

Verano 2020 Boletín sobre Salud y Bienestar



En esta edición:

Información sobre el COVID-19 para Miembros de Molina	1
Signos y síntomas del COVID-19	1
Cosas que debe recordar al salir de su casa	2
¡Maneras seguras de surtir sus recetas médicas!	2
Cuide su salud mental durante la pandemia del COVID-19 ...	2
Seguridad alimentaria durante la pandemia del COVID-19 ...	3
Hable con su médico desde su casa	3
¡Manténgase al día con las vacunas de sus hijos!	4
Vacuna anual contra la gripe: imprescindible en el 2020 ...	4

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).

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.

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.



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

Cosas que debe recordar al salir de su casa

Cuanto más cerca esté de las personas en público, y cuanto más tiempo pase entre grupos de personas, 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 al salir de su casa. Use 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.
- ✓ Siempre lleve con usted un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Desinfectese 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.
- ✓ Al entrar a casa después de haber estado en la calle, **todos deben lavarse 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. Esto lo ayuda a reducir el riesgo de enfermarse y reduce el riesgo de propagación del COVID-19.

¡Maneras seguras de surtir sus recetas médicas!

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

- ✓ Consiga transporte gratuito a la farmacia. Llame al 1 (866) 907-1493 para programar un viaje.
- ✓ Muchas farmacias, como CVS, están ofreciendo envío gratuito de la mayoría de los medicamentos recetados.
- ✓ Debe utilizar su tarjeta de identificación ForwardHealth para acceder a las recetas médicas.

El estado de Wisconsin cubre los costos de sus recetas médicas y transporte. Comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente de Medicaid Wisconsin al 1 (800) 362-3002 para obtener más información.



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 o alcohol
- ✓ Mayor irritabilidad o discusiones más frecuentes con personas de su círculo cercano
- ✓ Aislamiento social

continúa en la siguiente página.

MolinaHealthcare.com

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.

Hable con su médico desde su casa

Si necesita atención médica durante la pandemia del COVID-19, Molina le recomienda el uso del servicio de telesalud, una nueva forma de hablar con un médico desde su casa. Con el servicio de telesalud, usa su teléfono o la aplicación móvil para hablar con su médico. Llame al consultorio de su médico o a la clínica y pregunte si utilizan el servicio de telesalud.

Recuerde: solo puede utilizar el servicio de telesalud con un médico que esté en la red de proveedores de Molina Medicaid.



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.

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 reciban 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 importantes. **Asegúrese de que sus hijos estén protegidos. Vacunar a su hijo a tiempo es más importante que nunca.**

Programe las consultas de atención preventiva para niños y adolescentes. Asegúrese de que cuenten con las vacunas necesarias para comenzar la escuela, incluso si reciben la educación en casa.

- ✓ 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).

¡Asegúrese de que sus hijos estén protegidos!



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. Puede concertar una cita para recibir la vacuna contra la gripe en cualquier momento durante la temporada de gripe, incluso a finales de enero. Llame al consultorio de su médico en septiembre u octubre y consulte cómo recibir la vacuna contra la gripe. Este año, más que nunca, planifique vacunarse contra la gripe.

¡De lectura obligada para los miembros!

Visite [Molinahealthcare.com](https://molinahealthcare.com) para ver el Manual del Miembro de Medicaid 2020 actualizado. Conozca todos los beneficios disponibles para usted y su familia. El enlace es: <https://molinahealthcare.com/WIWellness>

MolinaHealthcare.com

