

Bienestar

Un boletín informativo trimestral exclusivo para afiliados de FCC.

Llegó la temporada de gripe, es tiempo de

La temporada de gripe se extiende desde el otoño hasta principios de la primavera, y ahora es el momento perfecto para tomar medidas para cuidar su salud. La gripe puede causar enfermedades graves, en especial en niños pequeños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

Algunas cosas que puede hacer:

- **Vacúnese contra la gripe.** Es la mejor manera de reducir el riesgo de enfermarse o de contagiar la gripe a otras personas. Hable con su proveedor de atención médica para ver las mejores opciones para usted.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón o use un desinfectante para manos cuando no sea posible lavarse.
- **Cúbrase al toser y estornudar.** Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- **Quédese en casa si se siente mal** para ayudar a proteger a los demás.

Muchos síntomas de la gripe, como fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares y cansancio extremo, pueden aparecer de repente. Si tiene alguna inquietud o si sus síntomas empeoran, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Tomar algunas medidas sencillas ahora puede ayudar a proteger su salud, la de su familia y la de su comunidad durante esta temporada de gripe.



¿Necesita transporte?

FCC le ayudará a recibir atención

FCC ayudará a los afiliados (y a un acompañante, si es necesario) a desplazarse hacia y desde las **citas y servicios cubiertos** cuando no haya otro medio de transporte disponible. Esto incluye traslados para atención de rutina, como visitas al médico, servicios preventivos, terapias, diálisis y otros servicios cubiertos por el plan.

Los traslados pueden ser en auto, camioneta u otro medio de transporte autorizado, según sus necesidades. Tenga en cuenta que los viajes pueden ser **compartidos** y es recomendable programarlos con al menos **72 horas de antelación**.

To schedule a trip or for questions on the day of your ride, **please call Member Services at 1.833.322.7526** (or 711 for TTY).



¿Necesita asistencia con servicios públicos, alimentos, empleo, ropa u otras necesidades sociales?

¡FCC puede ayudarle!

Los afiliados de Florida Community Care pueden trabajar con un **coordinador de recursos comunitarios**, quien se dedica a conectarlos con recursos comunitarios esenciales para ayudarlos a satisfacer sus necesidades sociales.

Para comenzar, llame a Servicios para afiliados al **1.833.322.7526 (o 711 para TTY)** y pida hablar con un coordinador de recursos comunitarios.

¡Esperamos trabajar con usted!



Mantenga su información de contacto actualizada

Es importante que FCC tenga su información de contacto actualizada para evitar interrupciones en sus beneficios y cobertura. Si cambia de dirección, número de teléfono o correo electrónico, notifique a **Florida Community Care**, al **Departamento de Niños y Familias (DCF)** y a la **Administración del Seguro Social (SSA)**, según corresponda.

No comunicar los cambios de inmediato podría dar lugar a que no reciba avisos, a que sufra demoras o a la pérdida de beneficios. Actualizar su información ayuda a garantizar que continúe recibiendo la atención y los servicios que necesita sin interrupciones.

Si necesita ayuda o tiene alguna pregunta, comuníquese con **Servicios para afiliados al 1-833-322-7526 (o 711 para TTY)** para recibir asistencia.



Estar preparados y seguros si hay una tormenta:

Preparación para la temporada de huracanes

La temporada de huracanes se extiende desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre, y tomarse un tiempo para prepararse con anticipación puede marcar una gran diferencia. Su salud es prioritaria, y algo de preparación puede ser de gran ayuda para que se sienta más seguro y evite el estrés durante una tormenta.

Qué puede hacer:

- **Abastecerse con anticipación:** tenga a mano agua, alimentos fáciles de comer y suministros básicos.
- **Tener sus medicamentos listos y a mano:** tenga suministros para al menos una semana y guárdelos en una bolsa impermeable.
- **Anotar la información importante sobre su salud:** incluya la información de sus medicamentos, alergias y contactos médicos.
- **Planificar para sus necesidades médicas:** consiga los dispositivos de asistencia que necesita y sepa adónde acudir si lo necesita.
- **Proteger los documentos importantes:** guarde su documento de identidad, la documentación de seguro y cualquier documento importante en una bolsa sellada.
- **Saber adónde ir:** si necesita salir rápidamente, es importante que conozca un lugar seguro al que puede ir.
- **Comunicarse con su coordinador de atención:** está a su disposición para ayudarle y brindarle información y recursos.

Durante una tormenta, recuerde beber agua, comer con regularidad y mantenerse fresco. Si puede, póngase en contacto con sus seres queridos.

Estamos para apoyarlo en lo que necesite. Estos pasos sencillos pueden ayudarle a sentirse más tranquilo y preparado durante esta temporada de huracanes.

Mantenerse conectado: Vida en comunidad si reside en una ALF o una SNF

Mudarse a una residencia de vida asistida o a un centro de enfermería especializada supone un gran cambio, pero no significa abandonar la comunidad, sino encontrar nuevas maneras de seguir formando parte de ella.



Estas son algunas formas de mantenerse conectado:

- **Súmese a las actividades grupales que le interesan.** Puede tratarse de cualquier cosa, desde un club de lectura, manualidades, música, clases de ejercicio o noches de juegos. Son excelentes maneras de conocer gente y entablar amistades.
- **Asista a los eventos organizados por su centro.** Las noches de cine, las fiestas navideñas o las salidas en grupo son una excelente manera de conectar con otras personas.
- **Ofrezca su ayuda como voluntario** con actividades o eventos, para conectar a través de experiencias compartidas.
- **Esté siempre en contacto** regular con familiares y amigos para recibir apoyo a través de llamadas telefónicas, videollamadas o visitas periódicas.
- **Comparta a la hora de las comidas:** siéntese con otras personas y disfrute de una conversación mientras come.

Crear vínculos y mantenerse activo contribuye tanto a su felicidad como a su salud, además de ayudarle a sentir que su nueva comunidad es su hogar.



TCare: ¡El apoyo que necesita para cuidar a su familia!

Cuidar de un ser querido puede ser un reto, pero no tiene que hacerlo solo TCARE es un beneficio gratuito de Florida Community Care que brinda apoyo a sus cuidadores familiares con herramientas y orientación cuando más lo necesitan. TCARE ayuda a sus seres queridos a cuidarlo.

Con TCARE, los cuidadores obtienen:

- Planes de atención personalizados para reducir el estrés y mantenerse organizados
- Ayuda sencilla paso a paso para los desafíos de la vida diaria
- Apoyo de expertos capacitados en tareas de cuidado
- Contactos periódicos a medida que cambian sus necesidades
- Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a recursos útiles

Ayuda con las necesidades de la vida diaria, como:

- Asistencia con el transporte
- Orientación sobre comidas y nutrición
- Ayuda para el mantenimiento del hogar
- Recursos de salud mental
- Compras y artículos de primera necesidad

TCARE conecta a sus cuidadores con el apoyo que necesitan, cuando lo necesitan, para facilitar su tarea y que se sientan acompañados

Visite together.mycare.ai/ltss o llame al **888.383.7074** para obtener más información, también puede comunicarse con su Coordinador de Atención o con el Departamento de Servicios para afiliados. **1.833.322.7526 (o 711 para TTY).**

Les presentamos a Tatiana Pita:

Vicepresidenta de Administración de la Atención

Tatiana Pita es la vicepresidenta de Administración de la Atención de Florida Community Care (FCC) y Florida Complete Care (FC2), y cuenta con amplia experiencia en el campo de la gestión de la atención, en particular en cuidados a largo plazo para personas mayores y adultos con discapacidad.

Antes de incorporarse a FCC hace cinco años, Tatiana ocupó el cargo de vicepresidenta de Administración de Casos en United HomeCare Services, una organización sin fines de lucro que presta servicios de atención médica a domicilio y servicios de asistencia comunitaria en el sur de Florida.

Durante su permanencia allí, desempeñó un papel fundamental en varios programas, entre ellos el de Adultos Mayores y con Discapacidad (ADA), el de Exención para la Vida Asistida (ALW) y la iniciativa para evitar la institucionalización de ancianos, que finalmente se transformó en el Programa SMMC.

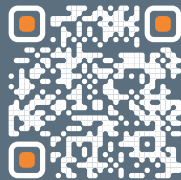
Se desempeñó como administradora del programa para evitar la institucionalización de adultos mayores desde su inicio en 2004 y fue administradora de agencias de cuidados en el hogar con licencia y certificación de Medicare, lo que le brindó la oportunidad de comprender el proceso de cuidado individual desde las perspectivas de la gestión de la atención y la prestación de servicios.

La dedicación de Tatiana a este campo está respaldada por una trayectoria de 23 años durante la cual ha perfeccionado sus habilidades y experiencia en el ámbito de los cuidados a largo plazo. Su título de médica por la Universidad de La Habana, Cuba, refuerza aún más su capacidad para contribuir de manera significativa al bienestar de las personas a las que atiende.



Para afiliarse a LTC, debe completar los siguientes pasos antes de seleccionar un plan de LTC:

- 1 Evaluación
- 2 Elegibilidad
- 3 Inscripción



Escanee para conocer los pasos necesarios para inscribirse en el programa de LTC.

Esta información está disponible gratis en otros idiomas. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-833-FCC-PLAN o TTY 711, de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m.

Esta información está disponible gratis en otros idiomas y formatos. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente llamando al 1-833-322-7526. Si usa un TTY, marque 711. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m.

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte nimewo sèvis manm nou an nan 1-833-FCC-PLAN. Si w ap itilize TTY, rele 711, Lendi jiska Vandredi, 8 a.m. – 8 p.m.

Thông tin này có s n m i n p h i b n g các ngôn ng khác. Vui lòng liên h v i d ch v khách hàng c a chúng tôi theo s 1-833-FCC-PLAN (1-833-322-7526, TDD/TTY 711) t th Hai đ n th Sáu, t 8 gi sáng đ n 8 gi t i.

Florida Community Care es un plan de atención controlada que tiene contrato con Medicaid de Florida.

La información de beneficios proporcionada es un resumen, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con FCC. Se pueden aplicar limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, el formulario, la red de farmacias, la prima y/o los copagos/coseguros pueden cambiar.

FCC cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Agente de inscripción/asesoramiento en materia de opciones: 1.877.711.3662 – TDD: 1.866.467.4970