

# Check Up

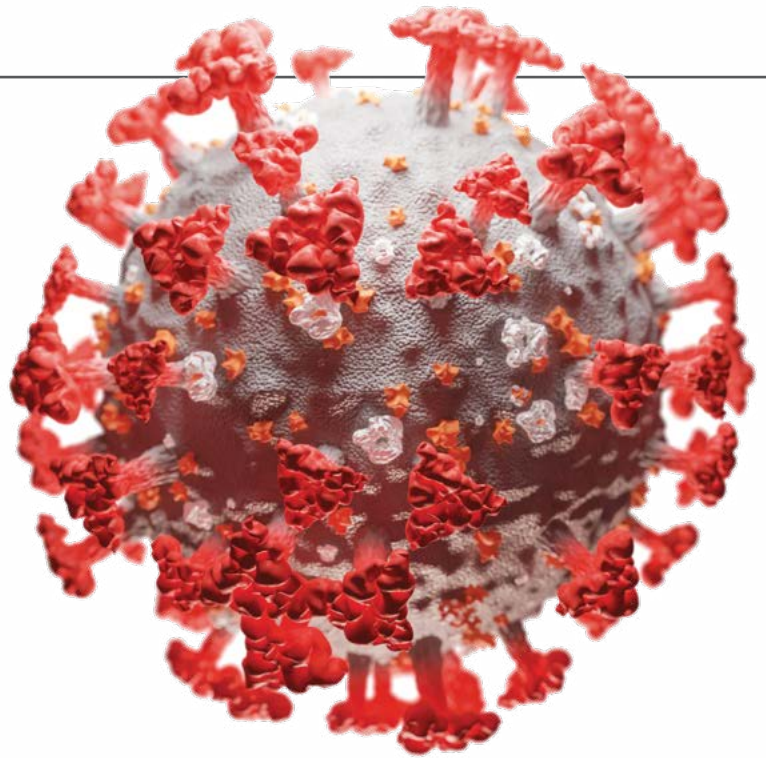
*Revista de CCA*

## Edición de COVID-19 #2

¡NUEVAS ACTUALIZACIONES!

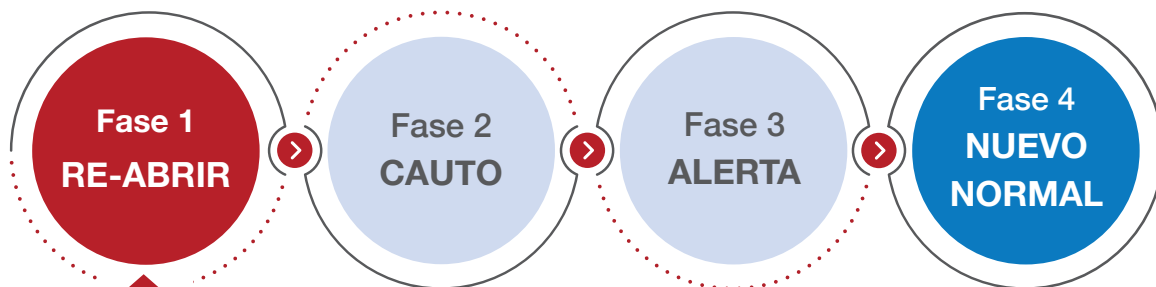
**Cómo mantenerse seguro  
mientras el estado reabre**

- Entender lo que significa el plan de reapertura para usted
- Obtener la atención que necesita
- Mantenerse en contacto con CCA
- ¡Y más!



# Enfoque de cuatro fases para reabrir Massachusetts

El gobernador Charlie Baker anunció un plan de 4 fases para reabrir el estado. Ahora estamos en fase 1. Habrá anuncios futuros a medida que nos dirigimos hacia nuevas fases. Con cada fase, se abrirán más negocios y servicios con nuevas pautas.



**Estamos aquí.**

## ¿Qué significa esto para mí?



Mantenerse en casa tanto como le sea posible.



Continúe usando una cubierta para la cara si necesita salir.



Llame a sus médicos para comenzar a programar sus citas.



Pregúntele a sus médicos sobre reprogramando procedimientos retrasados.

## Otras noticias importantes sobre el estado:

**Orden de mascarilla:** Use una cubierta de tela para la cara en lugares públicos donde no pueda mantener seis pies de espacio de los demás.

**Rastreo de COVID-19:** Responda el teléfono si el equipo de Massachusetts COVID-19 le llama. Están rastreando a las personas que pueden haber estado expuestas al COVID-19 para evitar que se propague a otros.

**Asistentes de cuidado personal (PCAs):** Llame al **844-422-6277** si tiene problemas obteniendo servicios de PCA.

**Su cobertura de MassHealth permanece activa:** Sepa que la cobertura de MassHealth está protegida durante la emergencia nacional. ¿Preguntas? Llame al **800-841-2900**.



Para obtener las últimas actualizaciones sobre el COVID-19 y el estado a través de CCA, visite nuestro sitio web: [www.commonwealthcarealliance.org/members](http://www.commonwealthcarealliance.org/members)

# Estamos llamando para chequear

Todos en CCA estamos enfocados en cómo podemos continuar apoyándole durante este tiempo. Estamos llamando a todos nuestros miembros sobre su atención y servicios. Queremos asegurarnos de que estén obteniendo sus necesidades de atención.

**Si no pudo contestar la llamada, por favor llame a Servicios al Miembro lo antes posible. Le conectaremos con un miembro de su equipo de atención.**

**866-610-2273 (TTY 711)**

También puede recibir mensajes telefónicos grabados de CCA para recordarle sobre citas o prescripciones perdidas.



## Puede recibir atención de CCA sin salir de su hogar

Las videollamadas con su equipo de atención de CCA están disponibles con “atención virtual.” Ya nos hemos reunido con más de 7,000 miembros que usan atención virtual desde marzo para brindar los siguientes servicios:

- Chequeos anuales de bienestar
- Visitas de rutina y urgentes
- Necesidades de servicio y equipo médico
- Detección de COVID-19
- Cuidados paliativos
- Salud mental

Pronto recibirá más información, ¡así que esté atento! Esto tendrá información sobre lo que debe hacer para programar una visita de atención virtual y cómo puede prepararse.



# Cuidando su salud durante COVID-19

A medida que Massachusetts comienza a reabrir, los expertos aún aconsejan a las personas que se queden en casa tanto como le sea posible para mantenerse a salvo. Esto es muy importante para los adultos mayores de edad y las personas con condiciones crónicas. También es importante que cuide sus condiciones médicas y obtenga la atención que necesita desde su hogar.



## Programe sus citas y procedimientos

Llame a sus médicos de atención ahora para obtener información sobre visitas de telesalud y programar visitas en persona para exámenes y pruebas, vacunas y procedimientos que se retrasaron o cancelaron debido al COVID-19.

## Consejos para manejar su salud desde casa

### Manténgase al tanto de sus condiciones

- Siga las instrucciones de cuidado personal de sus médicos y otros proveedores de atención.
- Manténgase pendiente de su salud e informe cualquier síntoma a su socio de atención de CCA y otros proveedores de atención.
- Continúe tomando todos sus medicamentos, según las indicaciones de su equipo de atención.



### Prevenir enfermedades con hábitos saludables

- Trate de mantenerse físicamente activo todos los días.
- Coma más proteínas, verduras y frutas, y menos azúcar y comida rápida. **¡Mire la herramienta Mi Plato en la página 7!**
- Limite el consumo de alcohol. También puede ser un buen momento para dejar de fumar.
- Comuníquese a menudo con familiares, amigos y sus redes de apoyo.



### ¿Tiene Facebook? ¡Nosotros también!

Estamos compartiendo excelentes recursos aquí para ayudarle a sobrellevar este momento difícil.

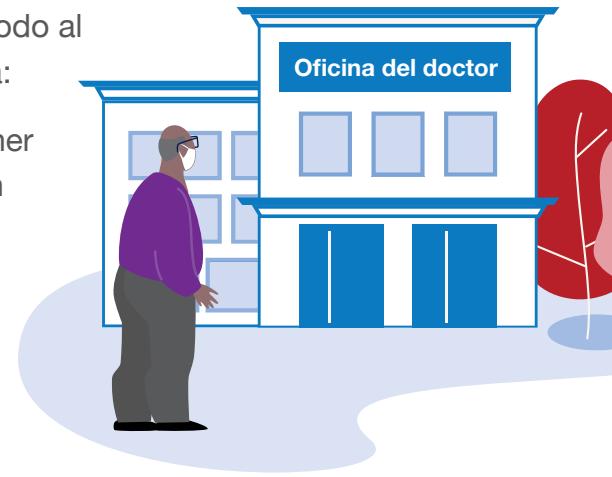
Síganos: [www.facebook.com/commonwealthcarealliance](https://www.facebook.com/commonwealthcarealliance)



## No atrase más la atención que necesita

Parte de cuidarse significa ir al consultorio de un médico u hospital cuando necesita atención. Siga estos pasos para que pueda sentirse cómodo al llegar a sus consultas médicas en el consultorio de manera segura:

- 1 Llame primero para confirmar que necesita entrar. Puede tener la opción de una visita virtual. Algunas citas también pueden posponerse de manera segura.
- 2 Use una cubierta para la cara cuando esté en público.
- 3 Mantenga seis pies de distancia física de otras personas.
- 4 Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- 5 Espere que le chequeen los síntomas y le tomen la temperatura.
- 6 Esté preparado para que las cosas se tarden más que antes.



### Quando es una emergencia

No todos los problemas son una emergencia, pero si espera demasiado para obtener ayuda, podría convertirse en una emergencia. Los hospitales y otros proveedores están trabajando arduamente para mantener estos lugares seguros y disponibles para todos. Por lo tanto, si experimenta dolores en el pecho, pérdida de visión, sangrado severo u otras emergencias médicas, llame al 911 o visite un centro de emergencias.

## ¡Y no se olvide de obtener lo que necesita a través del Programa de Apoyo al Miembro!

Este programa se creó para ayudar a cubrir el costo de sus necesidades básicas durante la emergencia COVID-19. Puede obtener hasta \$100 de artículos.

Si aún no lo ha hecho, haga su pedido y reciba la entrega a domicilio gratis:

Visitando [www.CCAgives.com](http://www.CCAgives.com) o

Llamando al **877-237-8350 (TTY 711)**, 8 a.m. a 8 p.m., lunes – viernes



# Actualiza su información de contacto

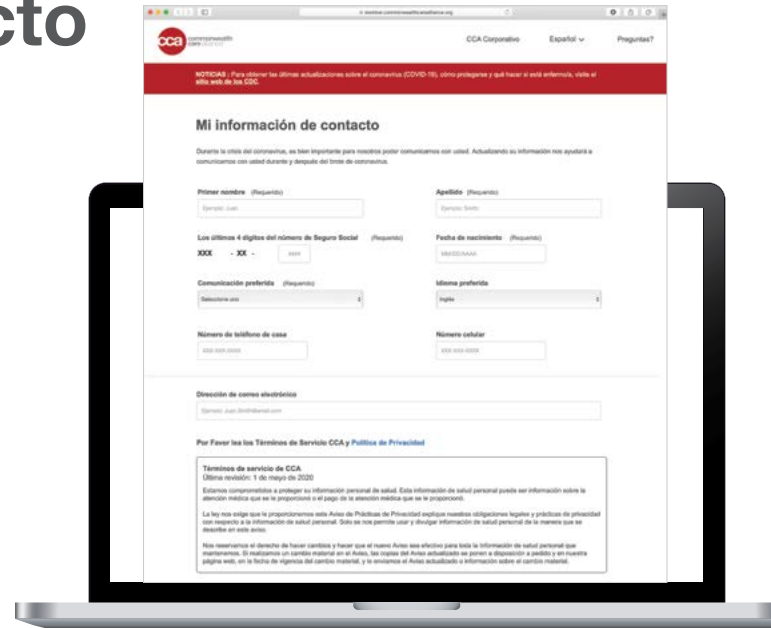
Para ayudarnos a contactarle durante y después del período de emergencia, necesitamos que actualice su información de contacto. También queremos saber cómo quiere que nos comuniquemos con usted.

Para actualizar su información de contacto, visite: [www.commonwealthcarealliance.org/myinfo](http://www.commonwealthcarealliance.org/myinfo)

O, nos puede llamar al:

**866-610-2273 (TTY 711)**

8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana



## ¡Obtenga más noticias a través de CCA en línea!

Es importante para nosotros mantenerle al tanto sobre noticias y eventos importantes que le impacten. Estamos compartiendo las últimas noticias de MassHealth, los recursos de COVID-19 y los mensajes que le enviamos, ¡todo se encuentra en nuestro sitio web!

Manténgase informado. Visítenos en la web: [www.commonwealthcarealliance.org/members](http://www.commonwealthcarealliance.org/members)



# Pharmacy Corner

Tomar sus medicamentos regularmente puede ayudarle a mantenerse saludable y fuera del hospital. Para reducir la cantidad de visitas que tiene que hacer a la farmacia, pregúntele a su farmacéutico sobre:



**Recargas el mismo día**



**Suministro de 90 días**



**Entrega a domicilio**



Para obtener las últimas noticias sobre farmacia, visite nuestro sitio web:

[www.commonwealthcarealliance.org/members](http://www.commonwealthcarealliance.org/members)

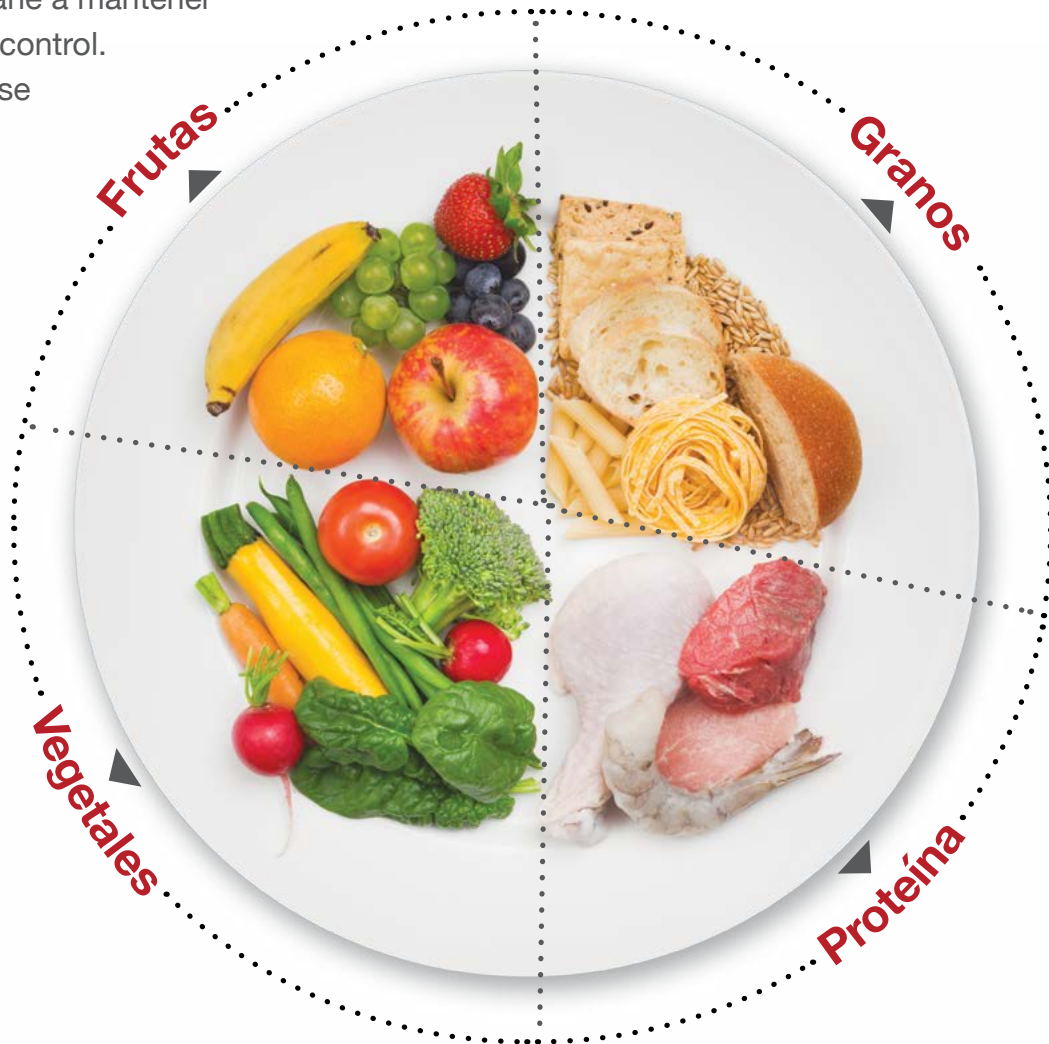
## Puede mantenerse seguro comiendo saludable

Es importante tomar un papel activo en la alimentación saludable. Comer sano es una manera de prevenir enfermedades y ayudarle a mantener sus condiciones crónicas bajo control. También puede ayudar a sentirse más positivo y menos ansioso.

**Use la herramienta Mi Plato para ayudarle a planificar sus comidas!**



**Lácteo**



# CCA siempre está aquí para ayudar

Hable con su socio de atención de CCA sobre todas sus preguntas y necesidades de salud. También puede ayudarle a programar visitas con sus proveedores de atención.

Si tiene un problema de salud urgente, también puede utilizar la **Línea de asesoramiento y clínica de enfermería de CCA** las 24 horas.

**866-610-2273 (TTY 711)**



Para obtener las últimas actualizaciones sobre el COVID-19 y el estado a través de CCA, visite nuestro sitio web: [www.commonwealthcarealliance.org/members](http://www.commonwealthcarealliance.org/members)