

MY HEALTH MI SALUD

Fall 2017 | Otoño de 2017



Inside: Prepare now to stay healthy during flu season

Adentro: Prepárese ahora para conservar la salud durante la temporada de gripe

When it's wise to immunize



What are immunizations? Why are they important? Immunizations help protect our bodies from certain diseases or infections. Without them, chances are we would get sick when exposed to the virus or bacteria that cause the illness.

To learn more, go online to www.cdc.gov/vaccines or call your child's primary care provider (PCP). You can find out if your child is due for any immunizations.



Birth to age 6 — Immunizations help protect young children from diseases like hepatitis, rotavirus, diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough), influenza, pneumonia, polio, measles, mumps, rubella, and chicken pox.

Ages 7 to 10 — Sometimes, children miss doses of vaccines in early childhood. If so, don't worry. This is the time when your child can go for any catch-up immunizations.

Ages 11 to 12 — All children can benefit from being immunized against tetanus, diphtheria, pertussis (whooping cough), meningitis, human papillomavirus (HPV), and the flu. Some of these immunizations may be required for entrance into school or other programs.

Ages 13 to 18 — Even teens can get sick. Immunizations can help them stay healthy. Booster shots help keep them protected into adulthood.



Member Services or
24-hour Nurse HelpLine:
1-888-596-0268 (TTY 711)

Servicios al Miembro o Línea
de Ayuda de Enfermería de
24 horas (Nurse HelpLine):
1-888-596-0268 (TTY 711)



¿Cuándo es prudente vacunar?



**¿Qué son las inmunizaciones?
¿Por qué son importantes?**

Las inmunizaciones o vacunas ayudan a proteger nuestro cuerpo de ciertas enfermedades o infecciones. Sin ellas, lo más probable es que nos enfermaríamos al ser expuestos al virus o bacteria que causa la enfermedad.

Para informarse mejor, visite www.cdc.gov/vaccines o llame al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo. Puede preguntar si le toca alguna vacuna a su hijo.



Del nacimiento a los 6 años de edad

— Las vacunas ayudan a proteger a los niños pequeños contra enfermedades como hepatitis, rotavirus, difteria, tétanos, tos ferina, influenza (gripe), neumonía, poliomielitis, sarampión, paperas, rubéola y varicela.

De los 7 a 10 años de edad — A veces los niños no reciben algunas dosis de vacunas en la primera infancia. Si es así, no se preocupe. Ahora es cuando su hijo puede ir a que le pongan las inmunizaciones o vacunas que le faltan.

De los 11 a 12 años de edad — Todos los niños se benefician de las vacunas contra tétanos, difteria, tos ferina (pertusis), meningitis, virus del papiloma humano o VPH y gripe. Algunas de estas vacunas son obligatorias para entrar a la escuela u otros programas.

De los 13 a 18 años de edad — Hasta los adolescentes se pueden enfermar. Las vacunas les pueden ayudar a que conserven la salud. Las vacunas de refuerzo ayudan a mantenerlos protegidos cuando son adultos.



ONE SMALL TEST HAS BIG REWARDS

It's poisonous. It has no smell and can't be seen by the naked eye. And it's still a health hazard for millions of children in the United States.

What is it? **Lead.**

Which of these items can contain lead?

- Dirt or soil
- Paint chips
- Toys
- Dusty window frames

The answer: all of them.

Even low levels of lead can affect a child's IQ, behavior, and success in school. The good news is lead poisoning is entirely preventable.

Call your child's PCP today to schedule this important screening.

How can you know if your child is safe?

The only way to know is to have your child tested for exposure to lead. This blood test is done at 12 and 24 months of age. It can help:

- Show if your child has been exposed to lead
- Prevent delayed growth or learning problems caused by exposure to lead

UNA PEQUEÑA PRUEBA TIENE GRANDES RECOMPENSAS

Es venenoso. No tiene olor y no puede percibirse a simple vista. No obstante, sigue siendo un peligro de salud para millones de niños en los Estados Unidos.

¿Qué es? **El plomo.**

¿Cuál de estos artículos puede contener plomo?

- La tierra
- Los pedazos de pintura
- Los juguetes
- Los marcos de las ventanas polvorientos

La respuesta es todos ellos.

Incluso las concentraciones bajas de plomo pueden afectar el coeficiente intelectual de un niño, su comportamiento y su aprovechamiento en la escuela. Lo bueno es que el envenenamiento por plomo es totalmente evitable.

Llame al PCP de su hijo hoy para programar esta importante prueba.

¿Cómo puede saber si su hijo está a salvo?

La única manera de saber es que le hagan la prueba de plomo a su hijo. Este análisis de sangre se hace a los 12 y 24 meses de edad. Sirve para:

- Determinar si su hijo ha estado expuesto al plomo
- Prevenir retrasos en el crecimiento o problemas de aprendizaje causados por la exposición al plomo

PREPARE NOW TO STAY HEALTHY DURING FLU SEASON

Influenza, also known as the flu, can make you feel terrible. But there are things you can do now to help keep the flu away.

Some basic tips:

- Get a flu vaccine, or shot, each year.
- Wash your hands often.
- Stay away from people who have the flu.
- Eat more foods like fruits and vegetables that can help protect you from the flu.
- Drink more water.
- Get more rest.



The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends everyone 6 months and older, especially those at high risk of serious complications from the flu, get a flu shot every year.

When should you get a flu shot?

Even though the flu season usually peaks in January or later, try to get a flu shot as soon as the vaccine becomes available — before the flu season even begins and reaches your community. This will give your body time to develop the antibodies needed to protect against the flu.

Where can you get a flu shot and more information?

- Your primary care provider (PCP) or case manager
- Any of our network pharmacies if you're age 18 or older
- Your local health department



PREPÁRESE AHORA PARA CONSERVAR LA SALUD DURANTE LA TEMPORADA DE GRIPE

La influenza, también conocida como la gripe, puede hacerlo sentirse muy mal. Pero hay ciertas cosas que usted puede hacer para ayudar a alejar la influenza.

Algunos consejos básicos:

- Vaya todos los años a que le pongan una vacuna contra la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase alejado de las personas que tienen gripe.
- Coma más alimentos como frutas y verduras que pueden ayudar a proteger de la gripe.
- Beba más agua.
- Descanse más.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad, especialmente aquellos con alto riesgo de complicaciones graves por la gripe, se vacunen contra la gripe todos los años.

¿Cuándo debe vacunarse contra la gripe?

Aunque la temporada de gripe suele llegar a su máximo en enero o después, trate de vacunarse contra la gripe tan pronto como la vacuna esté disponible, antes de que la temporada de gripe empiece y llegue a su comunidad. De esta manera su cuerpo tendrá tiempo para desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la gripe.

¿Dónde puede obtener una vacuna contra la gripe y más información?

- Su proveedor de atención primaria (PCP) o su administrador de casos
- Cualquiera de las farmacias de nuestra red si tiene 18 años o más de edad
- En el departamento de salud de su localidad

How active is the flu in your state or city? Visit cdc.gov/flu/weekly for more details.
¿Qué tan activa es la gripe en su estado o ciudad? Visite cdc.gov/flu/weekly para más detalles.

What is Texas Health Steps?

Texas Health Steps is the Medicaid health program that gives your child medical and dental checkups from birth to age 20. Taking your child for a checkup gives your child's doctor a chance to check your child's growth and development, even when your child isn't sick.

Well-child checkup and vaccine schedule

This chart can help you keep track of when your child needs a checkup. You can cut it out and use it to remind you when it's time to schedule an appointment.

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Up to 5 days old | <input type="checkbox"/> 6 months old | <input type="checkbox"/> 15 months old | <input type="checkbox"/> Ages 3-20
(once a year) |
| <input type="checkbox"/> 2 weeks old | <input type="checkbox"/> 9 months old | <input type="checkbox"/> 18 months old | |
| <input type="checkbox"/> 2 months old | <input type="checkbox"/> 12 months old | <input type="checkbox"/> 2 years old | |
| <input type="checkbox"/> 4 months old | | <input type="checkbox"/> 2 1/2 years old | |

The first well-child checkup happens in the hospital right after your baby is born. The rest of the checkups take place at the doctor's office.

If you join the Healthy Rewards Program, you can earn rewards just for getting Texas Health Steps checkups. Join today by calling 1-877-868-2004 (TTY 711) or by visiting DellChildrensHealthPlan.com/HealthyRewards.

¿Qué es Texas Health Steps?

Texas Health Steps es el programa de salud de Medicaid que le da a su hijo exámenes médicos y dentales desde el nacimiento hasta los 20 años de edad. Llevar a su hijo a un chequeo le da al doctor de su hijo la oportunidad de evaluar el crecimiento y desarrollo de su hijo, incluso cuando su hijo no está enfermo.

Calendario de chequeos médicos infantiles de rutina y vacunas

Esta tabla le puede ayudar a hacer un seguimiento de cuándo su hijo necesita un chequeo. Puede recortarla y usarla para acordarse cuándo es el momento de hacer una cita.

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hasta 5 días de edad | <input type="checkbox"/> 6 meses de edad | <input type="checkbox"/> 15 meses de edad | <input type="checkbox"/> De 3 a 20
años de edad |
| <input type="checkbox"/> 2 semanas de edad | <input type="checkbox"/> 9 meses de edad | <input type="checkbox"/> 18 meses de edad | (una vez
cada año) |
| <input type="checkbox"/> 2 meses de edad | <input type="checkbox"/> 12 meses de edad | <input type="checkbox"/> 2 años de edad | |
| <input type="checkbox"/> 4 meses de edad | | <input type="checkbox"/> 2 1/2 años de edad | |

El primer chequeo médico de rutina se hace en el hospital, justo después de que nace el bebé. El resto de los chequeos se llevan a cabo en el consultorio del doctor.

Si se inscribe en el programa de recompensas de salud, Healthy Rewards, puede obtener recompensas tan sólo por ir a los chequeos de Texas Health Steps. Inscríbase hoy llamando al 1-877-868-2004 (TTY 711) o visitando DellChildrensHealthPlan.com/HealthyRewards.

If you, or someone you're helping, has questions about Dell Children's Health Plan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-888-596-0268 (TTY 711).

ENGLISH

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Dell Children's Health Plan, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-888-596-0268 (TTY 711).

SPANISH

Nếu quý vị, hoặc ai đó quý vị đang trợ giúp, có câu hỏi về Dell Children's Health Plan quý vị có quyền được trợ giúp và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để nói chuyện với thông dịch viên, hãy gọi 1-888-596-0268 (TTY 711).

VIETNAMESE

如果您或您幫助的人有關於 Dell Children's Health Plan 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-888-596-0268 (TTY 711)。

CHINESE

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Dell Children's Health Plan에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면, 1-888-596-0268 (TTY 711)로 전화하십시오.

KOREAN

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Dell Children's Health Plan، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-888-596-0268 (TTY 711).

ARABIC

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Dell Children's Health Plan کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کری 1-888-596-0268 (TTY 711)۔

URDU

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Dell Children's Health Plan, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-888-596-0268 (TTY 711).

TAGALOG

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Dell Children's Health Plan, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-888-596-0268 (TTY 711).

FRENCH

यदि आपके मन में या किसी अन्य व्यक्ति के मन में जिसकी आप सहायता कर रहे हैं, Dell Children's Health Plan के बारे में प्रश्न हों, तो आपको निःशुल्क सहायता तथा अपनी भाषा में जानकारी पाने का अधिकार है। दुभाषिए से बात करने के लिए, 1-888-596-0268 (TTY 711) को कॉल करें।

HINDI

اگر شما یا کسی کہ بہ او کمک می‌کنید در مورد Dell Children's Health Plan سوالی داشتید، این حق را دارید کہ کمک و اطلاعات را بہ زبان خود و بہ صورت رایگان دریافت کنید. برای صحبت کردن با یک مترجم، با 1-888-596-0268 (TTY 711) تماس بگیرید.

PERSIAN

Wenn Sie selbst oder jemand, den Sie unterstützen, Fragen zu Dell Children's Health Plan hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Wenn Sie mit einem Dolmetscher sprechen möchten, rufen Sie diese Nummer an: 1-888-596-0268 (TTY 711).

GERMAN

જો તમને, અથવા અન્ય કોઈને જેને તમે મદદ કરી રહ્યા હોય, તેને Dell Children's Health Plan ના વિશે પૂછ હોય તો, તમને કોઈ પણ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર છે. એક દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે, કોલ કરો 1-888-596-0268 (TTY 711).

GUJARATI

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Dell Children's Health Plan, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-888-596-0268 (TTY 711).

RUSSIAN

ご自身またはサポートしている相手の方がDell Children's Health Plan についてご質問がある場合は、お使用の言語で無償のサポートおよび情報を受けることができます。通訳へのご連絡は、1-888-596-0268 (TTY 711) までお電話ください。

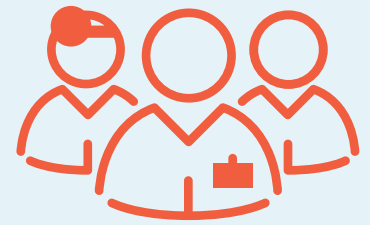
JAPANESE

ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານກຳລັງໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບ Dell Children's Health Plan, ທ່ານມີສິດຂໍເອົາການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຂໍ້ມູນເປັນພາສາຂອງທ່ານໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ. ເພື່ອລົມກັບຜູ້ແປພາສາ, ໃຫ້ໂທຫາ 1-888-596-0268 (TTY 711).

LAOTIAN

Making decisions on care and services

Sometimes, we need to make decisions about how we cover care and services. This is called Utilization Management (UM). Our UM process is based on the standards of the National Committee for Quality Assurance (NCQA). All UM decisions are based on medical needs and current benefits only. We do this for the best possible health outcomes for our members. We also don't tell or encourage providers to underuse services. And we don't create barriers to getting health care. Providers do not get any reward for limiting or denying care. And when we decide to hire, promote, or fire providers or staff, we don't base it on that they might or we think they might deny or would be likely to deny benefits.



La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces debemos tomar decisiones acerca de cómo cubrimos los cuidados y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar, ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en que podrían negar o probablemente negarían los beneficios.

MY HEALTH MI SALUD



Our notice of privacy practices

This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Dell Children's Health Plan. It also tells you how to access this information. The notice follows the privacy regulations set by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA). If you would like a copy of our Notice of Privacy Practices, please call Member Services at 1-888-596-0268 (TTY 711) or go online to DellChildrensHealthPlan.com/members.



The information in this document is for educational purposes only. It is not to be used as medical advice.

Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Dell Children's Health Plan puede utilizar y divulgar su información médica. También explica cómo puede usted tener acceso a esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al 1-888-596-0268 (TTY 711) o visite DellChildrensHealthPlan.com/members.

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos. No debe utilizarse como consejo médico.