



## Cómo **mantener** **a los niños sanos**

**No es necesario que los niños estén enfermos para visitar un médico.**

Su hijo debe someterse a un chequeo del niño sano cada año.

El médico se asegurará de que su hijo esté sano y al día con las inmunizaciones. Estas son vacunas que ayudan a proteger a los niños de enfermedades como la poliomielitis y el sarampión.

Los niños más pequeños podrían necesitar un examen de exposición al plomo. La exposición al plomo puede provocar problemas de aprendizaje y de conducta.

¿Su hijo es un adolescente? Él o ella necesitará un examen de salud para adolescentes, el cual puede incluir una prueba de detección de depresión. El médico podría preguntar acerca de los riesgos que pueden correr los adolescentes, como al usar de drogas.

Llame al Plan de Salud Peach State o visite **PSHP.com** para obtener más información sobre las vacunas que su hijo necesita.

### Protegemos su privacidad

Hacemos todo lo posible para resguardar su información de salud protegida (Protected Health Information, PHI). Por ley, debemos proteger sus registros médicos.

Puede leer el aviso de privacidad en su totalidad en su manual para miembros o en nuestro sitio web en **PSHP.com**, o llame a Servicios para Miembros y solicite una copia del Aviso de privacidad.



Getty Images



## ¿Sabe lo que está cubierto?

**¿Tiene alguna pregunta sobre si un servicio médico está cubierto?** Nuestro Departamento de Administración de la Utilización (Utilization Management, UM) puede informarle al respecto. El UM puede consultar sus registros de salud y hablar con su médico.

### Las decisiones de UM se basan en:

- Si el servicio es necesario
- Si el servicio tiene buenos resultados
- Si el servicio es adecuado para usted

La UM no toma decisiones en función de razones financieras. No recompensamos a los médicos o al personal por negar la atención. Queremos que obtenga el cuidado que necesita, cuando lo necesite. Si tiene preguntas, llame a nuestro equipo de UM del Plan de Salud Peach State.

¿Habla un idioma diferente al inglés? Tenemos servicios de traducción para de ayudarlo. ¿Tiene problemas para escuchar? Llame al **1-800-704-1484** para obtener ayuda telefónica por mensajería de texto.

**Elija un médico de atención primaria (primary care doctor, PCP) hoy, para que pueda recibir atención cuando la necesite.** Visite **PSHP.com**

para buscar nuestro directorio de proveedores. ¿Preguntas? Llámenos al **1-800-704-1484** y podremos ayudarlo a encontrar uno.

## Cómo presentar una apelación o una queja

Su opinión es importante para nosotros. Queremos ayudarlo a aclarar sus dudas. El Plan de Salud Peach State le enviará una carta si decidimos denegar o detener un servicio. Si no está de acuerdo con una decisión sobre la cobertura, puede presentar una apelación. Una apelación

es una solicitud para cambiar una decisión tomada por el Plan de Salud Peach State. Cuando presente una apelación, analizaremos nuevamente la decisión. Puede solicitar una apelación por vía telefónica, en persona o por escrito.

¿Tiene alguna queja en relación con el plan de salud, el cuidado o un proveedor? Puede presentar una queja para notificarnos.

Las apelaciones y las quejas deben enviarse dentro de determinados plazos. Lea su Manual para Miembros o llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484** para obtener más información.

## Los cigarrillos eléctricos significan un riesgo para la salud

Seguramente sepa que los cigarrillos son malos para su salud. ¿Sabía usted que los cigarrillos eléctricos también lo son? El vapor de los cigarrillos eléctricos contiene sustancias químicas que pueden causar cáncer. Un estudio reciente encontró que los adolescentes que usaban cigarrillos electrónicos tenían al menos cinco toxinas potencialmente dañinas en sus cuerpos.

El fumar puede causar cáncer de pulmón, enfermedad cardíaca y otras enfermedades. En los Estados Unidos, mata a más de 480,000 personas.

¿Usted fuma? El Plan de Salud Peach State puede ayudarlo a dejar esos hábitos. Llámenos al **1-800-704-1484**. También puede encontrar ayuda en línea en [smokefree.gov](http://smokefree.gov). El sitio web ofrece:

- Aplicaciones gratuitas para ayudarlo a dejar de fumar.
- Un programa que le enviará mensajes de texto con aliento, consejos y sugerencias
- Expertos para hablar por teléfono o chat

Llame al **1-800-QUIT-NOW** para obtener más información.



## Tome mucha agua

**¿Bebe usted suficiente cantidad de agua?** Si no lo hace, puede deshidratarse. Eso puede causar confusión en los pensamientos. Su cuerpo puede sobrecalentarse. Puede estreñirse. Con el tiempo, puede desarrollar cálculos renales.

Beber agua es la manera más saludable de mantenerse hidratado. Las bebidas deportivas y los jugos contienen azúcar. Generalmente tienen un alto contenido calórico.

La mayoría de las personas obtienen el agua que necesitan bebiéndola. También puede obtener agua al comer frutas y otros alimentos.

Cerca del 80 por ciento del agua que necesitamos proviene de las bebidas. El resto proviene de alimentos. Los expertos dicen que las mujeres deberían beber 11 vasos de agua al día. Los hombres deberían beber 16 vasos de agua al día.





## Cinco consejos para seguridad en el agua

**¿Quiere vencer al calor del verano?** Nadar es una excelente manera de mantenerse fresco. A continuación hay cinco consejos para mantenerse a salvo en el agua:

1. Nunca nade solo.
2. No deje a los niños pequeños sin supervisión.
3. Asegúrese de que usted y sus hijas sepan nadar.
4. Utilice un chaleco salvavidas cuando ande en bote.
5. Sepa qué hacer en una emergencia.

La Cruz Roja Americana ofrece clases de natación en muchas localidades. También tiene fichas de consejos sobre seguridad en el agua en línea en [redcross.org](http://redcross.org).

## Estamos para ayudarlo

El Plan de Salud Peach State puede ayudarlo con muchas cosas. Podemos ayudarlo a:

- Obtener una versión impresa de cualquier cosa en nuestro sitio web, [PSHP.com](http://PSHP.com)
- Obtener un transporte para sus citas
- Encontrar un médico u otro proveedor
- Obtener servicios de idiomas si no habla inglés
- Obtener una copia de su manual para miembros
- Obtener información sobre su salud

Llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484** para saber cómo podemos ayudarlo. También puede visitar nuestro sitio web para obtener información.



**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. © 2018. 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。