



Ayuda para administrar su atención

¿Necesita ayuda para cuidar de su salud? Tal vez usted vive con varias enfermedades. O tal vez tiene una afección crónica, como cáncer, hipertensión arterial o diabetes. La administración de la atención puede ayudar.

Los encargados de la administración de la atención son enfermeros y trabajadores sociales, quienes pueden:

- Ayudarlo a comprender sus problemas de salud y pueden enseñarle cómo cuidarse.
- Trabajar con su médico para que usted reciba el mejor cuidado posible. Pueden ayudarlo a programar las citas y a coordinar la atención.
- Conectarlo a servicios y recursos en la comunidad, que podrían incluir cupones de alimentos o apoyo para la vivienda.

Usted o su médico pueden solicitar la administración de la atención. No es obligatorio. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484** para obtener más información.

Datos de la farmacia

Peach State Health Plan quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesiten. La lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) es la lista de medicamentos con cobertura por parte de Peach State Health Plan.

Puede encontrar la PDL en **PSHP.com**. También puede llamar al **1-800-704-1484** para consultar si un medicamento tiene cobertura. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a encontrar los medicamentos que están cubiertos.





Usted tiene derechos y responsabilidades

Los miembros de Peach State Health Plan tienen derechos y también tienen responsabilidades.

Los derechos son cosas que puede esperar de su plan de salud, entre las que se incluyen:

- Obtener todos los servicios que ofrecemos.
- Ser tratado con respeto.
- Saber que se mantendrá la confidencialidad de su información médica.
- Obtener una copia de su historial médico.

Las responsabilidades son cosas que su plan de salud espera de usted, entre las que se incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- Asistir a sus citas programadas.
- Llevar a sus citas su tarjeta de identificación de miembro.
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias.

Puede encontrar más derechos y responsabilidades en su manual de miembros. Léalo en línea en **PSHP.com**. Llame al **1-800-704-1484** para solicitar una copia impresa.

3 maneras de ayudar a su bebé con el programa Start Smart

Hay cosas que puede hacer para ayudar a su recién nacido a tener un comienzo saludable.

1. Consulte a su médico.

Llame a su médico si piensa que está embarazada. Debería realizarse chequeos regulares a lo largo de su embarazo. Su médico puede revisar sus problemas y asegurarse de que su bebé está creciendo como se espera.

2. Tenga hábitos saludables.

Coma alimentos nutritivos, descanse mucho y haga ejercicio.

También asegúrese de no consumir tabaco, drogas ni alcohol.

3. Regístrese en Start Smart for Your Baby.[®]

Es un programa de Peach State Health Plan para mujeres que están embarazadas o que acaban de dar a luz. Llámenos para obtener más información.

¿Es nuevo en el Peach State Health Plan?

Encuentre detalles sobre sus beneficios y servicios en su manual para miembros y en nuestro sitio web. Ingrese a **PSHP.com**.



¿La bebida **es un problema?**

Muchos adultos disfrutan de una cerveza o una copa de vino de vez en cuando. Pero ingerir demasiadas bebidas alcohólicas puede ocasionar un problema grave. La ingesta excesiva de alcohol puede causar cáncer. Es una de las causas principales de muerte prevenible. Las mujeres embarazadas que beben pueden tener bebés con problemas de salud. Beber demasiado también puede causar problemas con la familia o en el trabajo.

Algunos indicios de que su forma de beber se está convirtiendo en un problema:

- Ha intentado beber menos o dejar de beber pero no ha tenido éxito.
- Bebe más que en el pasado antes de sentirse embriagado.
- Bebe en secreto, donde los demás no pueden verlo.
- A veces no puede recordar lo que sucedió cuando estaba bebiendo.

¿Le preocupa su consumo de alcohol? Hable con su médico. Los bebedores en exceso tal vez no puedan reducir sus hábitos por sí mismos. Los medicamentos y la terapia pueden ayudar.

3 consejos para aliviar las alergias

Las alergias de primavera pueden implicar semanas de picazón en los ojos y estornudos. Tres cosas que puede hacer para aliviar sus síntomas:

- 1. Evite los alergénicos.** Eso puede significar quedarse en casa en días secos y ventosos. O podría usar una máscara cuando trabaje en el jardín.
- 2. Mantenga los alergénicos afuera.** Mantenga sus ventanas cerradas. Use filtros de aire en su dormitorio. El aire acondicionado también puede ayudar a filtrar los alergénicos.
- 3. Hable con su médico.** El médico puede recomendar medicamentos de venta libre. Es posible que las personas con síntomas graves necesiten vacunas para las alergias. Su médico puede ayudarlo a decidir el tratamiento adecuado.





¿Cómo podemos ayudarlo?

Peach State Health Plan está a su disposición para ayudarlo con muchas cosas. Llame a Servicios para Miembros si necesita una copia impresa del manual para miembros u otra cosa de nuestro sitio web. Podemos ayudarlo a encontrar a un médico y programar una cita. También podemos ayudarlo a conseguir transporte para sus citas médicas (para los miembros con transporte como beneficio cubierto). Llame al **1-800-704-1484** para estos servicios.

Visítenos en línea para aprender más sobre la salud y su plan en particular. También puede encontrar el manual para miembros en línea. Ingrese a **PSHP.com**.

Si su hijo tiene **TDAH**

¿Su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? A más del 10 por ciento de los niños en los Estados Unidos se les ha diagnosticado este trastorno. Los medicamentos pueden ayudar. Los niños que toman medicamentos para el TDAH necesitan atención de seguimiento. Consulte al médico en 30 días tras comenzar con el medicamento. Después de eso, su hijo debe consultar al médico dos veces en los siguientes nueve meses. Llame a Peach State Health Plan al **1-800-704-1484**.



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 تب حص يارب. دينك تفاي رد 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。