

Sistema de atención coordinada de Louisiana

CSoC Boletín para miembros - Verano 2021

¿Está listo para el clima?

Queremos que nuestros miembros y familias de CSoC estén seguros en tiempos de emergencia. También queremos que esté listo para un desastre natural.

Prepararse con anticipación para una emergencia es importante. Haga un plan familiar para que todos sepan qué hacer si ocurre una emergencia meteorológica. Decida a dónde ir, qué tomar y cómo se comunicarán entre sí.



Cosas para incluir en su plan:

- Una ruta de emergencia a un refugio, si es necesario
- Información de contacto para familiares y amigos fuera de la ciudad
- Planes de cuidado para adultos mayores, mascotas o personas con necesidades especiales
- Copias de documentos familiares importantes, como recetas médicas, identificación, información de seguro de salud y certificados de nacimiento

Si se está preparando para quedarse en casa y se da suficiente tiempo antes de que ocurra la emergencia, aquí hay una lista de suministros que son útiles:

- Agua embotellada
- Comida no perecible
- Linternas y baterías
- Botiquín de primeros auxilios
- Toallitas para bebés
- Radio operado por baterías

Dónde encontrar información adicional

Los miembros pueden visitar MagellanofLouisiana.com y visitar la sección Para miembros. Visite Materiales para miembros, seleccione Manual para miembros. Esta sección incluye Preparación para emergencias y actualidades. Esta sección proporciona vínculos útiles antes, durante y después de un desastre.



Fechas de Concientización

Junio es el mes nacional de concientización del TEPT. Vivir con un miembro de la familia que tiene trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede ser difícil. La persona con TEPT parecerá comportarse de forma diferente y no querer hacer cosas que alguna vez disfrutó. Estos cambios pueden alterar la vida familiar. [Aquí encontrará más información sobre las formas en que puede ayudar.](#)

©1997–2021, Healthwise, Incorporated

Julio es el Mes de la Salud Mental del negro, del indígena y de las personas de color (BIPOC). Nuestras culturas nos hacen diferentes. La depresión puede parecer diferente para distintas personas. Puede ser difícil saber si usted o alguien que conoce está deprimido. La buena noticia es que hay señales que puede buscar. Para saber si debe consultar con un médico, esté atento a:

- Sentirse irritable o inquieto
- Sentir que no tiene energía
- Pensar en la muerte o el suicidio
- Cambios en el apetito o el peso

Obtenga más información sobre la salud mental para las personas de color [aquí](#).

Agosto es el mes nacional de la concientización sobre la vacunación. Aunque recibir vacunas puede sonar aterrador, recibirlas es la mejor manera de mantenerse a salvo de muchas enfermedades. Así que, ¿cómo funcionan? ¿Cuáles necesitan, tanto usted como sus hijos? ¿Cuáles son los efectos secundarios? Si tiene preguntas, tenemos las respuestas. La mayoría de los niños deben seguir el calendario de vacunación de su proveedor. La mayoría de los niños necesitan inyecciones de refuerzo a medida que crecen. También se recomiendan más vacunas para adolescentes y adultos. Es posible que necesite más vacunas si viaja fuera del país, va a la universidad o comienza un nuevo trabajo. Conozca más sobre las vacunas leyendo esta [guía de inmunización](#).

¡DIVIÉRTASE durante el verano pero de forma SEGURA!

Estar al aire libre y nadar en piscinas son una parte divertida del verano. Queremos asegurarnos de que todos se mantengan seguros y saludables. Cuando los niños están en o cerca del agua, vigílelos siempre. Esto ayudará a protegerlos de ahogarse.

También debe usar un chaleco salvavidas, especialmente cuando está en un barco.

Recuerde, cuando esté bajo el sol:

- Use protector solar
- Beba mucha agua
- Use un sombrero y gafas de sol
- Busque sombra cuando pueda

Andar en bicicleta realmente es divertido y una gran manera de hacer ejercicio. Cuando los niños anden en bicicleta, deben usar un casco. Los cascos protegen a los niños de lesiones graves cuando se estrellan.

Puede encontrar más consejos del CDC visitando [Mantenga a los niños seguros este verano](#).



Proporcionamos servicios de asistencia lingüística sin costo alguno para usted.



Si habla un idioma distinto al inglés, Magellan cuenta con personal y proveedores que pueden ayudarlo. El representante de Servicios al Miembro pondrá a un traductor en conferencia, quien se quedará en línea sin costo para usted.

La información escrita está disponible en varios formatos. Estos pueden incluir: letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos. Los servicios de intérprete están disponibles en cualquier idioma. Este servicio también se puede utilizar cuando usted está en una cita con su médico o consejero. Es su derecho recibir atención en un idioma que usted entienda. No se le debería pedir que proporcione su propio intérprete.

Llame a Servicios al Miembro si necesita ayuda con materiales o servicios en cualquier idioma al **1-800-424-4489**.

¿Qué sucede si soy sordo o tengo problemas de audición?

- Puede llamar al 711 para utilizar el servicio de retransmisión de Louisiana.
- Su proveedor puede avisarnos si necesita de un intérprete de lenguaje de señas para que le asista en su siguiente visita programada, sin costo alguno para usted. También pueden compartir dispositivos especiales que pueden ayudarlo. Estas ayudas especiales incluyen:
 - Texto asistido por ordenador
 - Materiales escritos
 - Dispositivos para escuchar

¿Qué sucede si tengo problemas de la vista?

Si usted o un familiar tienen problemas de la vista, solicite a Magellan que le proporcione este manual y otros materiales impresos con letra grande. Esta información está disponible sin costo para usted.

Una vez que los solicite, por favor, tenga en cuenta que necesitaremos un tiempo para preparar dichos materiales.

Festival Virtual de la Juventud MY LIFE

- ☑ Únase a nosotros desde la comodidad de su hogar para quedarse en casa para MY LIFE.
- ☑ Este es un evento gratuito.

Estos eventos ocurren todos los jueves 4 del mes a las 5:00 pm hora central. Puede registrarse en <http://bit.ly/mylife2021>.



Si tiene inquietudes de salud primaria, llame a su Healthy Louisiana Plan

Healthy Louisiana Plans	Servicio al Cliente	Sitio web
Aetna Better Health	1-855-242-0802	aetnabetterhealth.com/Louisiana
AmeriHealth Caritas	1-888-756-0004	Amerihealthcaritasla.com
Healthy Blue	1-844-521-6941	myhealthybluela.com/la
Louisiana Healthcare Connections	1-866-595-8133	louisianahealthconnect.com
United Healthcare	1-866-675-1607	Uhccommunityplan.com/la.html

*****Para situaciones que pongan en peligro la vida, llame siempre al 9-1-1*****

¡Hay eventos de la comunidad que se llevan a cabo en un área cerca de usted! Para obtener una lista detallada, visite www.MagellanofLouisiana.com y siga estos pasos:

- Haga clic en la pestaña Para miembros (For Members).
- Haga clic en la pestaña Recursos en línea y de la comunidad (Community & Online Resources).
- Seleccione Eventos Comunitarios (Community Events):

Usted puede:

- Seleccione la región más cercana a usted. (Si no está seguro de lo que está más cerca de usted, se le proporciona un mapa regional de CSoc).
- Seleccione Eventos virtuales (Virtual Events)