

Sistema de atención coordinada de Louisiana

# Boletín informativo para los miembros de CSoC

## Aprender y practicar hábitos saludables

El otoño ya está aquí. Eso significa que el invierno está a la vuelta de la esquina. Es muy importante conocer los conceptos básicos para comer sano y mantenerse bien. Pasas mucho tiempo en la escuela. Las escuelas ayudan a los alumnos a aprender hábitos de salud y seguridad que necesitarás ahora y cuando seas mayor.

Las escuelas sirven comidas que contienen las vitaminas que necesitas para mantenerte sano. A un estudiante sano le va mejor en la escuela. No se enferman mucho. No faltan mucho a la escuela. La escuela también es un gran lugar para aprender a hacer ejercicio, practicar deportes y hacer amigos.



## Mantener las manos limpias

La mayoría de las veces se puede ver cuando tienes las manos sucias. Puedes sentir que tus manos están sucias o pegajosas. Pero no siempre se puede saber cuándo hay que lavarse las manos. Los gérmenes no hacen que las manos se vean o se sientan sucias, pero pueden enfermarte. No importa si tus manos se sienten limpias. Lávate siempre las manos antes de preparar comida y comer. Debes lavarte las manos después de ir al baño. Debes lavarte las manos después de estornudar, toser o sonarte la nariz.

Lávate las manos de la manera correcta. Usa agua limpia para mojar las manos. Aplícate jabón en las manos y frótalas durante al menos 20 segundos. Tararea o canta el Feliz Cumpleaños dos veces. Esto te ayudará a saber cuándo han pasado 20 segundos. Enjuaga el jabón con agua limpia. Sécate las manos con una toalla de papel limpia o una toalla de mano o deja que sus manos se sequen por goteo.

*Consulte el Manual para miembros y el Boletín informativo en [MagellanofLouisiana.com](http://MagellanofLouisiana.com)*

# Vacuna contra la gripe

Es esa época del año para vacunarse contra la gripe. Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Puedes evitar que contraigas la gripe. También evitará que propagues la gripe a otras personas.



## Fechas para recordar

### Noviembre:

- Mes Nacional de la Diabetes
- Semana de Concientización Transgénero (del 13 al 19 de noviembre)
- Día Internacional de los Sobrevivientes de Pérdidas por Suicidio (18 de noviembre)

### Diciembre:

- Día Internacional de las Personas con Discapacidad (3 de diciembre)
- Semana Nacional de Vacunación contra la Gripe (del 3 al 9 de diciembre)
- Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos (del 5 al 11 de diciembre)

### Enero:

- Mes del Bienestar Mental

### Febrero:

- Mes de Salud del Corazón
- Día Mundial contra el Cáncer (4 de febrero)
- Aniversario de la fundación de Mental Health America (19 de febrero)
- Semana de Concientización y Detección de Trastornos Alimentarios (del 20 al 26 de febrero)

## MIEMBROS DE MEDICAID NO SE ARRIESGUE A PERDER SU COBERTURA DE SALUD.

Mantenga actualizada su información de contacto, incluyendo su dirección, número de teléfono, número de celular y correo electrónico. Elija la forma que le resulte más fácil:



Ingresando en línea en [mymedicaid.la.gov](https://mymedicaid.la.gov)



Enviando un correo electrónico a [mymedicaid@la.gov](mailto:mymedicaid@la.gov)



Llamando a la línea gratuita de Medicaid de Louisiana al 1-888-342-6207, o llamando a su plan de salud (el número de su plan está en su tarjeta de seguro)

No se pierdas las actualizaciones importantes sobre su seguro médico. Medicaid comenzará a enviar cartas de renovación en mayo de 2023. Si recibe una carta por correo, siga las instrucciones de la carta y responda a Medicaid.



Escanee aquí para obtener más información



## Información de contacto útil

### Magellan of Louisiana

**1-800-424-4489** – Llame para obtener ayuda cualquier día, en cualquier momento. Si usted es sordo o tiene dificultades para escuchar, llame al 711 o use el Servicio de retransmisión de Louisiana.

Puede enviarnos un correo electrónico a [LACSoCInfo@MagellanHealth.com](mailto:LACSoCInfo@MagellanHealth.com).

Puede enviarnos un FAX al **1-888-656-5704**.

## Transporte

### Magellan of Louisiana

Si necesita programar transporte para casos que no sean emergencias para su cita, llame a Healthy Louisiana Plan como sigue:

Aetna Better Health	1-877-917-4150
AmeriHealth Caritas	1-888-913-0364
Healthy Blue	1-866-430-110
Humana Healthy Horizons in Louisiana	1-844-613-1638
Louisiana Healthcare Connections	1-855-369-3723
United Health Care Community Plan	1-866-726-1472

## Emergencia

Llame al **911** o acuda al hospital más cercano. Puede usar cualquier hospital en caso de emergencia, incluso si está en otra ciudad o estado.

Para inquietudes de salud primaria, llame a su  
Healthy Louisiana Plan al **1-855-229-6848**.

**Magellan**  
HEALTHCARE®