



AmeriHealth Caritas™
District of Columbia

VERANO 2019

Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

¿Qué es una visita de niño sano?

Visitas de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su niño ayudan a mantener a su niño saludable. En estas visitas, el PCP de su niño podría:

- Pesar y medir a su niño y verificar su crecimiento
- Ponerle vacunas a su niño
- Examinar la vista y audición de su niño
- Hablar sobre seguridad, cómo comer y desarrollo
- Responder las preguntas que usted tenga

La Academia Americana de Pediatría dice que lleve a su bebé a visitas de niño sano en estas edades:

- 2 a 5 días de nacido
- 1 mes

- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses (2 años)
- 30 meses



Comenzando cuando su niño tenga 3 años, visite su PCP una vez al año.

“AAP Schedule of Well-Child Care Visits,” American Academy of Pediatrics, October 26, 2018, www.healthychildren.org/English/family-life/health-management/Pages/Well-Child-Care-A-Check-Up-for-Success.aspx.

“What Can Parents Expect During Their Infant’s Well-Child Visits?” National Institutes of Health, December 1, 2016, www.nichd.nih.gov/health/topics/infantcare/conditioninfo/well-child-visit.

En este boletín informativo hay información sobre maneras en que puede cuidar de su salud.

Su fin no es reemplazar a su proveedor de atención médica. Si tiene preguntas, hable con su proveedor. Si cree que necesita ver a su proveedor por algo que ha leído en esta información, por favor póngase en contacto con su proveedor. Nunca pare o espere para recibir atención médica por haber leído algo en este material.

#BestMe

AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) puede ayudar a su niño a obtener la atención que necesita para ser su #Mejoryo.

El programa HealthCheck le provee a su niño importantes pruebas diagnósticas y servicios durante visitas de niño sano.

Llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511** (TTY **1 800-570-1190**) para detalles.

!NUEVA DIRECCIÓN! AHORA ESTAMOS UBICADOS EN 1120 VERMONT AVENUE NW, SUITE 200, WASHINGTON, DC 20005 35223. HAY SERVICIOS SIN CITA PREVIA DISPONIBLES PARA LOS MIEMBROS DE 9 A.M. A 5 P.M.

10202MA

AmeriHealth Caritas District of Columbia
1120 Vermont Avenue NW
Suite 200
Washington, DC 20005

AmeriHealth Caritas
District of Columbia



PRSR1 STD
U.S. Postage
PAID
AmeriHealth
District of Columbia

Mantenga a los niños sanos con las vacunas

Como padre y madre, quiere lo mejor para su bebé. Las vacunas pueden ayudar a su pequeño a crecer sano y feliz. Protegen a los bebés y niños antes de estar expuestos a enfermedades. Algunas enfermedades pueden ser graves e incluso mortales. Asegúrese que su niño reciba todas las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) a la edad de 2 años. Si tiene preguntas sobre vacunas, hable con su proveedor de atención primaria.

¿Por qué vacunas?

Los niños necesitan desarrollar sus defensas contra enfermedades. Esto solía significar muchas vacunas. Pero ahora, estas inyecciones, llamadas vacunas, a menudo protegen contra muchas enfermedades. Con estas vacunas combinadas, su niño está protegido contra más enfermedades con menos inyecciones.

Consulte con el PCP de su niño para saber si necesita alguna vacuna. A los 2 años, el CDC recomienda que su niño reciba vacunas contra estas enfermedades:

- Varicela
- Difteria
- Hib
- Hepatitis A
- Hepatitis B

- Influenza (gripe)
- Sarampión
- Paperas
- Tos ferina
- Polio
- Neumonía
- Rotavirus
- Rubéola
- Tétanos

Si usted está embarazada, el CDC aconseja recibir su vacuna Tdap entre las semanas 27 a 36 del embarazo. La misma ayudará a proteger a su recién nacido contra la tos ferina hasta que su bebé pueda comenzar a recibir vacunas.

Vacunas desde el nacimiento hasta los 2 años de edad

Nacimiento:	Hep B
1-2 meses:	Hep B
2 meses:	RV, DTaP, Hib, PCV13, IPV
4 meses:	RV, DTaP, Hib, PCV13, IPV
6 meses:	Hep B (puede administrarse a los 6 - 18 meses), RV, DTaP, Hib, PCV13, IPV (pueden ser administradas a los 6 - 18 meses), Influenza (anual a partir de los 6 meses)
12 meses:	Hib (puede ser administrada a los 12 - 15 meses), PCV13 (12 - 15 meses), MMR (12 - 15 meses), Varicela (12 - 15 meses), Hep A (12 - 23 meses)
15 meses:	DTaP (puede ser administrada a los 15 - 18 meses)

"2018 Recommended Immunizations for Infants and Children (Birth Through 6 Years) in Easy-to-Read Format," Centers for Disease Control and Prevention, July 31, 2018, www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-toread/child-easyread.html.



Prepárese para el chequeo de su preadolescente

Todos los preadolescentes necesitan chequeos regulares, dice el Departamento de Salud y Servicios Humanos. ¿Por qué? Porque los chequeos pueden ayudar a mantener a su preadolescente saludable. Durante un examen, el proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su niño puede evaluar el crecimiento de su niño. El proveedor también puede evaluar a su preadolescente para detectar cualquier problema que pueda afectar su salud. Estos incluyen problemas físicos, así como problemas escolares y familiares.

Prepárese

Aproveche al máximo el chequeo de su preadolescente. Lleve consigo una lista de todos los medicamentos de su niño al consultorio del PCP. Esto incluye medicamentos de venta libre y vitaminas. Además, recuérdale al PCP de su niño sobre cualquier

alergia o problema médico pasado que tiene su preadolescente.

¿No sabe qué esperar? Durante el examen, el PCP de su niño puede evaluar lo siguiente en su preadolescente:

- Presión arterial
- Visión
- Audición
- Peso y estatura

El PCP de su niño también puede hablar sobre los riesgos de fumar y el consumo de drogas. Él o ella también pueden hablar sobre temas como la depresión y trastornos de la alimentación. Un chequeo es un buen momento para hacer preguntas. Escriba sus preguntas para que recuerde preguntarlas.

“Preventive Care Benefits for Children,” U.S. Centers for Medicare & Medicaid Services, www.healthcare.gov/preventivecare-children.

Preadolescentes y adolescentes continúan necesitando vacunas

Los preadolescentes y adolescentes necesitan una vacuna contra la influenza cada año y estas tres vacunas:

1. **Meningocócica** protege contra meningitis, una infección que puede ser mortal. Todos los chicos de 11 y 12 años deben recibir una vacuna MenACWY. A los 16 años, todos los adolescentes necesitan un refuerzo MenACWY.
2. **VPH** protege contra el virus del papiloma humano (VPH), que puede conducir al cáncer. Todos los chicos de 11- 2 años necesitan dos dosis de la vacuna VPH administradas en un lapso de al menos cinco meses de por medio. Los que no reciben su primera vacuna hasta los 15 años o mayores necesitan tres dosis de VPH.
3. **Tdap** protege contra el tétanos, difteria y tos ferina. Entre los 11 y los 12 años, los preadolescentes necesitan una sola dosis de Tdap. Después de eso, necesitan una vacuna de refuerzo cada 10 años.

“2018 Recommended Immunizations for Preteens and Teens,” Centers for Disease Control and Prevention, last modified January 24, 2018, www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/teen/parentversion-schedule-7-18yrs-bw.pdf.



Sepa lo último sobre el plomo

El plomo, un metal tóxico, puede ser peligroso. Es un riesgo extra para los niños porque sus cuerpos absorben más plomo que los cuerpos de los adultos. Los cerebros de los niños y los sistemas nerviosos también se perjudican más fácilmente por envenenamiento por plomo.

Los bebés y los niños pequeños están en contacto con más plomo que los adultos. A menudo tocan cosas que pueden contener plomo y luego se meten las manos en la boca. El plomo se puede encontrar en:

- La tierra
- Tuberías en viviendas construidas antes de 1986
- El polvo
- Juguetes viejos y joyería de jugar
- Pintura en viviendas construidas antes de 1978

Actúe contra el plomo

Usted puede ayudar a mantener a su familia a salvo del plomo. Siga estos pasos:

- Limpie las manos de los niños y quíteles sus zapatos después de jugar al aire libre
- Use agua fría para preparar la comida y bebidas
- Limpie los pisos con un trapeador húmedo cada semana
- No deje que los niños jueguen en la tierra (considere una caja de arena en su lugar)
- Limpie las superficies planas, como la repisa de las ventanas, semanalmente con una toalla de papel húmeda
- Lave chupetes, juguetes y botellas a menudo
- Pídale al PCP de su niño que le haga la prueba de niveles de plomo en la sangre antes de los 2 años

"Learn About Lead," U.S. Environmental Protection Agency, August 20, 2018, www.epa.gov/lead/learn-about-lead#exposed.

"Protect Your Family from Exposures to Lead," U.S. Environmental Protection Agency, August 30, 2017, www.epa.gov/lead/protect-your-family-exposureslead#soil.

¿Hay plomo en mi agua potable?

Si hay plomo en las tuberías y accesorios de plomería, a veces puede ser liberado en el agua potable.

Los residentes de DC pueden solicitar kits de pruebas de plomo gratuitos. Visite

www.dwater.com/lead-testing.

También puede consultar el mapa de la línea de servicio para ver si su propiedad tiene, o pudiera tener, una línea de servicio de plomo. Puede encontrar el mapa en www.dwater.com/servicemap.

Si tiene tuberías que contienen plomo, o si no está seguro, debe tomar medidas para reducir su riesgo de exposición al plomo. Visite www.dwater.com/lead para aprender lo que puede hacer.



¿Necesita transporte a una visita de atención médica?

¿Sabía usted que todos los miembros de AmeriHealth Caritas DC tienen un beneficio de transporte? Esto significa que puede obtener transporte para ir a su proveedor de atención médica y otras visitas médicas sin costo alguno. Llame al **1 800-315 3485** para programar su transporte tan pronto sepa que lo necesita. Para visitas médicas de rutina, por favor, trate de llamar con al menos 3 días laborales de anticipación. Esto no incluye sábados, domingos y días festivos.

Cuando necesita atención urgente

Cuando necesite atención de urgencia, podemos ayudarle. Atención urgente es la atención médica que necesita dentro de 24 horas, pero que tal vez no sea una emergencia.

Algunas necesidades médicas urgentes incluyen:



UNA TORCEDURA O DISTENSIÓN



UNA CORTADURA O RASPÓN



UN DOLOR GARGANTA



UNA TOS O RESFRIADO



DIARREA



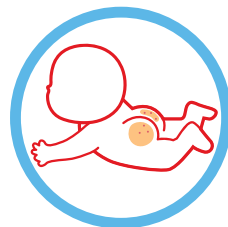
VÓMITOS



PIOJOS, ESCABIOSIS O TIÑA



UN DOLOR DE OÍDO



IRRITACIÓN DEL PAÑAL



RESURTIDOS DE MEDICAMENTOS RECETADOS



UNA QUEMADURA LEVE



UNA FIEBRE LEVE



UN DOLOR DE CABEZA LEVE



UNA PICADA DE INSECTO O MORDIDA DE ANIMAL



UNA REACCIÓN ALÉRGICA LEVE

CONSEJOS PARA ATENCIÓN MÉDICA 24 HORAS DEL DÍA, 7 DÍAS DE LA SEMANA
LLAME AL 1-877-759-6279

¿NECESITA TRANSPORTE PARA IR A UNA CITA MÉDICA?
LLAME AL 1-800-315-3485
DÓNDE IR

Puede obtener atención para necesidades médicas urgentes en ciertas clínicas. Para una lista de lugares a los que puedes ir, visite www.amerhealthcaritasdc.com.

Y, ¿qué es REL?

REL significa raza, etnia y lenguaje. El plan de salud trata de obtener esta información de todos nuestros miembros. De esa manera nosotros podemos dar servicios que cumplan con las necesidades de nuestros diversos miembros.

Entonces, ¿qué es raza, etnia y lenguaje?

La raza se basa en su biología o características físicas. Personas quienes comparten ciertos rasgos como el color de la piel, el cabello y el color de ojos, o estructura ósea pueden ser agrupadas en una raza. Etnia significa su cultura. Las personas pueden compartir la misma etnia si:

- Proviene del mismo país
- Comparten una cultura similar
- Hablan el mismo idioma

En términos simples, su raza está basada en cómo usted se ve. Su etnia se basa en los grupos sociales y culturales a los que usted pertenece. El lenguaje es un sistema de comunicación utilizado por un grupo de personas.

¿Por qué recopilamos información de REL?

Recopilamos esta información para que podamos crear programas, servicios y beneficios que satisfagan las necesidades de cada miembro. Si nosotros estamos creando un programa para miembros hispanos sobre alimentación saludable, necesitamos saber dónde nuestros miembros hispanos viven. También necesitamos saber qué tan saludables están. Y tenemos que

asegurarnos que estamos brindando atención en una manera que aborda la cultura de ellos.

¿Está segura mi información?

Queremos asegurar que nuestros miembros obtienen la mejor atención posible. Si decide proveernos su información relacionada con REL, sus respuestas se

mantendrán en privado. Estarán protegidas de acuerdo a nuestras pautas de datos del plan de salud y de privacidad. Solo compartiremos su información con sus proveedores de atención médica para ayudarles a brindarle a usted atención y servicios. Sus respuestas nunca serán usadas para denegar cobertura o beneficios de su plan de salud.



Está embarazada. ¿Ahora qué?

Estar embarazada puede ser una experiencia maravillosa. Pero también puede hacer que usted tenga preguntas y preocupaciones. La buena noticia es que, como miembro de AmeriHealth Caritas DC, puede obtener ayuda antes, durante y después de su embarazo con el programa **Bright Start**®.

El programa Bright Start ayuda a las futuras mamás a hacer elecciones saludables para ellas y sus bebés por nacer. Recibir atención médica temprana y completa antes del nacimiento de su niño es clave para tener un embarazo saludable. Para ayudar a que su embarazo comience bien, inscribise en el programa Bright Start tan pronto como sepa que está embarazada. Pero nunca es demasiado tarde para obtener ayuda. Llame al **1-877-759-6883** para inscribirse o aprender más sobre el programa. También puede pedir ayuda para obtener transporte a sus visitas obstétricas y ginecológicas.



Recordatorios y números importantes

Una referencia rápida para números de teléfono y servicios importantes:

- Visite nuestro Centro de Bienestar para Miembros (Member Wellness Center) en 2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, DC 20020 para clases de ejercicios y de cocina saludable.
- ¿Necesita transporte? Puede obtener transporte para sus citas médicas, ir a la farmacia y hasta para ir a eventos de AmeriHealth Caritas DC, llamando a la línea de servicios de transporte al **1 800-315 3485**.
- Para ayudar a tratar y controlar el dolor, hay servicios disponibles de acupuntura y quiropráctica. Para hallar un quiropráctico o acupunturista en la red, llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511**.
- Descargue nuestra aplicación móvil de las tiendas de Google Play o Apple App. Busque "AHCDC".
- Si ya vas a cumplir 19 años, pregúntale a tu pediatra si necesitas cambiar a un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para adultos.
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir recordatorios de medicina.
- En lugar de un suministro de tres meses, puede pedirle a su proveedor un suministro de 12 meses de píldoras anticonceptivas. ¡Esto le ahorrará tiempo y viajes a la farmacia!
- Puede enterarse de cambios en su cobertura de medicamentos visitando www.amihealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx

Discrimination is against the law

AmeriHealth Caritas District of Columbia complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. AmeriHealth Caritas District of Columbia does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- Provides free aids and services for people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free (no-cost) language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact AmeriHealth Caritas District of Columbia at **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 or 1-800-570-1190)**. We are available 24 hours a day.

If you believe that AmeriHealth Caritas District of Columbia has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Member Services in the following ways:

- By phone at **202-408-4720** or toll free at **1-800-408-7511**
- By fax at **202-408-8682**
- By mail at AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113

If you need help filing a grievance, AmeriHealth Caritas District of Columbia Member Services is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at www.ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019 (TTY/TDD 1-800-537-7697)

Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.


AmeriHealth Caritas
District of Columbia

Developed by StayWell

Multi-language interpreter services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 or 1-800-570-1190)**.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190)**.

Amharic: ማሳሰቢያ: አማርኛ መናገር የሚችሉ ከሆን፣ ከክፍያ ጎዳ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርብልዎታል። በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 ወይም 1-800-570-1190)** ይደውሉ

Arabic:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم TTY/TDD: 202-216-9885 أو 1-800-570-1190)**.

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le **1-800-408-7511 (ATS/ATME : 202-216-9885 ou 1-800-570-1190)**.

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 或 1-800-570-1190)**。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, estão disponíveis para você serviços de assistência linguística, sem nenhum custo. Ligue para **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ou 1-800-570-1190)**.

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190)**.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 или 1-800-570-1190)**.

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190)**.

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 hoặc 1-800-570-1190)**.

Japanese: 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 又は 1-800-570-1190)**。まで、お電話にてご連絡ください。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 혹은 1-800-570-1190)**. 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÍYÈSÌ: Bí ó bá ñsọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'òfẹ́. Pe **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190)**.

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190)**.

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, ist Sprachunterstützung für Sie kostenlos verfügbar. Rufen Sie **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 oder 1-800-570-1190)**.

www.amerhealthcaritasdc.com



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR