aire y en las superficies. Estornudar,

toser y estar en contacto personal con una persona infectada pueden ponerlo en riesgo.

¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir el coronavirus?

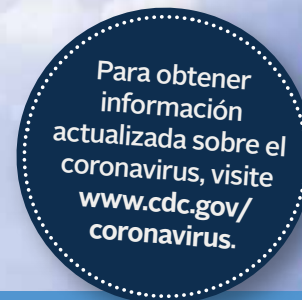
Hasta ahora, no hay vacunas para los coronavirus. Pero hay cosas que puede hacer para ayudar a prevenir la enfermedad:

- Lávese las manos periódicamente con jabón y agua tibia.
- Desinfecte las superficies en su hogar y lugar de trabajo.
- Evite tocarse la cara, la nariz y la boca.
- Cúbrase la cara con un pañuelo cuando estornude o tosa.
- Aléjese de las personas que están enfermas.

¿Qué hago si creo que me estoy enfermando?

Si cree que se está enfermando, llame a su PCP. Puede ayudar a determinar qué afección tiene e indicarle la mejor manera de mejorar. En caso de emergencia, llame al **911**.

Source: "Coronavirus Infections," U.S. Library of Medicine, National Institutes of Health, <https://medlineplus.gov/coronavirusinfections.html>.



¿Qué es fraude y abuso?

Existen muchos tipos de fraude y abuso. Pueden incluir las ocasiones en que los médicos facturan servicios que usted no recibió, cobran demasiado dinero o facturan de manera incorrecta. O cuando las personas usan tarjetas de identificación de miembros que no son propias o cuando las personas que no deben recibir cobertura están en un plan.

Para ayudar, usted puede:

- Verificar su Explicación de Beneficios (EOB), si tiene una, para ayudarlo a comprobar que toda la información sea correcta.
- Proteger su tarjeta del plan médico y la información personal en todo momento.

- Contar los comprimidos cada vez que recoja los medicamentos.
- No compartir su número de identificación de Healthy Connections ni su número de Seguro Social con nadie por teléfono.

Denúncielo:

Si usted piensa que alguien está abusando del sistema de Medicaid, debe denunciarlo. Su denuncia puede ser anónima si lo desea.

Llame a cualquiera de estos números:

- Línea directa de Select Health para fraude y abuso: **1-866-833-9718**.
- Línea directa de cumplimiento de Select Health (segura y confidencial

las 24 horas del día, los 7 días de la semana): **1-800-575-0417**.

- Línea directa de fraude y abuso de la División del Programa de Integridad de South Carolina: **1-888-364-3224**.

Envíe un correo electrónico a la División del Programa de Integridad de South Carolina: **fraudres@scdhhs.gov**.

Envíe una carta por correo a:

- Special Investigation Unit, 200 Stevens Drive, Mail Stop 13A, Philadelphia, PA 19113.
- SC Fraud Hotline, Division of Program Integrity, P.O. Box 100210, Columbia, SC 29202-3210.

Aviso contra la discriminación

First Choice by Select Health of South Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. First Choice no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

First Choice proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios gratuitos, tales como intérpretes calificados del lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Proporciona servicios sin cargo a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a First Choice al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Estamos disponibles de lunes a viernes (8 a.m. a 9 p.m.) y sábado a domingo (8 a.m. a 6 p.m.).

Si cree que First Choice no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja formal dirigida a:

- Grievance Supervisor First Choice Member Services
P.O. Box 40849, Charleston, SC 29423-0849
1-888-276-2020 (TDD/TTY **1-888-765-9586**)
Fax: **1-800-575-0419**
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de First Choice está disponible para ayudarle.

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 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 (TDD: **1-800-537-7697**)

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



www.selecthealthofsc.com

SH-162106

Servicios de idiomas

English: If your primary language is not English, language assistance services are available to you, free of charge. Call: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Spanish: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Arabic: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-888-276-2020** (رقم هاتف الصم والبكم: **1-888-765-9586**).

Portuguese: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Russian: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Vietnamese: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Brazilian Portuguese: Se você fala português do Brasil, os serviços de assistência em sua língua estão disponíveis para você de forma gratuita. Chame **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Chinese: 如果您說中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)。

Falam: Falam tawng thiam tu na si le tawng let nak asi mi **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**) ah tang ka pek tul lo in na ko thei.

Hindi: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए मुफ्त भाषा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं। काल करें: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)।

Korean: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**)번으로 전화해 주십시오.

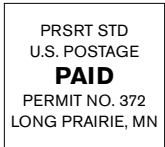
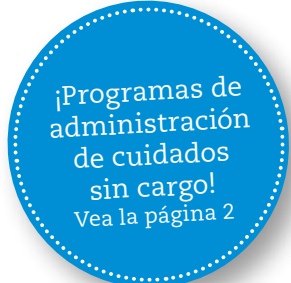
Chin: Hakha holh a hmangmi na si ahcun man lo in holh leh piaknak lei bawmchanh khawh na si. Auh khawhnak: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

French: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-276-2020** (ATS: **1-888-765-9586**).

Karen: နမ့ၢ်ကတိၤ ကညီၣ် ကျိၣ်အလိၣ်, နမ့ၢ်န့ၢ် ကျိၣ်အတၢ်မၤစၢၤလၢ တလၢၢ်ဘျၣ်လၢၢ်စ့ၤ နီတမံၤဘၣ်သ့န့ၢ်လီၤ. ကိး **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

Amharic: ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-888-276-2020** (መስማት ለተሳናቸው: **1-888-765-9586**)።

Burmese: အကယ်၍ သင်သည်မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့် ၎င်းအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



First Choice is here for you! This newsletter and other materials are translated into Spanish and can be found on our website at www.selecthealthofsc.com. If you need help with translations of other documents, or in other languages, please call Member Services at **1-888-276-2020**.

Disponibilidad de traducción

¡First Choice está aquí para usted! Este boletín informativo y otros materiales están traducidos al español, y se pueden encontrar en nuestro sitio de Internet en www.selecthealthofsc.com. Si necesita ayuda con traducciones de otros documentos, o en otros idiomas, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**.

www.selecthealthofsc.com

© 2020. Los artículos de este boletín son redactados por médicos o periodistas profesionales que se esfuerzan por presentar información médica confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación reemplaza el asesoramiento de profesionales médicos, por lo que advertimos a los lectores que busquen tal asesoramiento. Los modelos se usan únicamente con fines ilustrativos. Desarrollado por StayWell 5526MS.

¡Lo ayudaremos a recibir la atención que necesita!

- Podemos ayudarlo a programar una visita al proveedor médico si su consulta no se realiza dentro del plazo correspondiente.
 - Infórmenos si tiene que esperar mucho tiempo en el consultorio de su proveedor.
 - También podemos ayudarlo a surtir sus medicamentos cubiertos. Llame a Servicios al Miembro antes de salir de la farmacia para solicitar ayuda.
 - ¡Es importante asistir a las consultas médicas! Servicios al Miembro puede ayudarlo a organizar el transporte para que pueda ir y venir a las visitas al proveedor médico o para recoger sus medicamentos cubiertos de la farmacia.
- ¡Estamos aquí para ayudarlo a recibir atención y mantenerse bien! Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

¡Estamos aquí para ayudar!

¿Tiene preguntas sobre un procedimiento que se va a realizar? Si es así, estamos aquí para ayudarlo con las inquietudes que tenga sobre la administración de la utilización, como una autorización o denegación de un procedimiento pendiente, durante y después del horario normal de atención. También ofrecemos servicios TTY y servicios de idiomas sin costo a los miembros. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).



First Choice Member Services
P.O. Box 40849
Charleston, SC 29423



Servicios al Miembro:
1-888-276-2020
TTY para personas con impedimentos auditivos:
1-888-765-9586



@firstchoicebyselecthealth



@firstchoicebyselecthealth



First Choice by Select Health

Descargue la aplicación **FCSHM Mobile** de Google Play o Apple App Store

FirstChoice
by Select Health of South Carolina

Your Hometown Health Plan

