



WHOLE you



Boletín de Verano del 2020

Su fuente saludable para vivir bien.

Nos entusiasma brindarle un número nuevo de Whole You de Peach State Health Plan. Espero que nuestro último número le haya dado algunas ideas para aumentar su bienestar. Esta temporada, ¡manténgase al día sobre eventos locales y su salud con Whole You!

En este número puede leer consejos sobre cómo **vestirse para impresionar en el trabajo** y **cómo alimentar a su familia sin salirse de su presupuesto.** Averigüe cómo combatir **las caries dentales** y **mantenerse al día con las vacunas.** También le ofrecemos consejos sobre cómo obtener el máximo del valor de su plan de salud y **hacer que su currículum vitae sobresalga.**

En nuestro número siguiente le brindaremos todavía más contenido para **todos los aspectos de su persona.**

Examine nuestros eventos en grupo e infórmese cómo puede participar.
¡Esperamos verle! a pshpgeorgia.com/events.html

¡Síguenos en las redes sociales!



facebook.com/PeachStateHealthPlan



twitter.com/pshp

Use todos los beneficios de su plan de salud



Peach State Health Plan ofrece ofertas más especiales programas y servicios para ayudarlo a mantenerse enfocado en la salud de tu familia.



Beneficios dentales y de la vista. Atención dental y de la vista con exámenes y otros servicios. Obtenga \$100 que puede usar para anteojos, lentes de contacto o monturas rotas.



Membresías gratis para Boys & Girls Club y Girls Scouts (en las ubicaciones participantes).*



Realice actividades saludables y gane hasta \$500 en recompensas.*



El programa brinda beneficios gratuitos de afiliados en restaurantes, boletos para películas y más.*



Enfóquese en su salud. Obtenga una membresía gratis para un gimnasio participante o Weight Watchers® (valor de hasta \$300). Además, reciba suministros de acondicionamiento físico gratis*. Obtenga una Beca Deportiva de \$50 para las cuotas de actividades y los costos de uniformes.

Visite **PickPeachState.com** para obtener más información.

*Se brindan recompensas a los afiliados elegibles y calificados.

En el trabajo, vístase para impresionar

Verse impecable en el trabajo puede aumentar su autoconfianza. Por supuesto que tener una apariencia cuidada no es lo más importante, pero un poco de autoconfianza adicional puede ayudarle en el rendimiento laboral — de verdad. ¡Siga algunos de estos consejos para asegurarse de vestirse para impresionar!

Vístase para el trabajo. Su forma de vestir en el trabajo debería depender de unos cuantos factores, como el código de vestir, lo que hace a diario y la cultura de la compañía. Para comenzar, asegúrese de que su ropa cumpla con las pautas que han establecido los líderes de su compañía. A continuación, considere lo que hace a diario. Su ropa debe ser confortable para esas tareas. Finalmente, ¿cómo es la cultura de su compañía? De acuerdo a esto, decida si debe vestirse en forma más formal o informal.

Invierta en los básicos. A medida que vaya dando forma a su guardarropa, mantenga la sencillez. Elija un color neutro de base, como negro, gris, blanco o beige y vaya adquiriendo prendas conforme a esto. Encuentre unos cuantos artículos bien hechos y úselos a menudo. Puede hacer de éstos el centro de su guardarropa y usar accesorios para brindarles más versatilidad.

Póngale su toque personal. ¿Usa uniforme en el trabajo? De ser así, podría tener ciertos límites de lo que puede hacer con su ropa. ¡Lo cual está bien! Simplemente use su creatividad. Dependiendo de las reglas de su compañía, quizá aun así pueda añadir cierto grado de estilo personal a su uniforme poniéndole toques como un peinado, joyería o accesorios únicos, así como corbatas o calcetines. Haga lo que pueda para sentirse más usted ¡y brillar!



Pruebe a usar artículos de medio uso. No necesita arruinar su presupuesto. Una fabulosa forma de encontrar artículos de alta calidad es organizar un intercambio de ropa entre amistades. También puede visitar tiendas de segunda mano. Busque ropa que vaya a durar mucho tiempo prestando atención al material: si la tela es un tejido mixto, seleccione una alta proporción de fibras naturales como algodón y lana a comparación con las sintéticas. Por ejemplo, sería preferible que una prenda de algodón tuviera por lo menos el 60% de algodón. Otros signos de calidad incluyen que el cierre sea de metal en lugar de plástico, que la prenda tenga botones extra y costuras sólidas.

7 consejos para prevenir la caries dental en los pequeños



Límpiele las encías. Después de cada vez que coma, tome un trozo de gasa o toallita mojada y límpiele las encías para eliminar la acumulación de bacterias. ¡Hágalo suavemente!



Nada en el chupón. Nunca recubra los chupones de los pequeños con miel o azúcar para hacer que los usen. Protéjales las encías y los dientes usando solamente chupones recién lavados.



Empiece a cepillarle los dientes. Una vez que le salga el primer diente, empiece a cepillarle los dientes con un cepillo de dientes suave tamaño infantil y una diminuta cantidad de pasta de dientes apta para niños. (El tamaño de un grano de arroz. A los 3 años de edad, puede usar un poquito más: el tamaño de un chícharo.) No olvide usar pasta de dientes sin flúor hasta que su pequeña o pequeño pueda escupir por sí solo o sola.



Consulte a un dentista. Programe la primera cita con un dentista cuando le salga el primer diente, pero no después del primer cumpleaños.



Restrinja los bocadillos. Cuando su hijo o hija pueda comer alimentos sólidos, adopte el hábito de elegir refrigerios sin azúcar o no endulzados. Los refrigerios más saludables y compatibles con dientes saludables son las frutas y verduras, el queso con bajo contenido de grasa y agua.



Use agua. Asegúrese de enjuagar o cepillar los dientes de su hijo o hija después de que haya comido alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar. Siempre que sea posible, dé a sus pequeños agua en lugar de jugos.



Programe las revisiones. Sin hacer un examen dental completo, es difícil ver la caries dental en bebés. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en las encías sobre los dientes frontales de arriba, pero quizá usted no pueda verlas. Si sospecha que su bebé tiene estos síntomas, comuníquese con un dentista pediátrico.

5 consejos para un currículum vitae que se gane el trabajo

Los gerentes de contratación tienen que repasar muchos currículums vitae y perfiles de LinkedIn. Después de un tiempo, todos empiezan a verse iguales. ¡No permita que el suyo se pierda! Siga estos cinco consejos y asegúrese de que lo vean por segunda vez.

- 1** Evite escribir como robot. Ser profesional no significa que necesita redactar como un robot. Evite el lenguaje demasiado formal y más bien redacte en forma conversacional.
- 2** Copie lo que admira. Use Google para realizar búsquedas de currículums vitae de gente exitosa. Estudie sus perfiles de LinkedIn. Reúnase con contactos cuyas carreras le interesen y pida sus opiniones y comentarios. Esto le ayudará a destilar el tipo de comentarios que obtiene y asegurar que sean relevantes para usted.
- 3** Pero no tenga miedo de colorear afuera de las líneas. Cualquier persona puede buscar una plantilla para currículums vitae en Internet. Dese permiso de personalizar su currículum vitae o perfil de LinkedIn a su propio estilo. ¿Qué le hace un candidato o candidata única para este trabajo?
- 4** Haga que sea relevante. Quizá está solicitando un trabajo en un campo nuevo para usted. Eso está bien si no tiene mucha experiencia. Averigüe cuáles aspectos de su trabajo anterior pudieran ayudarle en este puesto nuevo.



Enfóquese en esas responsabilidades laborales y hable sobre cómo podrían ayudarle en el trabajo nuevo.

- 5** Sea breve y vaya al grano. Cuando se trata de currículums vitae y perfiles de LinkedIn, menos generalmente es más. Elija únicamente las partes más importantes de sus antecedentes laborales y enfóquese en ellos. Prepare un currículum vitae sencillo visualmente y no más largo de una página. Los perfiles de LinkedIn pueden obtenerse de lo que está en su currículum vitae.



Alimente a una familia de 4 con \$200 al mes

Para muchas familias, la vivienda y los alimentos son los mayores gastos que enfrentan. Cuando los presupuestos son ajustados, puede obtener un gran alivio al recortar los costos de la comida. Si no tiene el hábito de planear y preparar los alimentos, esto puede ser difícil. Sin embargo, una vez que adopte el hábito, se convierte en algo natural. Use estos consejos para comenzar.

Planee, planee, planee. No puede alcanzar una meta si no la tiene bien definida. Elija un presupuesto y plan alimenticio y apéguese a ellos. Investigue en Internet. Verá que muchas personas han tenido éxito con planes tan frugales como \$200 al mes para alimentar a una familia de cuatro integrantes. Eso es \$50 a la semana. Es posible lograrlo, y ¡de manera saludable, también!

Use cupones. ¡No se preocupe! No necesita pasarse todo el tiempo recortando cupones. Sin embargo, asegúrese de prestar atención a lo que compra con frecuencia. Si puede encontrar ofertas de cupones para esos artículos, úselos. Examine el periódico local; podría encontrar buenas ofertas en la portada de los anuncios de su supermercado. Otra opción es usar aplicaciones de cupones en su teléfono. (También hay aplicaciones que le ayudan a planear sus comidas con base en los alimentos que tiene a mano.)

Compre en supermercados de descuento. Estas tiendas brindan opciones a granel que pueden ser menos caras que los mismos productos en otras tiendas. Si sabe que comerá mucho de algo que dura mucho sin echarse a perder —como mantequilla de maní (cacahuete) o cereal—, cómprelo aquí.

Facíltese las cosas. ¿El trabajo le mantiene demasiado ocupado u ocupada durante la semana como para poder cocinar? Pruebe a cocinar comidas de antemano y congelarlas. Puede introducir lo que quiere cenar en una olla lenta en la mañana y ¡la cena estará lista para cuando todos lleguen a casa! Entre más conveniente sea su plan, más probable es que se apegue a él.



Mes Nacional de la Concientización de la Vacunación

Mantenerse al día con las vacunas es algo importante, tanto para usted como para sus hijos. Proteja su salud y la salud de los que le rodean siguiendo estos consejos de vacunación.

- 1. Conserve los registros.** Mantenga los registros de las vacunas que usted y sus hijos se aplican y guárdelos en un lugar seguro. Hacer esto puede ahorrarle tiempo y dinero. También puede ayudarle a evitar aplicarse una vacuna que no necesita. ¿No puede encontrar los registros que necesita? Hable con su proveedor de atención primaria.
- 2. Manténgase al día.** Incluso si se le aplicaron todas las vacunas en su infancia, algunas requieren “refuerzos” para continuar surtiendo efecto. Dependiendo de su edad y condiciones de salud, también puede correr riesgo de sufrir enfermedades que pueden prevenirse o cuyos efectos pueden aminorarse mediante vacunas. Además, hay vacunas para cosas como la gripe que necesitan aplicarse cada año.
- 3. No se preocupe.** Las vacunas se prueban antes de que se consideren seguras para usarse. A pocas personas les dan efectos secundarios por las vacunas. Y esas personas generalmente sólo tienen efectos leves y temporales, como dolor o enrojecimiento en donde se aplicó la vacuna.



- 4. Viaje en forma segura.** No viaje fuera del país sin verificar sobre las vacunas que usted o sus hijos pudieran necesitar. En ciertos países puede exponerse a enfermedades contra las que sus vacunas actuales no le protegen. Intente no esperar hasta el último momento. Algunas vacunas pueden tardarse varios días o hasta semanas en surtir efecto. El sitio de Internet de los CDC es un fabuloso recurso para asegurarse que tiene la cobertura adecuada.
- 5. Esté alerta.** Las vacunas pueden ayudarle a evitar una enfermedad común, como la gripe y tos ferina. Éstas pueden afectar seriamente a las personas a su alrededor, como a los niños y las personas con asma, diabetes o enfermedad cardíaca. Las vacunas que necesita depende de su edad, antecedentes médicos y hasta de su trabajo. ¡Asegúrese de hablar con su médico para averiguar cuáles son las adecuadas para usted y su familia!

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 (TTY/TDD 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 (TTY/TDD 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>.

Asistencia con el idioma

Los servicios de intérprete se le ofrecen sin costo para usted. Peach State Health Plan tiene una línea telefónica para idiomas disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si tiene problemas de la audición, llame a nuestro TDD/TTY al 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 (TTY/TDD 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 (TTY/TDD 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 얘기 하기 위해서는 1-800-704-1484 (TTY/TDD 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 (TTY/TDD 1-800-255-0056)。

ગુજરાતી (Gujarati):

જે તમને અથવા તમે જેમની મદદ કરી રહ્યા હોય તેમને, Peach State Health Plan વર્ષિ કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને, કોઈ ખર્ચ વનિ તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. દુભાષણ સાથે વાત કરવા માટે 1-800-704-1484 (TTY/TDD 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 (TTY/TDD 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 (TTY/TDD 1-800-255-0056) ይደውሉ።

हिंदी (Hindi):

आप या जसिकी आप मदद कर रहे हैं उनके, Peach State Health Plan के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बनिा कसिी खर्च के अपनी भाषा में मदद और जानकारी प्रापुत करने का अधकिार है। कसिी दुभाषणि से बात करने के लिए 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) पर कॉल करें।

Asistencia con el idioma

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 (TTY/TDD 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 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

العربية (Arabic):

لو صحتك اياك قحلا كيدل Peach State Health Plan، لوج ه لئسأ ه دعاست صخش يدل وأ كيدل ناك اذا ب ل صتا م حرت م عم ث دحت لل. ه ل لك ت ه ي أ نود نم ك ت غ لب ه رورضلا تامول عمل او ه دعاست م ل ا ل ع 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 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

پښتو (Persian):

قح نېا زا ،ديراد Peach State Health Plan دروم رد ي ل اؤس دي نك يم كمك وا ه ب هك ي س ك اي ،امش رگا اب ندرک تب حص ي ارب -دي نك ت ف ا ي رد دوخ نابز ه ب ناگ ي ا ر ت روص ب ا ر ت ا ع ا ل ط ا و كمك هك دي رادروخ رب -دي ري گ ب س ا م ت (0056-255-800-1 TTY/TDD) 1484-704-800-1 هرامش اب م حرت م

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 (TTY/TDD 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 (TTY/TDD 1-800-255-0056) までお電話ください。



1100 Circle 75 Parkway
Suite 1100
Atlanta, GA 30339

www.pshp.com