

Bienestar

Un boletín informativo trimestral exclusivo para afiliados de FCC.

Llegó la temporada de gripe, es tiempo de protegerse

¡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**. Para programar un viaje o si tiene preguntas el día de su traslado, **llame a Servicios para afiliados al 1.833.322.7526** (o 711 para los usuarios de TTY).



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

¡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.

Información de contacto de DCF:

myFLfamilies.com/contact-us/dcf-inquiry
850.300.4323

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



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.

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.

Brave Health Atención de salud mental virtual y sencilla cuando la necesita.



Brave Health es un proveedor de servicios de salud mental por telesalud que trabaja con Florida Community Care para brindar apoyo a nuestros miembros. Ofrecen terapia y manejo de medicamentos para personas de 13 años o más.

Ofrecen apoyo a los miembros en las diferentes etapas de la vida y para diversos desafíos de salud, con una atención diseñada para ser de fácil acceso y adaptada a las necesidades de cada persona.

Cómo registrarse:

Pregunte a su administrador de atención o llame a Servicios para afiliados al 1.833.322.7526 (o al 711 para TTY) para obtener una referencia o **llame o envíe un mensaje de texto al 305.902.6347** directamente para programar una cita.

Los servicios que ofrece:

- Manejo de medicamentos para ayudar a controlar síntomas y mejorar la vida diaria.

- Terapia individual para ayudar a desarrollar habilidades para afrontar desafíos, con métodos que ayudan a gestionar los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento.
- Sesiones grupales para apoyarlo con el manejo de su salud a través del apoyo compartido y el desarrollo de habilidades.
- Terapia de pareja y familiar para fortalecer las relaciones y la comunicación.

Todo lo que necesita:

- Complete todos los formularios requeridos con anticipación (tenga a mano su documento de identidad con foto y el comprobante de seguro médico)
- Reserve aproximadamente 1 hora
- Elija un espacio privado y tranquilo.
- Disponga de buena conexión Wi-Fi o a Internet.

Llame o envíe un mensaje de texto a Brave Health al

305.902.6347

para obtener ayuda hoy mismo.

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/itss o llame al **888.383.7074** para obtener más información, comuníquese con su Administrador de atención o con el Departamento de Servicios para afiliados para confirmar si este servicio está incluido en sus beneficios ampliados. **1.833.322.7526 (o 711 para TTY).**



Control de enfermedades

En FCC le damos el apoyo que necesita para cuidar su salud.

Las enfermedades crónicas pueden repercutir en su calidad de vida. Las enfermedades no controladas un generan estrés adicional para usted y su familia. Manejar algunas de las causas puede ayudar a prevenir que estas enfermedades empeoren. Asimismo, es importante que sepa cómo controlar sus síntomas e informarlos al personal médico. Existen programas disponibles para las siguientes enfermedades crónicas:

- Asma
- Diabetes
- Cáncer
- Depresión
- Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)
- Enfermedad renal crónica (ERC)
- Demencia

Para inscribirse en un programa de control de enfermedades, hable con su administrador de atención médica o llame a Servicios para afiliados al **1.833.322.7526 (o 711 para TTY).**

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 sẵn miễn phí bằng các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số 1-833-FCC-PLAN (1-833-322-7526, TDD/TTY 711) từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

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 aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

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