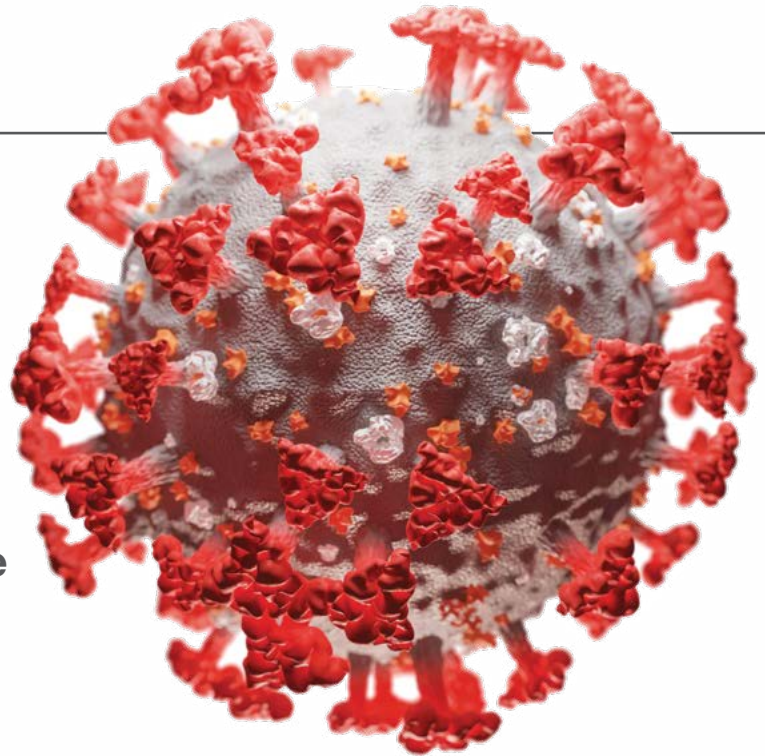


Check Up

Revista de CCA



La edición de COVID-19

Lo que necesita saber sobre el brote del coronavirus (COVID-19)

- Planee para autocuidado
- Cómo hacer su propio desinfectante
- Una receta fácil usando lo que tiene
- Actualizaciones de farmacia y atención dental de CCA
- Y más

Directrices del coronavirus (COVID-19) para miembros de CCA

Las personas mayores y las personas con problemas de salud a largo plazo tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente por el coronavirus (COVID-19). La mejor manera de prevenir enfermedades es **quedarse en casa** y evitar exponerse.

También puede seguir estos pasos adicionales para mantenerse protegido:

1



Lávese las manos con frecuencia y durante al menos 20 segundos.

2



Mantenga un suministro de medicamentos y comestibles que necesite.

3



Haga un seguimiento de cómo se siente y manténgase en contacto con su médico.

4



Limpie y desinfecte las superficies en su hogar diariamente.



Haga un plan por si se enferma.

Es importante saber quién cuidará de usted. Tenga un plan por si su cuidador o familiar también se enferma.

Si desarrolla síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar, llame a su médico.

Para obtener las últimas noticias y consejo sobre el COVID-19, visite al Departamento de Salud de Massachusetts, envíe un mensaje de texto a **COVIDMA** al **888-777** o visite www.mass.gov/covid19.



Para actualizaciones de coronavirus de CCA, visite nuestro sitio web: www.commonwealthcarealliance.org/members

Este es un momento estresante. Sea amable con usted mismo.

COVID-19 está afectando más que nuestra salud física. Está impactando nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Está causando estrés. Todos manejan el estrés de manera diferente. Es importante que encuentre formas de reducir el estrés que funcionen mejor para usted. Aquí hay **3 pasos sugeridos** que le pueden ayudar:

Paso 1 Identifique cómo se siente.

Piense en cómo se sintió antes de que comenzara el coronavirus. Encierre su respuesta a continuación.

En una escala de 1-5, ¿cuánto más? ...

¿ansioso y molesto se encuentra ahora?

1 2 3 4 5

¿aburrido y deprimido se encuentra ahora?

1 2 3 4 5

Paso 2 Prepare un plan.

Por cada punto que le dio en la escala de **Ansiedad y Malhumor**, crea 2 actividades que ayuden a expresarte.

IDEAS: Llame a un amigo, baile, o practique ejercicios de respiración (consulte YouTube para ver tutoriales)

.....

.....

Por cada punto que le dio en la escala de **Aburrido y Depresión**, crea 2 actividades que le puedan hacer sentir útil y bien consigo mismo.

IDEAS: Escuche música, comuníquese con alguien que se sienta solo, o abrace a un animal doméstico

.....

.....

Paso 3 Cumpla con su plan.

Haga un horario. Mire un día a la vez. Ponga las actividades que se le ocurrieron y complételas en momentos cuando se encuentre libre. Haga una lista de recompensas saludables para cuando complete una actividad. **Piense en esto como un juego que gana mientras está cuidando mejor de sí mismo.**

Su salud emocional es tan importante como su salud física. Estamos viviendo un momento único, y practicando un nivel mayor de autocuidado le ayudará a sobrellevarlo mejor.



Hágalo-usted-mismo desinfectante y desinfectante para las manos

CCA está recibiendo muchas solicitudes de nuestros miembros para suministros como desinfectantes para manos, aerosoles y toallitas desinfectantes. CCA verifica regularmente con las empresas y tiendas que suelen tener estos suministros, pero generalmente no saben cuándo los tendrán disponibles. Para ayudar, aquí hay recetas sugeridas para que pueda hacer estos artículos en casa.



Desinfectante para las manos

Ingredientes

- 2/3 de taza de alcohol isopropílico que contiene 70% de ABV (alcohol por volumen) o más
- 1/3 taza de gel de aloe vera

Direcciones

Mezcle bien y llene un envase con tapa.



Rociador desinfectante para superficies

Ingredientes

- 1 ½ tazas de alcohol o alcohol isopropílico que tiene más de 100 pruebas o 70% ABV (alcohol por volumen)
** Sugerencia: Obtenga la mayor prueba de alcohol o concentración de alcohol que pueda encontrar. El vodka es un ejemplo.*
- ½ taza de vinagre blanco destilado
- Opcional: 50-60 gotas de aceite esencial de árbol de té o aceite esencial de lavanda (como agente antibacteriano)

Direcciones

1. Vierta el alcohol y los aceites esenciales en un envase con tapa.
2. Agite la botella para combinar el alcohol y los aceites.
3. Añada el vinagre. Agite la botella nuevamente.

Notas importantes

- Frotar alcohol puede dañar las superficies pintadas y barnizadas. Haga una prueba en un espacio pequeño antes de usarlo en una superficie grande.
- No lo use en superficies especiales de piedra, como granito o mármol.

Pharmacy Corner

CCA quiere ayudarle a quedarse en casa durante el brote de coronavirus. Nuestros miembros pueden obtener todos sus medicamentos recetados antes de tiempo por una vez. Esto es para ayudarle a tener suficientes medicamentos. Si tiene varios medicamentos, puede obtener una recarga temprana una vez por cada medicamento. Algunos medicamentos, como los opioides o las sustancias controladas, no son elegibles para temprano suministro.



CCA tiene una gran red de farmacias con muchos recursos.

Pregúntele a su farmacia sobre:



Entrega a domicilio

Muchas farmacias proveen entrega a domicilio. Algunas farmacias, como Walgreens y CVS, no están cobrando por la entrega actualmente.



Ventanilla de servi-carro

Muchas farmacias tienen una ventana de acceso. Las ventanas de acceso le brindan una opción para recoger medicamentos sin entrar a la tienda.



Medicamentos suministrados el mismo día

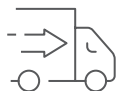
Para reducir la cantidad de viajes a la farmacia, pregúntele a su farmacéutico si pueden surtir todos sus medicamentos el mismo día.

Y no se olvide de estas opciones de CCA:



Entrega de pedidos por correo

- Haga su pedido de medicamentos recetados llamando al **1-800-607-6861** o en línea: **www.pharmacy.costco.com**.
- Recomendamos tener suficiente medicamentos para 14-30 días en casa antes de hacer el pedido por correo.



Transportación

- CCA provee transportación a farmacias para miembros de CCA que no tienen acceso a transportación privado o público.
- Llame al **855-204-1410** para solicitar transportación.

¿Necesita más información? Llame a Servicios al Miembro al

866-610-2273 (TTY 711), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

Sopa de alacena

Como no se recomienda salir, es bueno tener recetas fáciles usando lo que tiene a su alcance. Esta sopa de plato principal incluye solo algunos ingredientes que puede haber almacenado en su refrigerador o congelador.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo cocinándose: 10 minutos

Tiempo total: 15 minutos

Ingredientes

- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 3 tazas de pasta cruda de su elección
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas picadas congeladas, descongeladas y exprimidas
- 1 a 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates de lata guisados
- Albahaca seca, al gusto
- Sal y pimienta, al gusto (~ 1/4 cucharadita cada una)

Ingredientes opcionales

Queso parmesano rallado o queso parmesano cortado fino para decorar (no están incluidos en los datos nutricionales a continuación).

Direcciones

Ponga el caldo a hervir en una olla grande a fuego mediano. Agregue la pasta. Cocine a fuego lento durante 3 minutos. Agregue las espinacas, el ajo, los tomates y la albahaca seca. Condimentar con sal y pimienta. Manténgalo a fuego lento y cocine por 2 a 3 minutos más. Sírvalo caliente con queso parmesano rallado por encima.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 tazón
Porciones por receta: 4

Calorías: 260

Grasa total: 1.5 g

Colesterol: 0 mg

Sal (sodio): 621 mg

Carbohidratos totales: 49.4 g

Fibra dietética: 4.8 g

Azúcares: 4.5 g

Proteína: 11.5 g

Crédito: Food Network Kitchen



¿Está en Facebook? ¡Nosotros también!

Estamos compartiendo excelentes recursos aquí para ayudarle a sobrellevar este momento difícil. Síguenos: www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

Solicitudes de atención dental durante emergencias de coronavirus (COVID-19)

Los servicios dentales que han sido aprobados recientemente por CCA no caducarán durante el período de emergencia del coronavirus (COVID-19).

Si la aprobación de CCA (también llamada “autorización”) expira entre el 16 de marzo y el 4 de mayo, CCA extenderá la autorización por 120 días adicionales. A raíz de los cierres de consultorios dentales, esto ayudará a los miembros de CCA a tener más tiempo para obtener los servicios dentales que necesiten.

Ejemplo:

- Recibió una carta de CCA confirmando la aprobación de un servicio dental. El 17 de marzo de 2020 estaba posteada como la fecha de vencimiento.
- Su aprobación ahora se extiende hasta el 15 de julio de 2020. Tiene hasta el 15 de julio de 2020 para obtener el servicio dental que solicitó.



¿Preguntas?

Llame a Servicios al Miembro al **866-610-2273 (TTY 711)**, de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.



También puede ver sus autorizaciones dentales utilizando el portal dental de CCA: www.commonwealthcarealliance.org/members/dental-portal

Obtenga hasta \$100 para los artículos que más necesita

Para ayudar durante la emergencia del coronavirus (COVID-19), CCA lanzó un **Programa de Apoyo al Miembro**. Este programa puede ayudar a cubrir los costos de las necesidades diarias básicas, incluyendo: alimentos, medicamentos sin recetas y artículos de cuidado personal. Nos hemos asociado con NationsOTC® para brindarle una manera segura y fácil de obtener lo que necesita sin salir de su hogar.



Si aún no lo ha hecho, haga su pedido y recíballo en su casa gratuitamente:

Visite www.NationsOTC.com/CCA o

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



Tenga cuidado con las solicitudes de su información de identificación de Medicare.

CCA se ha dado cuenta de que los estafadores están reclamando que ofrecen una prueba de coronavirus, apoyo para mantenerle a salvo o le dicen que hay cambios en su identificación de Medicare. Las estafas pueden tomar varias formas. Los estafadores pueden tratar de contactarle de diferentes maneras. Las formas comunes incluyen:



Llamadas telefónicas



Correos electrónicos



Mensajes de texto



Cartas



Sitios web falsos



Presentarse a la puerta de su casa

Si no está seguro, ralentice. Tome tiempo para pensar. Dígale a la persona que no puede responder al momento. Hable primero con alguien de confianza.