



WHOLE you



2023 Summer Bulletin

WESTERN SKY COMMUNITY CARE
5300 Homestead Rd. NE
Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996
westernskycommunitycare.com



WHOLE you



Welcome!

By now you may be getting ready for the school year and fall activities. Welcome to another edition of **Whole You**, a newsletter from Western Sky Community Care.

I am Jean Wilms, Western Sky Community Care President and CEO, and I hope this newsletter finds you well. In this issue we're bringing you plenty of useful and informative articles. You'll learn about diabetes and being ready for flu season. You'll also get some ideas for healthy school lunches. In addition, read about treating bug bites, and how gaming can help relieve stress.

Don't forget about your Medicaid redetermination. It's the eligibility process you must go through to keep your Centennial Care coverage. You will need to act to renew your coverage, and timing is different for everyone. Please visit [**Renew New Mexico - Home \(nm.gov\)**](http://Renew New Mexico - Home (nm.gov)) to learn about the steps you need to take to renew. If you no longer qualify, don't worry, our www.ambetter.westernskycommunitycare.com plans could be an option.

I really hope you enjoy our latest edition and that it helps you take care of the whole you.

¡Bienvenidos!

*Es posible que ya esté preparándose para el año escolar y las actividades de otoño. Le damos la bienvenida a otra edición de **Whole You**, un boletín informativo de Western Sky Community Care.*

Soy Jean Wilms, Presidenta y CEO de Western Sky Community Care, y espero que se encuentre bien al momento de recibir esta carta. En esta edición, le presentamos muchos artículos útiles. Aprenderá sobre la diabetes y a prepararse para la temporada de gripe. También encontrará algunas ideas para preparar almuerzos escolares saludables.

*No se olvide de su redeterminación de Medicaid. Es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid. Recibirá un aviso del estado sobre los pasos que debe seguir para renovar su cobertura. También puede visitar [**Renew New Mexico - Home \(nm.gov\)**](http://Renew New Mexico - Home (nm.gov)) para ver si aún califica para Medicaid. Si ya no califica, nuestros planes de www.ambetter.westernskycommunitycare.com pueden ser una opción.*

Espero que disfrute de nuestra última edición y que le ayude a cuidar de todo su ser.

Statement of Non-Discrimination

Western Sky Community Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Western Sky Community Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Western Sky Community Care:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Western Sky Community Care at 1-844-543-8996, TDD/TTY: 711.

If you believe that Western Sky Community Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator
5300 Homestead Road NE
Albuquerque, NM 87110
1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)
Fax: 1-844-320-2479
Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Western Sky Community Care is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F,
HHH Building
Washington, DC 20201
Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Declaración de No Discriminación

Western Sky Community Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Western Sky Community Care no excluye a las personas ni las trata de manera distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Western Sky Community Care:

- 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 Western Sky Community Care a 1-844-543-8996 (TTY/TDD 711).

Si considera que Western Sky Community Care 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

Western Sky Community Care Grievance and Appeals Coordinator
5300 Homestead Road NE
Albuquerque, NM 87110
1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)
Fax: 1-844-320-2479
Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Western Sky Community Care 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
Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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

Are You at Risk for Diabetes?

Diabetes and prediabetes are serious health conditions. Let's take a look at your risks and what to do if you think you might have one of these conditions.

ABOUT PREDIABETES: More than one out of three American adults have prediabetes, which means your blood sugar levels are higher than normal but not high enough to be called diabetes. Prediabetes is a warning that you are at an increased risk for developing Type 2 diabetes. Symptoms aren't always obvious, and 90% of people with prediabetes don't know they have it. The good news is that a simple blood sugar test can tell you. Get the test if you have any of these risk factors:

- Being overweight
- Being 45 years or older
- Having a parent, brother or sister with Type 2 diabetes
- Physically active less than three times a week
- Having gestational diabetes during pregnancy
- Giving birth to a baby weighing over nine pounds
- Having polycystic ovary syndrome
- African Americans, Hispanic/Latino Americans, American Indians, and some Pacific Islanders and Asian Americans are at particularly high risk for Type 2 diabetes

If you have any of these risk factors, call your doctor to schedule a prediabetes screening.

ABOUT DIABETES: Diabetes affects the way your body turns food into energy. When you eat, your body breaks down the food into sugar and sends it into your blood. That signals your pancreas to release insulin, which lets the sugar into your cells so they can use it for energy. With diabetes, your body either doesn't make enough insulin or has trouble using it. That means too much sugar stays in your blood, and that can cause problems like heart disease, blindness, kidney disease and more. While there is no cure for diabetes, losing weight, healthy eating and exercise can help. It's also important to take any medicine your doctor prescribes and keep all your doctors' appointments.

¿Está en riesgo de padecer diabetes?

La diabetes y la prediabetes son afecciones graves. Echemos un vistazo a sus riesgos y a lo que debe hacer si cree que puede padecer una de estas afecciones.

ACERCA DE LA PREDIABETES: Más de uno de cada tres adultos estadounidenses padece prediabetes, lo que significa que sus niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes. La prediabetes es una advertencia de que tiene un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2. Los síntomas no siempre son evidentes, y el 90 % de las personas con prediabetes no saben que la padecen. La buena noticia es que un simple análisis de azúcar en sangre puede detectarla. Hágase la prueba si tiene alguno de estos factores de riesgo:

- Sobrepeso
- Tiene 45 años o más
- Tiene un progenitor, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- Realiza actividad física menos de tres veces por semana
- Tuvo diabetes gestacional durante el embarazo
- Dio a luz a un bebé que pesó más de nueve libras
- Tiene síndrome de ovario poliquístico
- Los afroamericanos, los hispanos o latinoamericanos, los indígenas estadounidenses, así como algunos isleños del Pacífico y estadounidenses de origen asiático, tienen un riesgo particularmente alto de padecer diabetes tipo 2.

Si tiene alguno de estos factores de riesgo, llame a su médico para programar un examen de detección de prediabetes.

ACERCA DE LA DIABETES: La diabetes afecta al modo en que el organismo transforma los alimentos en energía. Cuando come, su organismo descompone los alimentos en azúcar y los envía a la sangre. Esto hace que el páncreas libere insulina, lo que permite que el azúcar entre en las células para que puedan utilizarla como fuente de energía. Cuando se tiene diabetes, el organismo no produce suficiente insulina o tiene problemas para utilizarla. Esto significa que hay demasiado azúcar en la sangre, lo que puede causar problemas como cardiopatías, ceguera y enfermedades renales, entre otros. Aunque no existe una cura para la diabetes, perder peso, mantener una dieta saludable y hacer ejercicio pueden ayudar. También es importante que tome todos los medicamentos que le recete su médico y acuda a todas las citas médicas.



Preventing Diabetes

Here are some things you can do to prevent diabetes as well as ways you can take care of yourself if you know you have it.

1 KNOW THE SIGNS.

Some signs of diabetes are being unusually thirsty, weight gain or loss, changes in vision, or having to urinate often. If you think you have any of these symptoms, call your doctor for a checkup.

2 EAT HEALTHY.

Healthy high-protein foods like salmon, sardines, pumpkin seeds, peanuts and almonds can help your blood sugar, while things like bread, sweet cereals and pasta can send your blood sugar levels up.

3 DRINK SMART.

If you have a lot of sweet caffeinated drinks during the day, try switching just one of them for water. Then try switching two. If you put cream or whole milk in your coffee and cereal, start mixing it with 1% milk so you can slowly switch to 1% and then skim. And whole fruits are always better than fruit juice.

4 MOVE.

Exercise helps keep your blood glucose and blood pressure healthy — all good for weight loss and lowering your diabetes risk. Talk to your doctor before starting any new exercise plan.

5 WATCH YOUR WEIGHT.

If you're overweight, you can reduce your risk for diabetes by losing just 5% of your body weight. Make a plan with your doctor to help lower your diabetes risk.



Make an appointment today to talk with your doctor about your risk for diabetes.

Prevención de la diabetes



Programe una cita hoy mismo para hablar con su médico sobre su riesgo de padecer diabetes.

A continuación, se indican algunas medidas que puede tomar para prevenir la diabetes, así como formas de cuidarse si sabe que la padece.

1 CONOZCA LAS SEÑALES.

Algunos de los signos de la diabetes incluyen sed inusual, aumento o pérdida de peso, cambios en la vista o necesidad de orinar con frecuencia. Si cree que tiene alguno de estos síntomas, llame a su médico para programar un chequeo.

2 MANTENGA UNA DIETA SALUDABLE.

Los alimentos saludables y ricos en proteínas, como el salmón, las sardinas, las semillas de calabaza, los maníes y las almendras, pueden ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre, mientras que el pan, los cereales dulces y las pastas pueden elevarlos.

3 SEA INTELIGENTE AL ESCOGER SUS BEBIDAS.

Si toma muchas bebidas dulces y con cafeína durante el día, intente sustituir solo una de ellas por agua. Luego, intente sustituir dos. Si le añade crema o leche entera al café y a los cereales, empiece por mezclarla con leche que contenga un 1 % de tenor graso para pasar gradualmente a este tipo de leche y, después, a la descremada. Además, las frutas enteras siempre son mejor que el zumo.

4 MUÉVASE.

El ejercicio ayuda a mantener saludables los niveles de glucosa en sangre y la presión arterial, lo que es bueno para perder peso y reducir el riesgo de diabetes. Hable con su médico antes de empezar cualquier plan de ejercicios nuevo.

5 CONTROLE SU PESO.

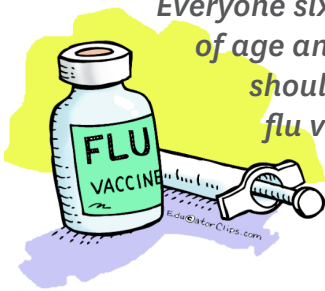
Si tiene sobrepeso, puede reducir el riesgo de diabetes con solo perder un 5 % de su peso corporal, por lo tanto, elabore un plan con su médico para reducir el riesgo de diabetes.

Flu Away

It's that time of year.

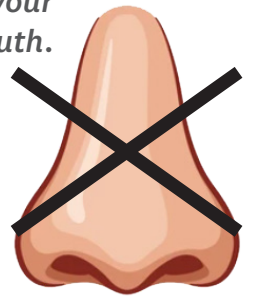
Fall means seasonal flu is on its way, and with it can come millions of sick people and tens of thousands of deaths. Some of the people most at risk for the flu are those 65 and older, pregnant women and people with medical problems like asthma, diabetes, heart or lung disease, HIV, hepatitis, and cancer. Here are some steps you can take to protect yourself and your loved ones:

Get your flu shot.
Everyone six months
of age and older
should get a
flu vaccine.

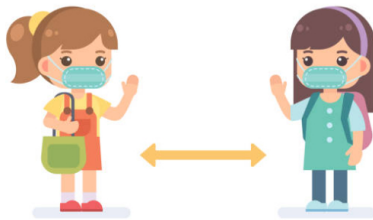


If you cough or sneeze,
always cover your mouth.
Try to cough into your
sleeve or use a tissue.

**Try not to touch your
eyes, nose or mouth.**



**If you or someone
else is sick, keep your
distance. If you're sick,
stay home from work,
school or errands.**



**Wash your hands often
with soap and water or
use hand sanitizer with
alcohol in it.**



**Keep things around you
clean too — especially
places you touch a lot, like
doorknobs and counters.**



At work and at school

- ▶ **At your work and your child's school or childcare, ask about their plan for when there's a flu outbreak, and ask if they offer flu vaccines on site.**
- ▶ **Make sure they keep up with cleaning things that get touched a lot like doorknobs, keyboards and phones.**
- ▶ **Make sure they have a good supply of tissues, soap, paper towels, hand sanitizers and wipes.**
- ▶ **Ask how sick students and staff are kept away from others and about the absence policy for sick students, staff and workers.**
- ▶ **If you start to feel sick at work, go home as soon as you can.**

Adiós, gripe

Estamos en esa época del año.

El otoño marca la llegada de la gripe estacional, una enfermedad que puede afectar a millones de personas y provocar decenas de miles de muertes. Algunas de las personas con mayor riesgo de contraer gripe son los mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y las personas con problemas médicos como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares, HIV, hepatitis y cáncer. Estas son algunas medidas que puede tomar para protegerse a sí mismo y proteger a sus seres queridos:

- ▶ *Vacúnese contra la gripe. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse contra la gripe.*
- ▶ *Si tose o estornuda, cúbrase siempre la boca. Trate de toser en una de sus mangas o utilice un pañuelo de papel.*
- ▶ *Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos con alcohol.*
- ▶ *Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.*
- ▶ *Mantenga cierta distancia si usted u otra persona están enfermos. Si está enfermo, quédese en casa y no vaya al trabajo, al colegio o a hacer recados.*
- ▶ *También debe mantener limpios los objetos que le rodean, sobre todo los puntos de contacto frecuente como picaportes y mostradores.*



En el trabajo y en la escuela

- ▶ *En su trabajo y en la escuela o guardería de su hijo, pregunte por el plan en caso de que se produzca un brote de gripe, y consulte si ofrecen vacunas antigripales en el lugar.*
- ▶ *Asegúrese de que limpien constantemente los objetos que se tocan frecuentemente como picaportes, teclados y teléfonos.*
- ▶ *Asegúrese de que cuentan con una buena provisión de pañuelos de papel, jabón, toallitas de papel, desinfectantes para manos y toallitas húmedas.*
- ▶ *Pregunte qué medidas se adoptan para mantener a los alumnos y al personal enfermos alejados de los demás y cuál es la política de ausencias para alumnos, personal y trabajadores enfermos.*
- ▶ *Si comienza a sentirse enfermo en el trabajo, regrese a su casa lo antes posible.*

Lunches They'll Love

It's back-to-school season, and getting everyone ready and out the door to start the day can be a huge task. With these five tips, the lunches you pack can help you encourage your kids to adopt healthy eating habits and try new foods:

1 DINNER FOR LUNCH.

Boost their protein and cut sodium. Instead of sandwiches with deli meat, use leftover meat from last night's dinner. Make a few tortilla roll-ups ahead of time with shredded chicken or ground turkey, cheese, lettuce, and even a little hummus. Cut them into small slices to make them bite-sized and fun to eat.

2 ADD SOME CRUNCH.

Pair cheese with crispy treats like apples, celery and unsalted nuts. Celery topped with meat or cheese is easy to eat and healthy.

3 SKIP THE CHIPS.

Low-salt popcorn, veggie straws or whole-grain crackers are better choices than the standard bag of chips. Check the labels — don't buy brands that are high in sodium or added sugar.

4 DIP IN.

Make easy, healthy veggie dip in bulk with Greek yogurt and dill; or use smashed avocado or hummus. Slice veggies into round chip shapes for easy dipping.

5 GIVE THEM A FRUIT BOOST.

Fruits help kids fight off sickness. Give them a bright berry fruit salad, make a fun fruit kabob, or pack yogurt, fruit and granola in separate containers so they can build a parfait. You can also pack cottage cheese and peaches for them to snack on or bananas and apple slices with almond butter.



Almuerzos que los niños amarán

Es temporada de regreso a la escuela, y conseguir que todos estén listos y salgan de casa para empezar el día puede ser una tarea enorme. Con estos cinco consejos, los almuerzos que prepare pueden ayudarle a animar a sus hijos a adoptar hábitos alimentarios saludables y a probar nuevos alimentos:



1 USE LA COMIDA DE LA CENA PARA EL ALMUERZO.

Aumente la cantidad de proteínas y reduzca el sodio. En lugar de sándwiches con carne de charcutería, utilice la carne que haya sobrado de la cena de la noche anterior. Prepare con antelación unos rollitos de tortilla con pollo desmenuzado o pavo picado, queso, lechuga e incluso un poco de hummus. Córtelos en rodajas pequeñas para que sean del tamaño de un bocado y resulte divertido comerlos.

2 AGREGUE ALGO CRUJIENTE.

Acompañe el queso con alimentos crujientes como manzanas, apio y frutos secos sin sal. El apio cubierto de carne o queso es una opción fácil de comer y saludable.

3 OMITA LAS PATATAS FRITAS.

Las palomitas de maíz bajas en sal, los palitos de verduras o las galletas integrales son mejores opciones que la típica bolsa de patatas fritas. Revise las etiquetas: no compre marcas con alto contenido de sodio o azúcar agregada.

4 PREPARE SALSAS PARA ACOMPAÑAR BOCADILLOS.

Prepare una abundante salsa de verduras fácil y saludable con yogur griego y eneldo, o utilice aguacate triturado o hummus. Corte las verduras en rodajas redondas para poder sumergirlas fácilmente.

5 ESTIMULE LA SALUD DE LOS NIÑOS CON FRUTA.

Las frutas ayudan a los niños a combatir las enfermedades. Deles una ensalada de frutas con bayas frescas, prepare una divertida brocheta de frutas, o guarde yogur, fruta y granola en recipientes separados para que puedan preparar un parfait. También puede preparar un bocadillo de queso cottage y melocotones, o con rodajas de banana y manzana con mantequilla de almendras.

Gaming and Stress Relief

Can you play stress away?

Have you ever played a video game to unwind? You're not alone — especially since the pandemic. A 2021 study showed a 71% bump in playing time, and 58% of people said playing video games made them feel better. Some game makers are even creating games just to help people feel calm. For example, think of those games that feature cute animals or cartoons or pretty jewels. Experts say games that help us get into a “flow” state can help us relieve stress. Depending on how you like to play, even some of the harder games can help stress levels.

To relieve stress, look for games that let you do these three things:

- 1 Make in-game choices for yourself
- 2 Make you feel good by meeting goals
- 3 Help you play with others

Game over? Are video games good for our stress levels and health?

While video games seem to do more good than bad for us, experts warn that too much of anything isn't good. Games with fighting, shooting or very hard tasks won't help your stress levels. Some people use video games so they don't have to deal with other problems or bad feelings. That is not a good long-term solution.

For children, the rules are different. They need clear limits. The American Academy of Pediatrics advises no more than 30 to 60 minutes per day of video games on school days and two hours or less when they're not in school. Make sure you see which games they're playing so they're not seeing inappropriate or violent content.

If you need more help, you can get mental health services. **Call our Member Services at 1-844-543-8996 (TTY: 711) or visit our website at <https://www.westernskycommunitycare.com> to find a provider who can help you.**



Los juegos y el alivio del estrés



¿Se puede jugar para aliviar el estrés?

¿Alguna vez se ha sentido a jugar a un videojuego para relajarse? No está solo, especialmente desde la pandemia. Un estudio de 2021 reveló un aumento del 71 % en el tiempo de juego, y el 58 % de las personas que participaron en el estudio afirmaron que jugar a videojuegos les hacía sentirse mejor. Algunos creadores de juegos incluso crean juegos solo para ayudar a la gente a sentirse tranquila. Por ejemplo, piense en esos juegos en los que se ven animales lindos, dibujos animados o hermosas joyas. Los expertos dicen que los juegos que nos ayudan a entrar en un estado de “fluidez” pueden ayudarnos a aliviar el estrés. Según el modo en que le guste jugar, incluso algunos de los juegos más difíciles pueden ayudar a reducir los niveles de estrés.

Para aliviar el estrés, busque juegos que le permitan hacer estas tres cosas:

- 1 Tomar sus propias decisiones en el juego
- 2 Sentirse bien al cumplir los objetivos
- 3 Jugar con otras personas

¿Se acabó el juego?, ¿son buenos los videojuegos para nuestros niveles de estrés y nuestra salud?

Aunque los videojuegos parecen hacernos más bien que mal, los expertos advierten que ningún exceso es bueno. Los juegos que incluyen combates, disparos o misiones muy difíciles no ayudarán a mejorar sus niveles de estrés. Algunas personas utilizan los videojuegos para eludir otros problemas o sentimientos negativos. Esa no es una buena solución a largo plazo.

Para los niños, las reglas son diferentes. Ellos necesitan límites claros. La Academia Americana de Pediatría recomienda, como máximo, entre 30 y 60 minutos diarios de videojuegos durante los días que van al colegio, y dos horas o menos durante los días que no van al colegio. Debe asegurarse de controlar los juegos a los que acceden para que no vean contenido inapropiado o violento.

Si necesita más ayuda, puede acudir a los servicios de salud mental. **Llame a nuestro Servicios para Miembros al 1-844-543-8996 (TTY: 711) o visite nuestro sitio web en <https://www.westernskycommunitycare.com> para encontrar un proveedor que pueda ayudarle.**

Bug Bite Remedies

Remedios para las picaduras de insectos



Taking the sting out of bug bites.

As you enjoy the last days of summer, remember, there are still bugs out there. While most bites are harmless, some bugs can spread bad things like Lyme disease. The best thing to do is keep bites from happening in the first place. You can do this by using bug spray or cream with at least 20% DEET on skin and clothing — some bugs can bite through your clothes. You can also use 0.5% permethrin to treat clothing and gear like boots, pants, socks and tents. Don't use this right on your skin; instead, put it on your clothing and let it dry for at least two hours. The package will give you complete instructions. When you're out at night or hiking through woods, cover your skin as much as you can with long-sleeved shirts, pants, socks and shoes, rather than sandals. If you have a young one in a stroller, put mosquito netting over the stroller.

If you do get bitten, here's what to do:



If it hurts, like a bee sting, take acetaminophen or ibuprofen. Follow the directions on the label.



If it itches, put an ice pack on it, or use an anti-itch cream like hydrocortisone. You can also take an antihistamine tablet. Get these from your local drugstore.



If it's swollen, put an ice pack on it.



If you get a rash, fever or body aches, this can be serious. You need to call your doctor, urgent care or a dermatologist right away and let them know about your recent bug bite.

Cómo aliviar las picaduras de insectos

Mientras disfruta de los últimos días del verano, recuerde que aún hay insectos. Aunque la mayoría de las picaduras son inofensivas, algunos insectos pueden transmitir cosas malas como la enfermedad de Lyme. En primer lugar, lo mejor es evitar que se produzcan las picaduras. Para ello, puede utilizar un aerosol para insectos o una crema con al menos un 20 % de DEET en la piel y la ropa (algunos insectos pueden picar a través de la ropa). También puede usar permetrina al 0.5 % para tratar ropa y equipo como botas, pantalones, calcetines y tiendas de campaña. No la use directamente sobre su piel. En su lugar, colóquela en su ropa y déjela secar durante al menos dos horas. En el envase encontrará las instrucciones completas. Cuando salga de noche o vaya de excursión por el bosque, cúbrase la piel tanto como pueda con camisetas de manga larga, pantalones, calcetines y zapatos, en lugar de sandalias. Si lleva a un bebé en cochecito, coloque una tela mosquitera sobre este.

Si le pica un insecto, haga lo siguiente:



Si le duele, como una picadura de abeja, tome acetaminofeno o ibuprofeno. Siga las instrucciones de la etiqueta.



Si le pica, colóquese una bolsa de hielo o use una crema antipicor como la hidrocortisona. También puede tomar un antihistamínico en tabletas. Obténgalos en su farmacia local.



Si la picadura se hincha, coloque una bolsa de hielo sobre ella.



Si tiene sarpullido, fiebre o dolores corporales, puede ser grave. Debe llamar inmediatamente a su médico, al servicio de urgencias o al dermatólogo y comunicarles su reciente picadura de insecto.

TRANSPORTATION BENEFITS

Can we give you a lift?

Did you know you may be able to get non-emergency transportation benefits?

Getting to the care you need is important. Along with your Western Sky Community Care Medicaid benefits, you may also be able to get non-emergency transportation. That means we'll get you no-cost rides to checkups and other medical visits. We can also get you rides to the drugstore and programs and services near you. You may also be able to get a monthly bus pass. If your family or friends drive you to a medical visit, you may be able to get help paying for gas.

Our transportation program offers you:

- ◆ One round-trip service each month within your county.
- ◆ Four visits each year to the YMCA or other community organizations.
- ◆ Non-emergency medical transportation for medically necessary covered services, such as doctor's appointments, dialysis, and counseling appointments.

Call Member Services at 1-844-543-8996 (TTY: 711) or visit our website at <https://www.westernskycommunitycare.com> to learn more and see if you qualify for these services.

BENEFICIOS DE TRANSPORTE

¿Desea un traslado?

¿Sabía que puede obtener beneficios de transporte que no sean de emergencia?

Es importante que obtenga el cuidado que necesita. Por lo tanto, junto con los beneficios de Medicaid de Western Sky Community Care, es posible que también pueda obtener transporte que no sea de emergencia. Eso significa que le llevaremos sin costo alguno a sus citas de chequeos y otras visitas médicas. Asimismo, podemos conseguirle traslados a la farmacia y a los programas y servicios más cercanos. También puede obtener un pase de autobús mensual. Si un familiar o amigo le lleva a una visita médica, podría obtener ayuda para pagar la gasolina.

Nuestro programa de transporte le ofrece los siguientes beneficios:

- ◆ Un servicio de ida y vuelta por mes dentro de su condado.
- ◆ Cuatro visitas al año a YMCA u otras organizaciones comunitarias.
- ◆ Transporte médico que no sea de emergencia para servicios cubiertos médicamente necesarios, como citas con el médico, diálisis y citas de asesoramiento.

Llame a Servicios para Miembros al 1-844-543-8996 (TTY: 711) o visite nuestro sitio web en <https://www.westernskycommunitycare.com> para obtener más información y ver si califica para estos servicios.



Medicaid Plan: 1-844-543-8996 (TTY: 711)
Medicare Plan: 1-844-810-7965 (TTY: 711)

English: Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call the number above.

Español (Spanish): Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, traducción oral y escrita en letra más grande y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

Diné Bizaad (Navajo): Diné k'ehjí saad bee shíká a'doowoł nínizingo bee ná haz'á, t'áa haada yit' éego kodóo naaltsoos da nich'í ál'íigo nitsaago ak'e'eshchíigo da dóo há ata' hane'go da éi doodago t'áa ha'át'íhída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínizingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínizingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íji' hodíílnih.

Tiếng Việt (Vietnamese): Các dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, phông chữ khổ lớn, thông dịch bằng lời nói, và các dạng thức thay thế khác hiện có cho quý vị miễn phí. Để có được những dịch vụ này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

Deutsch (German): Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose, eine größere Schriftart, eine mündliche Übersetzung sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

中文 (Chinese): 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务、较大的字体、口译以及其他格式。如有需要请拨打上述电话号码。

العربية (Arabic):

تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية والإعانات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة وشفهي وغيرها من الأشكال البديلة مجاناً. للحصول على هذه الخدمات، اتصل بالرقم أعلاه.

한국어 (Korean): 언어 지원 서비스, 보조 지원 및 서비스, 대형 활자본, 통역, 기타 대체 형식을 무료로 이용하실 수 있습니다. 이를 위해 위의 전화번호로 연락해 주십시오.

Tagalog (Tagalog): Mayroon kang libreng makukuhang tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, mas malaking font, oral translation, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

日本語 (Japanese): 言語援助サービス、補助手段およびサービス、大きなフォントサイズ、通訳、その他のオルタナティブフォーマットを無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

Français (French) : Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance complémentaires, des polices de caractères plus grosses, de la traduction orale et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, appelez le numéro ci-dessus.

Italiano (Italian): Sono disponibili gratuitamente servizi di assistenza linguistica, ausili e servizi