



Encuéntrenos en línea

Peach State Health Plan está en internet, en **PSHP.com**. Nuestro sitio web tiene mucha información útil. Puede encontrar una copia de su manual o buscar un proveedor. Utilice nuestro portal seguro para miembros para:

- cambiar su proveedor de atención primaria
- actualizar su información personal
- encontrar información sobre beneficios de farmacia
- enviarle un mensaje a Peach State Health Plan.

Inicie sesión en el portal para miembros en **PSHP.com**. Si tiene preguntas, llámenos al **1-800-704-1484**.

Descubra sus beneficios

Sus beneficios son los servicios que cubre Peach State Health Plan.

Es importante que los comprenda. Puede encontrar más información sobre ellos en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Simplemente llámenos al **1-800-704-1484**.

También podemos ayudarle a programar una cita, así como a encontrar transporte para las mismas. Si no puede llegar a una cita, infórmelo al consultorio del proveedor lo antes posible.

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para los miembros. Un intérprete lo puede ayudar a descubrir más sobre sus beneficios, así como durante sus citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de Peach State Health Plan, al **1-800-704-1484**.





La atención adecuada para usted

Es importante que obtenga asistencia médica adecuada para su edad y sus necesidades de salud.

Cuando sus hijos son jóvenes, son atendidos por un médico especializado en la salud infantil. A ese médico se le llama pediatra. Sin embargo, cuando sus hijos crecen, sus necesidades de salud cambian. Es allí cuando llega el momento de cambiarse a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y su plan de salud pueden ayudarlo a usted y a su hijo a realizar este cambio.

Si necesita ayuda para encontrar un médico nuevo, hable con su médico actual. También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484**.

¿Está en riesgo de sufrir diabetes?

La diabetes tipo 2 es una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal. Esto sucede cuando su cuerpo no usa la insulina de la manera adecuada. Algunas personas tienen más riesgo de padecer diabetes tipo 2. Esto incluye a personas que:

- Tienen sobrepeso
- Tienen más de 45 años de edad
- Tienen familiares con diabetes
- Tienen presión arterial alta
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, indígenas americanos, estadounidenses de origen asiático, hispanos/latinos, nativos de Hawái o de las islas del Pacífico

Si tiene diabetes tipo 2, debe consultar con su proveedor varias veces al año. Este puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que necesite estar atento a lo que come, que deba tomar pastillas o inyectarse insulina. Es importante tratarla, debido a que no hacerlo puede dañar sus ojos, riñones, nervios o corazón.

Peach State Health Plan tiene servicios de gestión de la salud. Podemos ayudarlo a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. Para obtener más información, llame al **1-800-704-1484**.

¿Es un miembro nuevo?

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan y beneficios actuales? Visite **PSHP.com** para encontrar el manual para miembros. Contiene muchos detalles sobre su plan de salud.



Los indicios son más que las ‘tristezas’

Todos nos sentimos “tristes” en ocasiones. El estrés laboral, problemas financieros u otros asuntos de la vida nos pueden hacer sentir tristes. Pero cuando los sentimientos de tristeza perduran, puede ser algo más grave. Usted podría estar deprimido. ¿Cómo sabe si está deprimido? Pregúntese a sí mismo:

- ¿Mi estado de ánimo impide que haga mi trabajo?
- ¿Afecta mis relaciones?
- ¿Me he sentido triste por más de dos semanas?
- ¿Me siento inútil o desesperanzado?

¿Piensa que está deprimido? Su proveedor puede ayudarlo. Si piensa en lastimarse o lastimar a otros, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias. Llame a Peach State Health Plan si necesita ayuda para encontrar un proveedor.



¿Sala de emergencias (Emergency Room, ER) o atención urgente?

Cuando está lesionado o enfermo, quiere sentirse mejor rápidamente, pero ¿necesita atención urgente o debería acudir a la sala de emergencias?

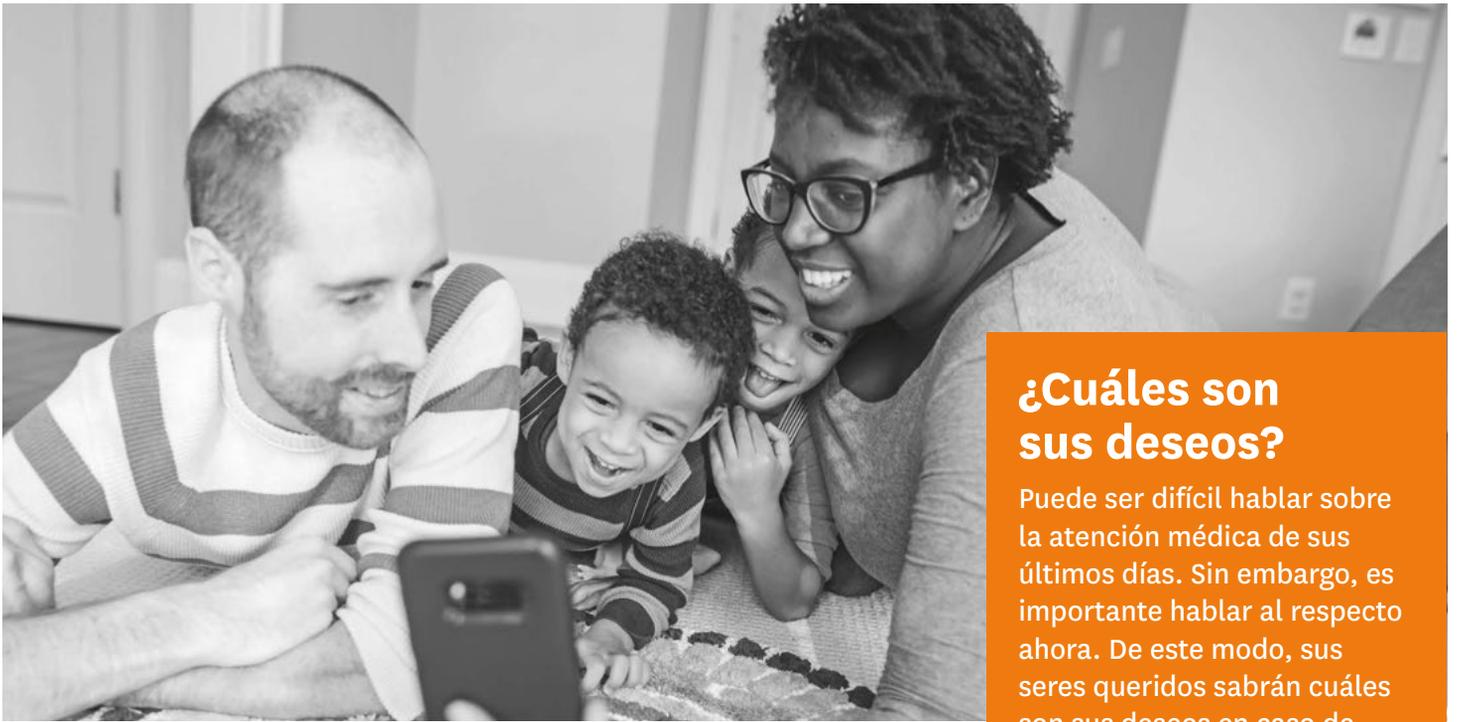
La atención urgente es para problemas médicos que no son emergencias. Acuda a la atención urgente cuando el consultorio de su médico esté cerrado. Los problemas médicos tratados en la atención urgente incluyen:

- Fiebre alta
- Esguinces
- Síntomas de gripe
- Dolor de oídos
- Vómitos

La ER es para afecciones que necesitan tratarse de inmediato. Estas podrían ser:

- Huesos rotos
- Pensamientos sobre hacerse daño a sí mismo
- Dolores en el pecho
- Dificultad para respirar
- Debilidad o entumecimiento en un costado

Si necesita atención médica inmediata por una afección que pone su vida en peligro, llame al **911**. Si está sufriendo un ataque al corazón o un derrame cerebral, llame a una ambulancia. El tratamiento puede comenzar de camino al hospital.



Estamos **aquí para** **ayudarlo**

Peach State Health Plan desea ayudarlo a que esté y se mantenga saludable. Podemos ayudarlo con muchas cosas, como:

- Obtener una versión impresa de cualquier cosa en nuestro sitio web, **PSHP.com**
- Obtener información sobre su salud
- Encontrar un médico u otro proveedor
- Obtener servicios de idiomas, si no habla inglés
- Obtener una copia nueva de su manual para miembros
- Obtener una nueva tarjeta de identificación

Llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484** para obtener más información sobre cómo podemos ayudarlo. O visite **PSHP.com** para obtener más información.

¿Cuáles son sus deseos?

Puede ser difícil hablar sobre la atención médica de sus últimos días. Sin embargo, es importante hablar al respecto ahora. De este modo, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos en caso de que pierda la capacidad para manifestarlos.

Una instrucción anticipada es un documento que indica cuáles tratamientos desea y cuáles no. Una vez que la tenga, aún queda algo más por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su expediente, y de que sus seres queridos sepan en dónde encontrar una.

Puede encontrar más información sobre instrucciones anticipadas en **caringinfo.org**.



Do you need help understanding this? If you do, call Peach State's Member Services line at **1-800-704-1484**. If you are hearing impaired, call TDD/TTY **1-800-659-7487**. You can also get this information in large font or an alternative language, or have this information read to you over the phone by calling Member Services.

¿Necesita ayuda para entender esto? Si es así, llame a la línea de Servicios para Miembros de Peach State al **1-800-704-1484**. Si tiene problemas de audición, llame a nuestra línea TDD/TTY al **1-800-659-7487**. Además, puede obtener esta información en letras grandes, en un idioma alternativo, o que le lean esta información por teléfono llamando a Servicios para miembros.

Publicado por Manifest LLC. © 2019. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.





Declaración de no discriminación

Peach State Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Peach State Health Plan no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Peach State Health Plan:

Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:

- Intérpretes calificados de lenguaje por señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Peach State Health Plan a [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

Si considera que Peach State Health Plan no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante: Peach State Health Plan Complaints Department, 1100 Circle 75 Parkway, Suite 1100, Atlanta, GA 30339, [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)), Fax 1-855-678-6982. Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Peach State Health Plan está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Language Assistance

Interpreter services are provided free of charge to you. Peach State Health Plan has a telephone language line available 24 hours a day, 7 days a week. Are you hearing impaired? If so, we can help you. Call: [TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056).

Español (Spanish):

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Peach State Health Plan, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

Tiếng Việt (Vietnamese):

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Peach State Health Plan, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

한국어 (Korean):

만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 Peach State Health Plan 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) 로 전화하십시오.

中文 (Chinese):

如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Peach State Health Plan 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056))。

ગુજરાતી (Gujarati):

જે તમને અથવા તમે જેમની મદદ કરી રહ્યા હોય તેમને, Peach State Health Plan વિશે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને, કોઈ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) ઉપર કોલ કરો.

Français (French):

Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d’Peach State Health Plan, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d’aide et d’informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

አማርኛ (Amharic):

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚርዱት ሰው ስለ Peach State Health Plan ግብር ጥያቄ ካለዎት ያለምንም ወጪ በቋንቋዎ ድጋፍ እንዲሁም መረጃ የማግኘት መብት አለዎት፡ ፡ አስተርጓሚ ለማነጋገር በ [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) ይደውሉ፤ ፤

हिंदी (Hindi):

आप या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उनके, Peach State Health Plan के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बिना किसी खर्च के अपनी भाषा में मदद और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषिये से बात करने के लिए [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) पर कॉल करें।

Kreyòl (French Creole):

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Peach State Health Plan, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

Русский язык (Russian):

В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Peach State Health Plan вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

ةيبرعلا (Arabic):

لوصلحلا يف قحلا لكيدل، Peach State Health Plan لوح ةلئسأ مدعاست صخش يدل وأ لكيدل ناك اذا لب لصتا مجرتم عم ثدحتلل. ةفلكت ةيأ نود نم كئغلب ةيرورضل تامولعمل او ةدعاسملا يدع 1484-704-800-1 (0056-255-800-1 TTY/TDD).

Português (Portuguese):

Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Peach State Health Plan, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

يسراف (Persian):

قح ني زا، ديراد Peach State Health Plan دروم رد يل اؤس دينك يم كمك وا هب هك يسك اي، امش رگا ندرک تبحص يارب. دينك تفايرد دوخ نابز هب ناگيار تروصب ار تاخالطا و كمك هك دي رادرخرب دي ريگب سامت 1484-704-800-1 (0056-255-800-1 TTY/TDD) هرامش اب مجرتم اب

Deutsch (German):

Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu Peach State Health Plan hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) an.

日本語 (Japanese):

Peach State Health Plan について何かご質問がございましたらご連絡ください。ご希望の言語によるサポートや情報を無料でご提供いたします。通訳が必要な場合は、[1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) までお電話ください。