

CARE CONNECTION

INVIERNO 2021

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES

Utilice la telesalud

¿Necesita un teléfono inteligente?

Es bueno preguntar

Cuide su salud mental

Ayude a prevenir los ataques de asma en los niños

Cómo funciona su beneficio farmacéutico

Visite nuestro sitio web rediseñado

Beneficio de clases de natación

Gane premios por sus comportamientos saludables



Utilice la telesalud

¡El distanciamiento social no significa que debe distanciarse de su proveedor! Puede conectarse con un proveedor médico o de la salud del comportamiento desde la seguridad y comodidad de su hogar mediante una consulta de telesalud.

La telesalud le permite conectarse con un proveedor fuera del consultorio.* Pregúntele a su proveedor si puede:

- Realizar una videollamada con él a través de una computadora, una tableta o un teléfono inteligente.
- Enviarle mensajes de texto a través de un portal de Internet seguro.
- Hablar con él por teléfono.

*Es posible que algunos proveedores no ofrezcan estos servicios.

¿Necesita un teléfono inteligente?

Como miembro de Prestige Health Choice, si reúne los requisitos, puede obtener un teléfono inteligente* sin costo para usted que lo ayudará a usar los servicios de telesalud. El beneficio también incluye datos y minutos mensuales, mensajes de texto ilimitados y llamadas a Servicios al Miembro de Prestige Health Choice sin costo alguno.

Para recibir más información y solicitar un teléfono inteligente, comuníquese con nuestro socio **SafeLink** al **1-877-631-2550** y mencione el código promocional **AMERIHEALTH**.

*Limitado a uno por grupo familiar; debe tener al menos 18 años para calificar.



Es bueno preguntar

A veces, la mayoría de nosotros nos sentimos nerviosos o confundidos cuando hablamos con un proveedor de atención médica. Es posible que necesite ayuda para entender la información sobre su salud. Es bueno preguntarle a su proveedor.

Estas son algunas buenas preguntas que puede hacer:

- ¿Cuál es mi problema de salud?
- ¿Qué debo hacer?
- ¿Por qué debo hacer esto?
- ¿Este medicamento tiene algún efecto secundario?

Escriba sus preguntas y hágalas cuando:

- Vea a un médico, una enfermera, un farmacéutico u otro proveedor de atención médica.
- Se esté preparando para un examen o procedimiento médicos.
- Recoja sus medicamentos.



Puede ser difícil entender la información médica. Si no entiende algo, pídale a su proveedor que lo repita. Su proveedor está para ayudarlo. Hacer preguntas lo ayuda a cuidar su salud.

Fuente: "Be More Engaged in Your Healthcare," y "The Ten Questions You Should Know," Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica, Departamento de Salud y Servicios Humanos, www.ahrq.gov/questions/be-engaged/index.html y www.ahrq.gov/questions/10questions.html.



Cuide su salud mental

Es normal sentirse nervioso o triste en momentos difíciles. La pandemia de la COVID-19 ha traído consigo muchos cambios este año, y la mayoría de nosotros nos hemos sentido muy estresados y preocupados. Es posible que no sepamos cómo manejar estas sensaciones o ayudar a nuestros seres queridos.

Esto es normal en momentos difíciles. Cuidar su salud mental, algo que a veces es llamado salud conductual, es tan importante como cuidar su cuerpo. Los síntomas de los problemas de salud mental pueden ser diferentes para cada persona, de modo que es importante saber cómo se siente y actúa durante el día.

Esté atento a las siguientes señales de angustia:¹

- Sensaciones de miedo, rabia, tristeza, preocupación o adormecimiento.
- Cambios en el apetito, la energía o el sueño.
- Problemas para concentrarse.
- Dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales o sarpullidos en la piel.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Problemas de salud crónicos que empeoran.

Si usted o alguno de sus seres queridos muestran estos indicios, es importante que pida ayuda. Al hacerlo, se dará cuenta de que no está solo.

Consejos para mantenerse sano y ayudar a mejorar su ánimo¹

- Cuide su cuerpo. Respire profundo o estírese. Trate de ingerir alimentos bien balanceados. Haga ejercicio, duerma lo suficiente y evite el consumo de alcohol u otras sustancias. Hable con personas de su confianza. Diga cómo se siente.
- Pruebe actividades que calmen la mente, como la meditación. Puede buscar en Internet herramientas para ayudarlo a relajarse.
- Encuentre arte que disfrute, como pinturas, fotografías, lecturas o música. Puede hacerlo usted mismo o disfrutar el trabajo de otros. Puede encontrar clases en línea gratuitas o ir a la biblioteca pública.
- Conéctese con su cuerpo caminando, bailando o haciendo otros movimientos en su casa o patio. Recuerde hablar con un proveedor de atención médica antes de iniciar un programa de ejercicios.

Puede obtener ayuda ahora

Si usted o alguien que conozca muestran señales de angustia durante muchos días o semanas, obtenga ayuda. Cubrimos distintos tipos de servicios que pueden ayudar a lidiar con los problemas que está atravesando. Llame a Servicios al Miembro de Salud del Comportamiento al **1-855-371-3967** para obtener más información o ayuda para encontrar a un proveedor.

¹“COVID-19 (Coronavirus Disease) Coping with Stress”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Vacunación y las Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales, actualizado por última vez el 11 de diciembre de 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.

Ayude a prevenir los ataques de asma en los niños

Los síntomas del asma pueden ir y venir. Lo bueno es que puede ayudar a su hijo a evitar los ataques de asma.

Una manera de hacerlo es conocer las cosas que activan o desencadenan un ataque de asma en su hijo. Los desencadenantes varían según la persona. Algunas de las cosas comunes que desencadenan el asma son:¹

- Humo, incluyendo humo de cigarrillo y cigarro.
- Aire contaminado. Esto ocurre cuando el aire exterior está cargado de polen de plantas, humo de escape de automóviles, fábricas, entre otros.
- Moho.
- Mascotas.
- Cucarachas. Su excremento puede desencadenar ataques de asma.
- Ejercicio físico que haga respirar mucho más rápido a su hijo.

Ayude a su hijo a notar sus desencadenantes para que pueda evitarlos. El proveedor de su hijo puede darle la mejor medicina y el mejor plan de tratamiento. Si su hijo usa inhalador, asegúrese de que lo lleve consigo cuando salga.

Cómo ejercitarse cuando se tiene asma

Si su hijo tiene asma, es bueno mantenerlo activo según las recomendaciones de su proveedor. Trate de revisar siempre la calidad del aire. En aquellos días en que la calidad del aire es mala, jugar adentro podría ayudar a evitar algunos desencadenantes de los ataques de asma.

Anime a su hijo a jugar despacio al comienzo y a calentar primero. Si su hijo se queda sin aire cuando está corriendo o jugando, recuérdale que debe detenerse y tomar un descanso.



Enséñele que su cuerpo puede tratar de advertirle sobre un ataque de asma. Conocer las señales de advertencia puede ayudar a su hijo a saber cuándo debe tomar un descanso.

Estas son algunas señales que pueden ayudar a su hijo a darse cuenta:²

- Respiración muy fuerte o rápida.
- Opresión en el pecho.
- Sibilancia o tos.

Cuanto más sepan su hijo y usted sobre el asma y los desencadenantes, estarán mejor preparados para evitarlos y prevenir un ataque de asma. Asegúrese de que su hijo tenga un plan de acción para el asma y compártalo con cualquier cuidador.

Fuentes:

¹“Asthma: Triggers and Management”, Academia Estadounidense de la Alergia, el Asma y la Inmunología, revisado el 28 de septiembre por Andrew Moore, <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/asthma-library/asthma-triggers-and-management>.

²“Asthma — Get the Facts!”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, revisado por última vez el 7 de diciembre de 2020, https://tools.cdc.gov/podcasts/media/pdf/Kidtastics_Asthma_ENG.pdf.

“Don’t Let Asthma Keep You Out of the Game”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, revisado por última vez el 7 de diciembre de 2020, https://tools.cdc.gov/podcasts/media/pdf/Kidtastics_Asthma.pdf.

Si ya pasó el límite de los beneficios cubiertos que está recibiendo, puede llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** para obtener asistencia y recursos para continuar la atención.

Cómo funciona su beneficio farmacéutico

- Le ofrecemos medicamentos de venta con receta cubiertos sin costo alguno. Usar su beneficio farmacéutico es fácil. Su proveedor le dará una receta para el medicamento cubierto que necesite.
- Usted lleva la receta médica a una farmacia que esté dentro de nuestra red y le muestra su tarjeta de identificación de Prestige Health Choice a su farmacéutico.
- Para encontrar una farmacia de la red, visite nuestro sitio web en www.prestigehealthchoice.com o llame a Servicios de Farmacia al Miembro al **1-855-371-3963**.
- Su proveedor debe referirse a los medicamentos del listado de medicamentos preferidos (PDL) al momento de hacer la receta médica.
- El PDL incluye los límites, las restricciones y las preferencias. Puede encontrar el PDL en el sitio web de la Agencia para la Administración de Atención Médica (AHCA) en: www.ahca.myflorida.com/Medicaid/Prescribed_Drug/pharm_thera/fmpdl.shtml.

También puede conocer más sobre las actualizaciones y los cambios al PDL en el Sumario de Cambios, que está en la misma página que el PDL. Es posible que su proveedor deba obtener nuestra aprobación antes de que usted abastezca su receta médica. Esto se denomina autorización previa. Su proveedor debería enviarnos una solicitud de autorización previa de ser necesario. Revisaremos el formulario y le informaremos nuestra decisión a su médico. Si no aprobamos la receta médica, recibirá una carta donde se le explicará el motivo. Si no está de acuerdo con nuestra decisión, la carta también le indicará cómo enviar una apelación si así lo desea.



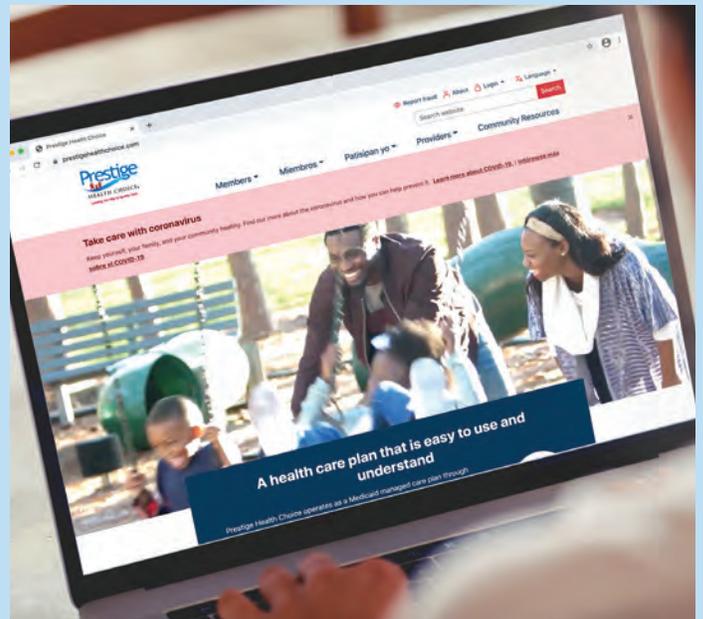
Visite nuestro sitio web rediseñado

Investigamos y tomamos en cuenta los comentarios de nuestros empleados y proveedores para lograr un nuevo diseño a su medida.

¿Qué cambió?

- Se agregaron menús de fácil uso para ayudarlo a encontrar lo que necesita más rápido.
- Se rediseñó la página para resaltar las cosas más importantes.
- Se hicieron actualizaciones de accesibilidad para nuestros miembros con necesidades especiales y los proveedores que los atienden.
- ¡Y más!

Sus beneficios y servicios no cambiaron. Solo cambió la apariencia de nuestro sitio web. Visite www.prestigehealthchoice.com.



Las inscripciones para el beneficio de las clases de natación comienzan el 1 de abril

La seguridad en el agua es importante para nosotros en Florida. Por esa razón, Prestige Health Choice ofrece un beneficio de clases de natación y seguridad en el agua para 1000 miembros entre los 6 meses y los 12 años de edad. El plan pagará hasta \$200 por niño directamente a una agencia o a un instructor certificado aprobados por esta.

Aceptaremos llamadas para inscribirse en el beneficio de las clases de natación desde el 1 de abril de 2021 hasta el 30 de abril de 2021. Cuando nos llame, podremos ayudarlo a encontrar un centro aprobado donde ofrezcan clases de natación cerca de usted. Solo podemos inscribir a 1000 niños por orden de llegada. Los miembros que reciban el beneficio pueden registrarse para las clases de natación durante el año calendario 2021. Asegúrese de llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** e inscribir a sus hijos elegibles tan pronto comience abril.

Gane premios por sus comportamientos saludables

Prestige Health Choice ofrece tarjetas de regalo por completar ciertas metas de salud a través de nuestros programas de comportamientos saludables. Usted (o su hijo) puede inscribirse en uno o más programas de comportamientos saludables si califica. Una vez inscrito, puede recibir una recompensa de hasta \$50 por programa, por año. Usted (o su hijo) puede unirse a cada programa de comportamientos saludables para el que califique solamente una vez al año.

Visite nuestro sitio de Internet en **www.prestigehealthchoice.com** para conocer los programas de comportamientos saludables en los que nuestros miembros pueden participar. También puede llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.



¡Manténgase en contacto!

¿Se mudó o cambió de número telefónico recientemente? Asegúrese de informarnoslo para que podamos contactarlo y darle información sobre su salud y sus beneficios. Si necesita actualizar su información de contacto, llame a Servicios al Miembro sin cargo al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.



¿Necesita transporte? Tiene servicios de transporte a su disposición

Prestige Health Choice puede ayudarlo a llegar a sus citas médicas. Puede obtener transporte llamando sin cargo a los servicios de transporte de Prestige al **1-855-371-3968**.

Si necesita ayuda especial, como una silla de ruedas, o si necesita que lo acompañe un cuidador a su cita, llámenos para que podamos organizar el servicio adecuado para usted.

Un conductor lo recogerá a menos de una hora antes de su cita. Le dará una tarjeta con su número telefónico. Cuando termine su cita, el mismo conductor lo recogerá a menos de una hora después de que lo llame.

Su proveedor de atención médica también puede organizar su transporte. Puede llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su transporte.



Descargue nuestra aplicación móvil de forma gratuita*

La aplicación móvil de Prestige Health Choice está disponible para teléfonos inteligentes Android™ y iPhone® con el nombre de PHC Mobile. Para obtener la aplicación móvil, visite Google Play™ o Apple App Store®.

*Es posible que se apliquen las tarifas estándares de mensajes y datos.



Apple



Android

Escanee el código de Apple® o Android™ para descargar la aplicación.

Prestige Health Choice ofrece ayudas y servicios de traducción de idiomas sin cargo a personas con discapacidades o cuyo idioma principal no es el inglés. Esto incluye intérpretes habilitados e información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Para obtener información actualizada sobre el coronavirus (COVID-19), visite nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com.



La discriminación es ilegal

Prestige Health Choice cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Prestige no excluye ni trata a las personas de modo distinto debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Prestige:

- Proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios gratuitos para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, tales como:
 - Intérpretes calificados de lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a Prestige al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que Prestige no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal dirigida a:

- Grievance and Appeals, PO Box 7368, London, KY 40742. **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**, Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de Prestige está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos electrónicamente a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo postal o teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pou moun ki pa tande byen yo)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

French: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues. Veuillez contacter notre équipe service clientèle au **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pour les malentendants)**, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle ou si vous souhaitez demander une aide auxiliaire, des services d'aide sont gratuitement mis à votre disposition.

Russian: Эта информация доступна бесплатно на других языках и в других форматах. Звоните в Отдел обслуживания клиентов по тел. **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** — круглосуточно и без выходных. Если ваш родной язык не английский или вы хотели бы запросить дополнительную помощь, вы можете воспользоваться бесплатными услугами перевода.

Italian: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue. Chiamate il nostro servizio clienti al numero **1-855-355-9800 (non udenti 1-855-358-5856)** 24 ore al giorno, sette giorni su sette. Se la vostra prima lingua non è l'inglese, o per richiedere attrezzature di supporto sensoriale, sono disponibili servizi d'assistenza, gratuitamente.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.

Portuguese: Estas informações estão disponíveis gratuitamente em outros idiomas. Por favor, entre em contato com o nosso serviço de atendimento ao cliente pelo número **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 horas por dia, sete dias por semana. Se o seu idioma principal não for o inglês, ou se você precisar solicitar recursos auxiliares para deficientes, os serviços de assistência estão disponíveis gratuitamente para você.

Chinese Mandarin: 这些信息还免费以其他语言提供。请随时联系我们的客户服务电话 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，该电话每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务。如果您的母语不是英语，或者需要请求辅助设备，您可以免费获得援助服务。

Chinese Cantonese: 這份資訊還免費以其他語言提供。請隨時聯絡我們的客戶服務電話 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，該電話每周 7 天、每天 24 小時全天候提供服務。如果您的母語不是英語，或者需要請求輔助設備，您可以免費獲得援助服務。

Tagalog: Makukuha nang libre ang impormasyong ito sa mga iba pang wika. Mangyaring makipag-ugnay sa numero ng customer service sa **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung hindi Ingles ang inyong pangunahing wika, o upang humiling ng mga kagamitang pantulong, may matatanggap kayong libreng serbisyo sa pagsasalin sa wika.

Arabic:

يمكنك الحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى مجانًا. لطلب مساعدات وخدمات إضافية يُرجى الاتصال بخدمة العملاء على الرقم **1-855-355-9800 (الهاتف النصي/للصم 1-855-358-5856)**، على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. تتوفر لك خدمات لغوية مجانية إذا كانت لغتك الأساسية ليست الإنجليزية أو إذا طلبت مساعدات إضافية.

German: Diese Information wird kostenlos in anderen Sprachen angeboten. Bitte setzen Sie sich unter der Rufnummer **1-855-355-9800** (für TeleTypewriter/Telekommunikationsgeräte [TTY/TTD] **1-855-358-5856**) mit unserem Kundendienst in Verbindung, der Ihnen an sieben Tagen der Woche 24 Stunden lang zur Verfügung steht. Falls Englisch nicht Ihre Muttersprache ist, können Sie eine kostenlose Sprachhilfe nutzen.

Korean: 본 정보는 다른 언어로도 무료로 제공됩니다. 주 7일 하루 24시간 운영되는 고객 서비스 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** 번으로 연락하시기 바랍니다. 영어가 모국어가 아니거나 장애인 보조 장치 및 서비스가 필요하신 경우, 무료로 지원 서비스가 제공됩니다.

Polish: Poniższa informacja jest dostępna bezpłatnie w innych językach i formatach. Prosimy o kontakt z Działem obsługi klienta pod numerem telefonu **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Jeśli angielski nie jest Twoim pierwszym językiem lub w celu uzyskania dodatkowej pomocy, możesz korzystać z bezpłatnej obsługi w tym zakresie.

Gujarati: આ માહિતી મફતમાં અન્ય ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. કૃપા કરીને અમારી ગ્રાહક સેવાના નંબર **1-855-355-9800 (ટીટીઆઇ/ટીડીડી 1-855-358-5856)**, દિવસમાં 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાત દિવસો નો સંપર્ક કરો. જો તમારી પ્રાથમિક ભાષા અંગ્રેજી નથી, અથવા ઉપયોગી સાધનોની વિનંતી કરવા માટે, તમારા માટે સહાયક સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

Thai: ข้อมูลนี้สามารถใช้ได้ฟรีในภาษาอื่น ๆ โปรดติดต่อหมายเลขบริการลูกค้าของเราที่หมายเลข **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** ได้ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน สัปดาห์ละ 7 วัน หากภาษาหลักของคุณไม่ใช่ภาษาอังกฤษหรือต้องการติดต่อขอรับบริการเสริมคุณสมารถเข้ารับความช่วยเหลือได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

Japanese: この情報は他の言語でも無料でご利用いただけます。年中無休で対応しておりますので、弊社カスタマーサービスのフリーダイヤル **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** までお問い合わせください。母国語が英語でない場合は、無料のサービスをご利用いただけます。



Return Mail Processing Center
8171 Baymeadows Way West
Jacksonville, FL 32256

Health and wellness or prevention information
Información de la salud y el bienestar o preventiva
Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon
konsènan sante ak byennèt

PRES_201062858-1
M1413_2003

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

CARE CONNECTION

INVIERNO 2021

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES



Utilice la telesalud

¿Necesita un teléfono inteligente?

Es bueno preguntar

Cuide su salud mental

**Ayude a prevenir los ataques de asma
en los niños**

Cómo funciona su beneficio farmacéutico

Visite nuestro sitio web rediseñado

Beneficio de clases de natación

**Gane premios por sus
comportamientos saludables**

