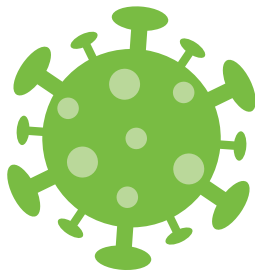




Quédese en casa,  
manténgase seguro.  
¡Estamos aquí para  
usted!



Health Choice  
Generations  
(HMO D-SNP)



está al tanto de los últimos  
avances de la enfermedad  
de COVID-19.



A continuación, presentamos algunos consejos que puede seguir para cuidar su salud.

- **Lo más importante:** **quédese en casa si está enfermo.**
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Cúbrase con un pañuelo al toser o estornudar y luego deséchelo a la basura.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies de contacto frecuente.
- Reconozca los signos y síntomas de COVID-19: fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Si debe salir, cúbrase la nariz y la boca con una máscara, pañuelo, bufanda o material similar y asegúrese de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás.

## ¿Está preocupado por los síntomas? Llame a su médico

Si cree que ha estado expuesto a COVID-19 y desarrolla fiebre y síntomas, como tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento médico.

Si en algún momento sus síntomas empeoran o siente que está experimentando una emergencia médica, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

**Recuerde:** no demore en llamar a su proveedor ante cualquier ayuda o pregunta sobre CUALQUIER necesidad de atención médica. Nuestros proveedores están disponibles para sus necesidades de atención médica.

Estamos aquí para ayudarlo. Si tiene preguntas, llame a Health Choice Generations (HMO D-SNP) al **1-800-656-8991**, TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.



## Servicios de telesalud

La telesalud le permite hablar con un proveedor desde la comodidad de su hogar. Es una excelente opción para cuando necesita una alternativa conveniente a ir a la oficina de su proveedor. Health Choice Generations le brinda estos servicios SIN COSTO. Le sugerimos que primero llame a su médico. Muchos médicos ahora hacen citas por videoconferencia o, a veces, incluso por teléfono. Tienen su historial médico y pueden dirigir mejor su atención, incluido el pedido de resurtidos de recetas.

## El Programa de consejeros

de Health Choice Generations comprende la importancia de la atención personalizada. Es por eso que asignamos a cada miembro su propio consejero de atención médica. Su consejero de atención médica está disponible para ayudarlo con sus necesidades de atención médica, incluido encontrar un médico, ayudarlo a hacer citas y responder preguntas sobre sus beneficios.

Recuerde que durante estos tiempos difíciles, ¡su consejero está a solo una llamada de distancia! Simplemente llámenos al **1-800-656-8991** (TTY 711).

## Medicamentos recetados

Este es un buen momento para pensar en cambiar las recetas que toma regularmente de un suministro de 30 días a un suministro de 100 días. Health Choice Generations le permite resurtir ciertas recetas con anticipación, para asegurarse de tener la cantidad suficiente.

Para obtener más información sobre sus recetas, visite [Caremark.com](http://Caremark.com) o llámenos al **1-800-656-8991** (TTY 711).





## Beneficio de artículos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)

Como miembro de Health Choice Generations, cada trimestre (cada tres meses) tiene un beneficio de artículos de venta libre (OTC). Este beneficio le permite obtener los artículos de OTC que pueda necesitar. Asegúrese de utilizar el monto de su beneficio antes del final de cada trimestre. Los pedidos se pueden realizar llamando al **1-844-457-8938**, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 11 p.m., hora del este.



## Servicios de transporte

Si necesita transporte hacia y desde los sitios aprobados por el plan, incluidas las citas médicas, llame al **1-888-418-0903** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame 72 horas antes de su cita para programar el transporte. Este servicio se le ofrece SIN COSTO. Si tiene una necesidad médica urgente, llame para organizar el transporte. Para necesidades médicas de emergencia, llame al 911.

## Recursos alimenticios

Entendemos que durante estos tiempos sin precedentes, nuestros miembros pueden necesitar recursos adicionales para alimentar a sus familias. El directorio estatal de bancos de alimentos está disponible en el siguiente enlace: <http://www.azfoodbanks.org/index.php/foodbank/index/>.

**Antes de visitar una organización, llame con anticipación para verificar la ubicación, los horarios y la disponibilidad.**

## Para obtener información y actualizaciones de COVID-19

Consulte estos sitios web:

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

**Departamento de Servicios de Salud de Arizona:** <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease-epidemiology/index.php#novel-coronavirus-home>

**Preguntas frecuentes de AHCCCS:** <https://azahcccs.gov/AHCCCS/AboutUs/covid19FAQ.html>

## Recursos de salud conductual

Los servicios de crisis están disponibles para cualquier persona, independientemente de la cobertura del seguro. Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis, o necesita alguien con quien hablar, llame a una de las líneas directas gratuitas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Northern Arizona Crisis Hotline**  
(Línea directa para casos de crisis del norte de Arizona): 1-877-756-4090

**Maricopa Crisis Hotline** (Línea directa para casos de crisis de Maricopa):  
1-800-631-1314 o 602-222-9444

**Southern Arizona Crisis Hotline**  
(Línea directa para casos de crisis del sur de Arizona): 1-866-495-6735

## Beneficio de acondicionamiento físico Silver&Fit

Health Choice Generations sabe lo importante que es el estado físico para nuestros miembros. Durante esta crisis de salud sin precedentes, queremos apoyarlo con recursos adicionales para mantenerlo dentro de los límites. Con el beneficio del acondicionamiento físico Silver&Fit, tenemos Something for Everyone® y está disponible en el sitio web de Silver&Fit en [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com).



### Ofertas de ejercicios en el hogar

Como miembro de Health Choice Generations, le ofrecemos la opción de un rastreador portátil de entrenamiento físico para que se prepare y pueda hacer ejercicios en el hogar. Vaya al sitio web de Silver&Fit para elegir uno, **sin costo**.\*

Además, recuerde estos otros recursos útiles de Silver&Fit:

- Aplicación móvil Fitness On-Demand con videos de ejercicios
- Kits de aptitud física para el hogar
- Seguimiento del estado físico
- Programa de envejecimiento saludable

Para obtener más información o para registrarse, llame al Servicio al Cliente de Silver&Fit al **1-877-427-4788**, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m., hora del este.

*\*Ofertas de ejercicios en el hogar disponibles hasta el 30 de junio de 2020 para fomentar el uso de programas de ejercicios seguros en el hogar para los miembros de Medicare durante la pandemia de COVID-19. Limitado a una oferta por miembro.*

*\*\*¡Seleccione cualquiera de estos dispositivos Fitbit o Garmin para que sean enviados directamente a su hogar sin cargo! O use el crédito de \$ 50 para comprar un dispositivo diferente en [Fitbit.com](http://Fitbit.com) o [Garmin.com](http://Garmin.com). Con la excepción de Fitbit Inspire y Garmin vívofit 4, se puede requerir la compra de un rastreador o aplicación portátil y no es reembolsado por el programa Silver&Fit.*



Health Choice Generations (HMO D-SNP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-656-8991 (TTY: 711).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíłnih 1-800-656-8991 (TTY: 711.)