

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

 **Celebrating**
25 YEARS

Healthy NOW

VERANO 2020

www.selecthealthofsc.com

**Prepárese para
un año escolar
saludable**

**Tome medidas
para ayudar
a prevenir
enfermedades**

**Cocine más,
gaste menos!**
Vea la página 7.

 @firstchoicebyselecthealth

 @firstchoicebyselecthealth

 First Choice by Select Health

Cómo conservar sus beneficios de Healthy Connections (Medicaid)

El proceso de revisión anual de requisitos se suspende hasta que finalice la emergencia de salud pública de la COVID-19. Healthy Connections proporcionará una actualización a los miembros antes de reanudar las revisiones anuales. Si tiene preguntas, llame a First Choice al 1-888-276-2020.

Es posible que todos los años deba verificar su elegibilidad para Healthy Connections (Medicaid). Este proceso implica completar el formulario de revisión anual de Healthy Connections y devolverlo dentro de los 30 días calendario a partir de la fecha indicada en el formulario. ¡Queremos que USTED siga siendo miembro!

Asegúrese de completar el formulario en su totalidad; llámenos si necesita asistencia. Queremos estar para asistirle cuando nos necesite y deseamos que siga recibiendo los beneficios adicionales que disfruta de First Choice. 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**.

Reenvíe el formulario de revisión anual a:

SCDHHS — Central Mail
P.O. Box 100101
Columbia, SC 29202-3101

O envíelo por correo electrónico a 8888201204@fax.scdhhs.gov.

Si tiene preguntas o necesita que le enviemos un formulario, llame a Healthy Connections de South Carolina al **1-888-549-0820** o a Servicios al Miembro de First Choice al **1-888-276-2020**. También puede descargar el formulario del sitio web de Healthy Connections: www.scdhhs.gov/sites/default/files/WKR002.pdf.

Los proveedores de la red han otorgado a First Choice una calificación más alta respecto de los demás planes de Medicaid en South Carolina.*

Un **96%** recomendaría First Choice a sus pacientes.

Un **98%** recomendaría First Choice a otros proveedores.

* Según una encuesta de satisfacción de proveedores independientes realizada por SPH Analytics, un proveedor certificado por el Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad en noviembre de 2019.

Programa Lifeline de SafeLink Wireless

First Choice de Select Health of South Carolina trabaja junto con SafeLink Wireless para ofrecer el programa Lifeline sin costo alguno para usted. El programa le ofrece lo siguiente:

- Un teléfono inteligente, 3GB de datos y 350 minutos mensuales.*
- Mensajes de texto ilimitados con avisos y consejos de salud.
- Llamadas a Servicios al Miembro de First Choice, que no se restarán de sus 350 minutos.

Su usted ya tiene un teléfono, elija el programa Keep Your Own Smartphone (“Mantenga su propio teléfono”) para obtener una tarjeta SIM sin costo alguno. Para participar en el programa telefónico de SafeLink con First Choice, inscríbese en www.safelink.com. También puede llamar a SafeLink al **1-877-631-2550**. Utilice el código de promoción “**amerihealth**”.

Para mantener sus beneficios de Lifeline, usted debe hacer al menos una llamada telefónica o enviar un mensaje de texto por mes.

** Los minutos y los datos que no se usen no se acumularán para los meses siguientes. Un mes equivale a 30 días.*

*** Para conservar su propio teléfono inteligente, su dispositivo debe ser compatible con una red GSM (Sistema Global de Comunicaciones Móviles); esto incluye teléfonos compatibles de T-Mobile y AT&T. Además, su teléfono debe estar desbloqueado. Otras compañías también utilizan redes GSM. Llame a su operador para confirmar que su red está incluida.*

Conozca más sobre sus beneficios y servicios médicos

En nuestro sitio de internet, a través de su portal del miembro o por correo postal.

El sitio de internet de First Choice descrito a continuación, www.selecthealthofsc.com, contiene información y recursos importantes sobre sus servicios y beneficios médicos.

El portal del miembro. Aquí puede visualizar sus beneficios médicos y de medicamentos, así como su información de salud. Usted tiene acceso a su historial reciente de atención médica como miembro de First Choice. También puede:

- Solicitar una nueva tarjeta de identificación.
- Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP).
- Consultar una lista de sus medicamentos.
- Inscribirse en un programa de administración de cuidados.
- Completar una evaluación de riesgos de la salud.

Para registrarse, vaya a la sección de Miembros y a “Herramientas para miembros”. Haga clic en el enlace de “portal del Miembro” e ingrese su información personal.

El Manual del Miembro más actualizado. Esto contiene información sobre:

- Beneficios y servicios que no se encuentran cubiertos.
- Cómo obtener servicios de idioma. Estos servicios le son proporcionados sin costo alguno.
- Cómo elegir un PCP y encontrar proveedores en nuestra red.
- Con qué rapidez debería recibir atención en una emergencia, una urgencia y una situación de rutina.
- Cómo obtener atención durante una emergencia o cuando está de viaje.
- Qué hacer si necesita ser hospitalizado.

- Cómo obtener atención médica fuera de los horarios habituales de atención.
- Cómo obtener una segunda opinión.
- Cómo obtener atención médica de especialista y servicios de salud mental.
- Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de Prácticas de Privacidad.
- Quejas formales y apelaciones, y cómo denunciar un posible fraude y abuso.
- Cómo toma las decisiones First Choice sobre su atención médica cuando existen avances en la medicina y aparecen nuevos tratamientos.
- Otros beneficios y servicios que le servirán para tomar decisiones de salud acertadas.

Proveedores de servicios de salud del comportamiento, médicos y hospitales de la red. A través del directorio de proveedores en línea, usted puede buscar un proveedor médico, un proveedor de servicios de salud del comportamiento o un hospital de la red por nombre, código postal o condado. Puede consultar su especialidad, los idiomas que habla, su sexo, sus horarios de atención y la accesibilidad para silla de ruedas.

Montos de los copagos para adultos. Consulte la Guía de referencia sobre copagos.

Actualizaciones de medicina. Usted puede encontrar actualizaciones de la lista de medicamentos preferidos (en “Herramientas”), información y límites de los beneficios de farmacia (en “Beneficios” y luego “Beneficios en medicamentos recetados”), e información sobre retiros de medicamentos (en la sección “Información para usted”).

Derechos y responsabilidades del miembro y Aviso de Prácticas de Privacidad. Es importante que conozca sus derechos de atención médica y cuál es la información que puede controlar.

Instrucciones para denunciar un fraude o presentar una queja.

Puede obtener información sobre las audiencias justas estatales de Medicaid y cómo:

- Denunciar cualquier sospecha de fraude o abuso.
- Presentar quejas formales (reclamos).
- Solicitar una apelación si le deniegan un servicio que usted considera necesario.

Preguntas frecuentes. Puede obtener información sobre varios temas, por ejemplo: qué hacer si recibe una factura, cuál es la política respecto de las aprobaciones previas, a quién llamar si tiene problemas para obtener sus medicamentos y cómo cambiar de PCP.

Próximos eventos. Puede encontrar nuestro calendario de eventos comunitarios al pie de nuestra página web de la comunidad.

Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**) si quiere que le enviemos por correo postal un listado de proveedores, el Manual del Miembro, la lista de derechos y responsabilidades del miembro u otra información.

Prepare a sus hijos para un año escolar saludable

Ya sea que los niños continúen su educación desde casa o vuelvan a las escuelas de sus comunidades, es importante hacerse tiempo para estas tareas relacionadas con la salud.

Ir al médico

Asegúrese de tener en el calendario una visita de rutina anual al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo. Algunos PCP ofrecen una visita virtual a través del teléfono o el ordenador. (Obtenga más información acerca de la telemedicina en la página 5). Esta visita de rutina para niños

le sirve a su PCP para observar y tratar cualquier problema de la salud y el desarrollo generales del niño. En el caso de los niños que practican deportes, esta visita anual cubre todo en un examen de aptitud para hacer deportes y más. También es un buen momento para obtener formularios de autorización para los deportes en que participará.

Recibir vacunas

En una visita de rutina para niños, su PCP debería chequear que su hijo esté actualizado con todas las inmunizaciones obligatorias (vacunas). Si le falta alguna, es importante ponerle al día para evitar enfermedades.

Las vacunas que su hijo necesite dependen de muchas cosas, por ejemplo, de la edad y el lugar donde viven. En South

Carolina, las vacunas que necesitan los niños desde la guardería hasta los grados K a 12 incluyen:

- Hepatitis B.
- MMR (sarampión, paperas, rubéola).
- Polio.

Para obtener una lista de las vacunas obligatorias, visite: www.scdhec.gov/health/vaccinations/childcare-school-vaccine-requirements.

Las vacunas requeridas podrían variar de un año a otro. En 2020, los niños nacidos el 1 de enero de 2019 o después de esa fecha que ingresen a una guardería o a preescolar (4K y menores) necesitan 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A.

En el caso de los estudiantes de más edad, verifique la política de inmunización del colegio o la universidad con bastante antelación antes de que vayan al campus.

¡Puede tener dos!

Si su hijo necesita tener un medicamento de reserva en la enfermería de la escuela, First Choice cubrirá el costo de esos productos. Esto incluye inhaladores de albuterol, autoinyectores de epinefrina (EpiPen) y suministros para la diabetes, por ejemplo, insulina. Se aplican algunas limitaciones. Llame a Servicios al Miembro para obtener más información.

Actualización de medicamentos

A partir del 1 de mayo de 2020, se retiró de la lista de medicamentos preferidos. Hable con su PCP acerca de otras opciones de medicamentos. Visite www.selecthealthofsc.com para obtener información actualizada sobre las farmacias.



Evaluaciones para niños mayores

Entre los 7 y los 12 años

Durante esta etapa, su hijo podría estar en riesgo de sufrir problemas de salud que suelen considerarse de adultos. Los niños de esta edad pueden presentar signos tempranos de diabetes (nivel alto de azúcar en sangre). También pueden tener presión arterial elevada y colesterol alto. Las pruebas de detección pueden alertarle sobre estos riesgos. Enseñar a nuestros hijos cómo crear hábitos saludables puede servir para prevenir o eliminar estos problemas en el futuro. Las inmunizaciones (vacunas) también son importantes para prevenir algunas enfermedades muy graves. **Los niños deben recibir la vacuna antigripal cada año y las inmunizaciones de la preadolescencia, tales como la del virus del papiloma humano (VPH), antes de los 13 años.**



¡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.

Entre los 13 y los 19 años

La adolescencia puede ser un período difícil tanto para usted como para su hijo. Su hijo vivirá situaciones nuevas que pueden poner en riesgo su salud. Las drogas, el alcohol, el sexo y la depresión pueden causar un impacto en la salud general de su hijo. El PCP hará pruebas de detección de estos riesgos. Cuando su hijo cumpla 16 años, el PCP debería comenzar a hacer pruebas de detección universales de infecciones que podrían no tener síntomas. El PCP también debería revisar el estado de salud general de su hijo. **Los adolescentes debe recibir la vacuna antigripal cada año.**



Los miembros de First Choice ahora pueden acceder a los servicios de telemedicina

En el momento de la publicación de esta edición de *Healthy Now*, muchos proveedores estaban ofreciendo citas de telemedicina en reemplazo de las visitas en persona debido a la covid-19.

La telemedicina significa que usted puede conectarse con un proveedor fuera de su consultorio. Pregúntele a su proveedor si usted puede:

- Hacer una videollamada con él o ella mediante una computadora, una tableta o un teléfono inteligente.
- Enviarse mensajes a través de un portal de internet seguro.
- Hablar con su proveedor por teléfono.

Es posible que algunos proveedores no ofrezcan estos servicios; solo determinados servicios de telemedicina se encuentran cubiertos por Select Health. Si no logra comunicarse con su proveedor, podemos ayudarle a conectarse a otro.

Si tiene preguntas sobre la telemedicina o necesita ayuda para encontrar a un proveedor, llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**). Si tiene preguntas médicas, llame a la línea de enfermeros las 24 horas al **1-800-304-5436**.



La cobertura de ciertos beneficios y servicios es temporaria durante el estado de emergencia por la covid-19. Puede encontrar actualizaciones sobre los cambios temporarios en los beneficios debido a la covid-19 en www.selecthealthofsc.com/covid-19.

Tome estas medidas para ayudar a prevenir enfermedades

Estas sencillas medidas pueden ayudarle a protegerse a usted y a su familia de la covid-19 y también de resfriados y la gripe:

Para aprender más sobre la covid-19, visite www.cdc.gov/coronavirus.

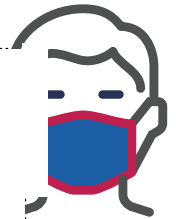
LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA. Use jabón y frótese las manos durante al menos 20 segundos. (Lo que dura cantar el “Feliz cumpleaños” dos veces).



SI NO TIENE AGUA Y JABÓN A MANO, UTILICE UN GEL DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL. Verifique la etiqueta para asegurarse de que está compuesto de un 60% de alcohol como mínimo.



EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA.



NO TENGA CONTACTO ESTRECHO CON PERSONAS ENFERMAS.



LIMPIE Y DESINFECTE LAS SUPERFICIES QUE SE TOCAN A MENUDO. Esto incluye picaportes, pasamanos y teléfonos.



Recuerde que todos los niños de 6 meses o más necesitan recibir la vacuna antigripal cada año. Intente dársela antes del final de octubre.

¿Necesita un intérprete?

First Choice quiere que usted reciba la mejor atención. Si su idioma principal no es el inglés, tenemos intérpretes telefónicos para ayudarle con los servicios de atención médica en cualquier lugar, en todo momento. Estos intérpretes están disponibles en más de 200 idiomas. También puede utilizar a nuestros intérpretes cuando visita el consultorio de su proveedor. Este servicio se brinda sin costo alguno para usted o su proveedor. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020**. También puede llamar a la Línea de enfermeros de First Choice al **1-800-304-5436** durante las 24 horas para obtener consejos de salud. Ellos también pueden contactarle con un intérprete.

Cocine más, gaste menos

Cocinar en casa es una buena manera de ahorrar dinero y mantenerse saludable. Según Money Management International comer en un restaurante puede costar 3 a 4 veces más que cocinar en casa. Además, es posible que ingiera menos sodio en casa. La Asociación Americana del Corazón indica las comidas de restaurante y los alimentos envasados y procesados representan más de un 70% del sodio que consumimos.

Intente hacer estos reemplazos fáciles para reducir el costo de preparar comidas:

- **Utilice las sobras.** No deberá comprar tantos ingredientes nuevos. Por ejemplo, corte en trocitos el pollo y los vegetales de la noche anterior. Póngalos en una quesadilla.
- **Reemplace la carne con vegetales.** Saltee el pollo o los camarones en la quesadilla. Use frijoles para obtener proteínas, así como fibra, hierro y folatos.

- **Compre vegetales congelados o enlatados.** Elija productos con bajo contenido de sodio para reemplazar algunos productos frescos. Muchos de ellos vienen ya cortados, lo cual le ahorrará tiempo. Pruebe con pimientos, cebolla, hongos y brócoli.
- **Pruebe algo nuevo.** ¿Encontró una oferta de humus o frijoles refritos bajos en grasa? Use estos ingredientes para sustituir el queso crema en su quesadilla.

Quesadillas coloridas



Ingredientes

8 onzas de queso crema sin grasa
 ¼ de cucharadita de ajo en polvo
 8 tortillas de trigo integral pequeñas
 1 taza de pimiento rojo o verde picado
 1 taza de cebolla picada
 1 taza de queso en hebras bajo en grasas
 2 tazas de hojas de espinaca fresca
 o 9 onzas de espinaca congelada
 (descongelar y quitar el exceso de agua)
 Papel de aluminio
 Salsa (opcional)
 Crema agria baja en grasa (opcional)

Instrucciones

En un tazón pequeño, mezclar el queso crema y el ajo en polvo. Untar unas 2 cucharadas de esta mezcla en cada tortilla. Colocar unas 2 cucharadas de pimiento, cebolla y queso en hebras en una mitad de cada tortilla. Luego, agregue ¼ de taza de espinaca fresca (o 2 cucharadas de congelada). Doblar las tortillas a la mitad.

Calentar una sartén grande a fuego medio. Colocar dos tortillas plegadas en la sartén y calentar durante 1 a 2 minutos de cada lado o hasta que estén doradas. Retirar las quesadillas de la sartén, disponerlas en una fuente y cubrir las con papel de aluminio para mantenerlas calientes mientras cocina el resto de las quesadillas.

Cortar cada quesadilla en 4 porciones. Sirva caliente con salsa y/o crema agria baja en grasas.

Por porción

Rinde 8 porciones. Cada porción proporciona aproximadamente 160 calorías, 3,5 g de grasa, 21 g de carbohidratos, 420 mg de sodio y 20 g de proteína.

Fuente: Brooke A. Brittain, M.S., R.D., L.D., C.H.E.S., C.L.C., Coordinadora del programa SNAP-Ed, Departamento de Salud y Control Ambiental de South Carolina.



¡Mire cómo se prepara esta y muchas otras recetas rápidas y divertidas en el canal de YouTube de First Choice by Select Health!

www.youtube.com/firstchoicebysselecthealth

Mantenga a su bebé seguro

La llegada de un bebé a casa trae mucha alegría y una nueva lista de tareas. Estas son cuatro formas de mantener seguro a su pequeño desde el primer día:

1 Use un asiento de seguridad para el auto. Solo compre o reciba en préstamo un asiento de seguridad usado si conoce sus antecedentes. Los asientos de seguridad solo deben usarse si no estuvieron en un accidente de auto. Los bebés y los niños pequeños deben viajar en un asiento orientado hacia atrás hasta que alcancen el límite de peso o altura.

2 Evite la aparición de sarpullido por calor. El clima cálido y húmedo puede provocar pequeñas protuberancias rojas en la piel húmeda. Limpie el sudor y la baba con agua fría, y seque la zona.

3 Practique hábitos de sueño seguros. Esto significa que su bebé duerma en su propia cuna o moisés. Debe tener un colchón firme y solo una sábana ajustada. No use mantas, juguetes ni almohadas. Coloque a su bebé boca arriba para dormir.

4 Cuide las encías y los dientes del bebé. Si los dientes del bebé tienen caries y se caen antes de tiempo, es posible que los dientes de adulto que saldrán más adelante presenten problemas. Limpie las encías del bebé suavemente con un paño limpio. Cuando le salga el primer diente, comience a usar un cepillo de dientes suave para bebés y una cantidad mínima de pasta de dientes con flúor. Nunca haga dormir a su bebé mientras toma un biberón.



BRIGHTSTART®

Si usted fuma, es posible que ponga en riesgo a su bebé. Hable con su proveedor médico o con Servicios al Miembro de First Choice sobre los recursos sin costo para ayudarlo a dejar de fumar.



Keys to Your Care

Nuevo programa Keys to Your Care para miembros embarazadas

Keys to Your Care es un programa especial de alcance por mensajes de texto para miembros de First Choice by Select Health que están embarazadas, brindado a través de Bright Start, el programa prenatal de First Choice.

Keys to Your Care le enviará mensajes de texto* cada semana de su embarazo con recordatorios de citas, información y recursos. El objetivo de este programa es fomentar los buenos cuidados prenatales y de posparto para todos nuestros miembros. Esta atención puede ayudarlo a tener un embarazo seguro y a término, y un bebé saludable.

Envíe "FCMOM" al 85886 para unirse al programa Keys to Your Care. También puede llamarnos al 1-888-276-2020 y solicitar en Bright Start que le inscriban en el programa Keys to Your Care.

* Se pueden aplicar tarifas estándar de mensajes y datos.

Por qué y cómo beber más agua

Mantenerse hidratado ayuda a su cuerpo a funcionar adecuadamente.

Esto incluye eliminar residuos y facilitarle al corazón el bombeo de sangre. No hay una cantidad determinada de agua que deba beber para mantenerse hidratado. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), esta cantidad puede variar cada día en función del clima, la actividad que realice y otros factores.

Si tiene sed, es probable que su nivel de líquidos ya sea demasiado bajo. Para ayudarle a asegurarse de beber una cantidad suficiente de agua a lo largo del día, la AHA sugiere verificar el color de la orina. Si es de un amarillo pálido o clara, la cantidad de agua que bebe es suficiente. Si es de un amarillo oscuro, significa que debe beber más agua.

La AHA considera que beber agua es una buena manera de mantenerse hidratado. Pruebe estos consejos para aumentar su ingesta de agua:

- Beba un vaso entero cuando tome un comprimido.
- Agregue unas rodajas de limón o lima para añadir sabor.
- Tome un vaso de agua antes de hacer ejercicio físico o salir en un día caluroso.
- Cuando sienta hambre, tome un vaso de agua antes de comer.
- Lleve con usted una botella reutilizable y vaya bebiendo de a tragos.

Existen muchos otros alimentos y bebidas cuyo consumo es otra manera inteligente de ingerir líquidos, por ejemplo; sandía, tomate y leche baja en grasa o sin grasa. Consulte a su proveedor de atención médica cuánto líquido necesita beber cada día y qué alimentos y bebidas son mejores para usted.



La rehabilitación cardíaca puede ayudarle más que solo a su corazón

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades subrayan que la rehabilitación cardíaca es una parte importante del proceso de curación de las personas que han sufrido un infarto. Estos programas pueden ayudarle a vivir más tiempo, prevenir problemas cardíacos en el futuro y mucho más. Por ejemplo, pueden ayudarle a:

- Aliviar la depresión y la ansiedad.
- Mejorar su capacidad para hacer ejercicio físico.
- Retomar las actividades cotidianas.



¿Sabía que la rehabilitación cardíaca es un beneficio cubierto?

Si usted ha padecido ciertas afecciones cardíacas, como un infarto, la rehabilitación cardíaca podría ayudarle. Solicite más información a su proveedor médico.

Sin embargo, estos programas no son solo para las personas que han sufrido un infarto. La rehabilitación cardíaca también puede ayudar a quienes padecen insuficiencia cardíaca o angina crónica estable, o quienes se han sometido a una cirugía de bypass o una angioplastia.

La temporada de huracanes dura hasta noviembre

Actúe ahora para estar preparado en los próximos meses. Un desastre natural u otra emergencia podría mantenerle fuera de su hogar por un largo tiempo. Arme una caja con información clave de su familia para llevar copias de los documentos importantes con usted. Tales documentos incluyen:

- Licencias de conducir y pasaportes.
- Certificados de nacimiento, matrimonio y defunción.
- Información sobre seguros, cuentas bancarias y tarjetas de crédito.

Por este motivo, también le convendrá llevar con usted artículos médicos, por ejemplo:

- Un suministro de sus medicamentos recetados para 2 semanas. Guárdelos en sus envases originales.
- Una bolsa térmica para guardar sus medicamentos.
- Una lista de sus medicamentos, incluidos los de venta libre y complementos.
- Suministros para el manejo de la diabetes u otras afecciones médicas.
- Registros médicos y órdenes por escrito para su atención médica, incluidas las necesidades dietarias.
- Artículos generales tales como aspirina, medicamentos para la tos, alcohol para fricciones y gel antibacterial para las manos.



Como manejar la EPOC

Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) progresa lentamente y empeora de a poco. Puede ser fácil perder de vista la diferencia que logra con sus esfuerzos de cuidarse a sí mismo. Sin embargo, respetar su plan de tratamiento y tener hábitos saludables realmente le ayudan a sentirse mejor y mantenerse más activo.

A continuación, le presentamos cinco importantes maneras de ayudarle a mantener estable la EPOC:

- 1. Consulte regularmente a su proveedor médico (PCP).** Hágalo incluso cuando se sienta bien. Lleve sus medicamentos y una lista de las preguntas que tenga.
- 2. Siga las recomendaciones de tratamiento.** Asegúrese de tomar sus medicamentos tal como fueron recetados. Obtenga recargas antes de que se le acaben los medicamentos.
- 3. No fume.** Si fuma, deje de fumar. Es la mejor forma de evitar un mayor daño a los pulmones.
- 4. Evite cosas que puedan irritarle los pulmones.** Evite el polvo, los vapores químicos, el humo de segunda mano y la contaminación del aire.
- 5. Dese la vacuna antigripal todos los años.** Además, debe lavarse las manos con frecuencia para protegerse de los gérmenes.

La covid-19 y la EPOC

De acuerdo con la Asociación Pulmonar Americana, las personas con enfermedad pulmonar crónica tienen más probabilidades de tener complicaciones graves si contraen covid-19. Para protegerse, practique el distanciamiento social, lávese las manos con frecuencia y use una mascarilla cuando esté con otras personas.

Recordatorio: Sus beneficios de First Choice incluyen medicamentos para fumar menos o dejar de fumar sin costo alguno para usted. Llame a Servicios al Miembro (1-888-276-2020) o a Quitline (1-800-QUIT-NOW) para obtener más información.



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.

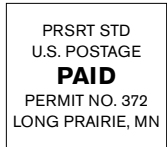
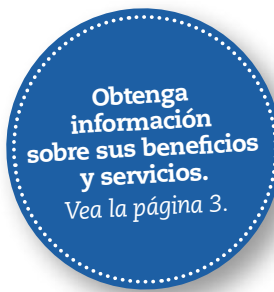
Chin: Hakha holh a hmangmi na si ahcun man lo in holh leh piaknak lei bawmchanh khawh na si. Auh khawhnak: **1-888-276-2020** (TTY: **1-888-765-9586**).

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: ማሰታወቅ: 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၍ သင်သည်မြန်မာစကားကို 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.

Programas sin costo para contribuir a su educación

Tener habilidades de lectura sólidas puede servir para comprender mejor la información médica importante que brindan los proveedores de atención primaria (PCP) y los PCP de los niños, y para actuar en consecuencia. Esto ayuda a las familias a mantenerse saludables. Tener buena salud hace que alcanzar nuestros objetivos en la vida sea más sencillo.

First Choice ofrece 2 programas nuevos para ayudar a nuestros miembros con sus metas educativas. Ambos programas no tienen costo alguno para los miembros que reúnen los requisitos.

1. Los servicios de asistencia de lectura le ayudan a mejorar sus habilidades de lectura y escritura. Estos servicios le acercan a programas comunitarios de grado

de competencia limitada en inglés (LEP)/alfabetización para adultos.

2. El programa Mission GED (desarrollo educativo general) ayuda a cubrir el costo del examen GED y cualquier examen de recuperación, de ser necesario.

Usted es elegible para participar en cualquiera de estos dos programas si:

- Es miembro de First Choice en el momento de la inscripción al programa.
- Tiene 19 años de edad o más.
- Actualmente no tiene un diploma de escuela secundaria o GED.

Para inscribirse, complete la solicitud en línea en www.selecthealthofsc.com. También puede imprimir el formulario en

línea o llamar a Servicios al Miembro para que le envíen uno. Llame a Servicios al Miembro al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Una vez que complete el formulario, envíelo a:

Select Health of South Carolina
Attention: GED Program/Reading Assistance Services
P.O. Box 40849
Charleston, SC 29423

O envíelo por correo electrónico a ged@selecthealthofsc.com o a read@selecthealthofsc.com.

Para obtener más información o ayuda con la solicitud:

- Llame al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).
- Envíe un correo electrónico a ged@selecthealthofsc.com o a read@selecthealthofsc.com.



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** de Google Play o Apple App Store

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 