

# Spring 2020 Health and Wellness Newsletter

## Información sobre COVID-19 para los miembros de Molina

### Preguntas generales:

#### ¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una nueva cepa de un virus (coronavirus). El nombre COVID-19, es la forma abreviada de “enfermedad por coronavirus 2019.” El virus causa enfermedad pulmonar y ha infectado a miles de personas en el mundo. Las organizaciones CDC (Centros para el Control de las Enfermedades) y OMS (Organización Mundial de la Salud) están monitoreando activamente el brote de esta nueva cepa de coronavirus. Para obtener más información, por favor, visite la página de Internet de COVID-19 de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>.



#### ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Los signos frecuentes de la infección incluyen fiebre, tos seca y falta de aire o problemas respiratorios. En casos más severos, este virus puede causar neumonía, problemas respiratorios severos (síndrome de distrés respiratorio agudo), insuficiencia renal y problemas cardíacos, incluso la muerte.

*Continúa en la página 2*

## Seguimiento después de una crisis de salud mental

Si usted tiene un problema de salud mental y se encuentra hospitalizado, por favor, siga las instrucciones que reciba cuando le otorguen el alta. Debe recibir seguimiento por parte de un profesional de salud mental dentro de los 7 días de haber recibido el alta. Su cita de seguimiento debe llevarse a cabo no más allá de los 30 días posteriores a su alta.



Continúe tomando sus medicamentos y visitando a su profesional. Es importante que participe en su plan de cuidado. Si usted presenta una emergencia de salud conductual, por favor llame a nuestra Línea directa para casos de crisis, durante las 24 horas, al (888) 275-8750; TTY 711. Para poder recibir asistencia en español, por favor llame al (866) 648-3537.

### In This Issue

Información sobre COVID-19 para los miembros de Molina . . . . .1-3

Seguimiento después de una crisis de salud mental . . . .1

Declaración de No Discriminación y Sección 1557 . . . . .4-5

Preguntas acerca de su salud . . . . .7

Todos los boletines informativos también se encuentran disponibles en [MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com).

Para obtener esta información en su idioma preferido y/o en un formato accesible, por favor comuníquese con Servicios a los Miembros. El número se encuentra en la parte posterior de su Tarjeta de Membrecía.

[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)



Your Extended Family.

## Información sobre COVID-19 para los miembros de Molina *Continúa de la página 1*

Las personas de más de 65 años de edad o que presentan otras condiciones médicas (diabetes, enfermedad cardíaca, pulmonar o renal) o tienen un sistema inmune debilitado se encuentran más expuestos a padecer problemas severos con esta enfermedad.

### ¿Cómo se contagia el COVID-10?

Se cree que se contagia por medio de pequeñas gotas de líquido de los pulmones de una persona infectada a otros mediante:

- el aire al toser, estornudar o respirar cerca de otra persona;
- el contacto personal cercano, como por ejemplo tocarse o estrechar la mano;
- el contacto con superficies en lugares públicos.

### Cómo protegerse

#### ¿Cómo puede protegerse usted o a otros del COVID-19?

Aunque no se cuenta con vacunas disponibles para protegerse del virus, usted puede reducir el riesgo de infección si:

- permanece al menos a 6 pies de distancia de otra persona cuando no se encuentra en su hogar;
- utiliza una mascarilla o elemento que cubra su rostro si no se encuentra en su casa;
- lava sus manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos;
- evita tocar su rostro con las manos que no ha lavado todavía;
- evita el contacto con personas que están enfermas;

Si usted o un miembro de su familia que vive con usted se siente enfermo, con un resfriado o con síntomas parecidos a los de la gripe, permanezca en casa. Intente mantener a la persona enferma separada del resto de su hogar. Si usted debe salir, practique el distanciamiento social. Distanciamiento social significa mantenerse al menos a 6 pies de distancia de cualquier otra persona.

Escuche las noticias y las guías del CDC. En Illinois, se pide a los residentes que permanezcan en sus casa, excepto en caso de actividades esenciales como visita a la farmacia o a la tienda de comestibles. Se recomienda a los residentes que mantengan una distancia de 6 pies, cuando realizan estas actividades esenciales fuera de sus hogares.

Limpie las superficies que utiliza con frecuencia utilizando paños desinfectantes, de manera periódica.

#### ¿Qué debe hacer si sospecha que usted u otra persona padecen COVID-19?

La mayoría de las personas con esta enfermedad se recuperarán por sí mismas. Aunque no se cuenta con tratamientos para las enfermedades provocadas por este tipo de virus (el coronavirus humano), usted puede tomar las siguientes medidas para ayudar a aliviar los síntomas si está levemente enfermo:

- Tome medicación para el dolor y la fiebre. Pregúntele a su farmacéutico de qué manera puede interactuar con cualquier medicamento que esté tomando en la actualidad. (TENGA EN CUENTA: El CDC y la **Academia Americana de Pediatría (AAP) recomiendan no administrar aspirina a los niños**).
- Beba gran cantidad de líquido.
- Permanezca en su casa y descanse.
- Utilice la Línea de Asesoramiento de Enfermería de Molina para hablar sobre sus síntomas y sus opciones de tratamiento. En inglés: (888) 275-8750; En español: (866) 648-3537; Sistema de llamadas para las personas con problemas de audición de Illinois (Illinois Relay Service): 711
- Considere una visita por telemedicina si no se siente muy enfermo.
- Si está preocupado por sus síntomas, por favor, comuníquese con su proveedor de salud local antes de visitar el consultorio, el Departamento de Emergencia (DE) o una unidad de Cuidado de Emergencia.

## ¿Aplicarse la vacuna para la gripe, la neumonía u otro tipo de vacunas reduce el riesgo de padecer COVID-19?

No, pero como no existe ningún tratamiento para el COVID-19, es una buena idea aplicarse otras vacunas disponibles para las infecciones pulmonares (como la gripe, la neumonía o la tos convulsa). Esto es importante para aquellas personas cuyos sistemas inmunes se encuentran debilitados o que presentan una enfermedad más seria. No olvide vacunar a sus hijos.

## ¿Quién debe testarse para COVID-19?

Los centros para el Control de las Enfermedades (CDC) recomendaron que toda persona con síntomas de COVID-19, que pudieran haber estado en contacto con alguien que pueda haberse contagiado con el virus durante los últimos 14 días, deben testarse para el virus.

## ¿Cómo puedo realizarme el test para COVID-19?

Los pacientes que estén preocupados porque puede haber estado en contacto con el COVID-19 o que puedan presentar los síntomas del COVID-19, deben comunicarse con su proveedor de atención primaria para hablar sobre si debe testarse. Si usted cumple las reglas para el testeo (según lo que establecen los CDC) entonces su médico puede indicarle el test. Probablemente el test sea un hisopado nasal que luego se envía a un laboratorio.

## ¿Molina cubre el test para COVID-19?

Sí. En tanto usted cumpla las guías para el testeo y cuente con una orden de su médico, este test puede realizarse en cualquier laboratorio aprobado.

## ¿Qué sucede con las visitas por telemedicina?

Los miembros de Molina deben considerar la telemedicina como una opción: Estas “visitas virtuales” pueden reducir el riesgo de exposición a otras personas enfermas en los consultorios de los médicos. Los miembros pueden solicitar servicios de telemedicina directamente a su proveedor. Los miembros pueden comunicarse con su proveedor de manera directa para confirmar que pueden realizar visitas por telemedicina.

## ¿Qué sucede con mis prescripciones regulares?

Usted puede solicitar sus prescripciones hasta con 30 días de antelación. También puede recibir un suministro de sus prescripciones para 30 días, por correo, haciendo que su proveedor llame al (877) 864-7744 o visitando [www.caremark.com](http://www.caremark.com) para inscribirse en línea.

---

Molina Healthcare es un plan de salud de Medicaid que tiene contratos con el programa Medicaid del Departamento de Servicios del Cuidado de Salud y la Familia para brindar beneficios y servicios a sus miembros. Usted puede encontrar una lista completa de los servicios que se cubren y los que no se cubren así como beneficios adicionales en nuestra página de Internet, visitando [www.MolinaHealthcare.com](http://www.MolinaHealthcare.com). Para obtener más información, comuníquese con Molina Healthcare llamando al (855) 701-4886 o TTY 711. Los Servicios de Inscripción de Clientes de Illinois le enviarán información sobre las elecciones disponibles para su plan de salud cuando deba realizar una elección de plan de salud y durante el período de Inscripción Abierta.



Molina Healthcare of Illinois (Molina) cumple con las leyes Federales de derechos civiles vigentes y no discrimina en base a raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. Molina no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo.

Molina brinda ayuda y servicios a personas con discapacidad para comunicarse de manera efectiva con nosotros, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (impresión en letras de mayor tamaño, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brindar servicios de idioma a personas cuya lengua principal no es inglés, por ejemplo:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si usted necesita estos servicios, comuníquese con el Coordinador de Derechos Civiles Si considera que Molina no le ha brindado estos servicios o se siente discriminado por su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar un reclamo ante:

Civil Rights Coordinator  
(Coordinador de Derechos Civiles)  
200 Oceangate  
Long Beach, CA 90802  
Fax: (630) 203-3993  
Correo electrónico: [Civil.Rights@MolinaHealthcare.com](mailto:Civil.Rights@MolinaHealthcare.com)

Puede presentar un reclamo en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar un reclamo, el Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

Usted puede presentar un reclamo por derechos civiles al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., a la Oficina para los Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de Reclamos de la Oficina para los Derechos Civiles, visitando <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services  
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.)  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
(800) 368-1019, (800) 537-7697 (TDD)

Puede encontrar las formas para los reclamos en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English	<b>ATTENTION:</b> If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Spanish	<b>ATENCIÓN:</b> si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Polish	<b>UWAGA:</b> Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Chinese	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 1-855-687-7861 (TTY: 711)。
Korean	주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-687-7861 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.
Tagalog	<b>PAUNAWA:</b> Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-687-7861 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).
Russian	<b>ВНИМАНИЕ:</b> Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-687-7861 (телетайп: 711).
Gujarati	સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Urdu	خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Vietnamese	<b>CHÚ Ý:</b> Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Italian	<b>ATTENZIONE:</b> In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-687-7861 (TTY: 711) पर कॉल करें।
French	<b>ATTENTION :</b> Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-687-7861 (TTY : 711).
Greek	<b>ΠΡΟΣΟΧΗ:</b> Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-855-687-7861 (TTY: 711).
German	<b>ACHTUNG:</b> Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-687-7861 (TTY: 711).

Esta página se ha dejado intencionalmente en blanco



[MolinaHealthcare.com](http://MolinaHealthcare.com)

## ¿Preguntas sobre su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermeros disponible las 24 horas!

Los problemas de salud pueden presentarse durante el fin de semana. Como miembro de Molina Healthcare, ¡usted puede hablar con un enfermero de inmediato! La Línea de Asesoramiento de Enfermeros es un servicio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. La llamada es gratuita para usted.

### ¿Cuándo debe comunicarse con la Línea de Asesoramiento de Enfermeros de Molina Healthcare disponible las 24 horas?

- » Es posible que usted tenga una pregunta médica durante o después del horario normal de trabajo.
- » Es posible que a usted le surja una pregunta después de visitar al profesional.
- » Puede sentirse mal y no estar seguro de qué hacer.
- » Puede sentirse mal o haberse lastimado y no estar seguro de adónde concurrir para obtener atención.

### ¡Su salud es nuestra prioridad!

Inglés y  
otros idiomas:  
(888) 275-8750

Español:  
(866) 648-3537

Los usuarios  
de TTY deben  
llamar al 711.



Your Extended Family.



**Your Extended Family.**

Molina Healthcare of Illinois  
1520 Kensington Road, Suite 212  
Oak Brook, IL 60523