

WHOLE *you*

2022 Spring/Summer Bulletin

WESTERN SKY COMMUNITY CARE

5300 Homestead Rd. NE
Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996

westernskycommunitycare.com



WHOLE you



Your Healthy Source for Living Well

Welcome to a new issue of **Whole You**, a newsletter from Western Sky Community Care.

I'm Jean Wilms, and I'm looking forward to sharing the important information in this issue with you. The inside is filled with great advice that can help us cope, stay safe, and stay healthy. We've got tips on sun protection, managing allergies, and how to identify signs of Alzheimer's Disease and PTSD. Plus, there's also a quick and easy recipe that's perfect for all your fall fruits.

Don't forget about your Medicaid redetermination. It's the eligibility process you must go through to keep your Medicaid coverage, and timing is different for everyone. Visit www.yes.state.nm.us to start the process to see if you still qualify for Medicaid. If you no longer qualify, don't worry—our [AMBETTER](#) plans could be an option.

I hope you enjoy this issue and that it helps you take better care of the whole you.

*¡Bienvenido(a) a otra edición de **Whole You**, un boletín informativo de Western Sky Community Care.*

Me llama Jean Wilms, y me encanta(a) compartir con usted la información importante incluida en este número. Dentro encontrará consejos importantes que le pueden ayudar a salir adelante, mantenerse a salvo y mantenerse saludable. Tenemos consejos sobre cómo protegerse del sol, controlar las alergias e identificar los signos de la enfermedad de Alzheimer y del TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático). Además, también se incluye una receta rápida y fácil que es perfecta para todas sus frutas del otoño.

Espero que disfrute de este número y que le ayude a cuidarse mejor en cuerpo y mente.

Shots Aren't Just for Kids

Adult vaccinations have a lot of benefits. Below are tips to help you protect your health and the health of others.

1. **Keep Records.** Keep track of your immunizations and put the information in a safe place. Having an accurate record can save you time and money by preventing unneeded vaccinations. Ask your primary care provider to make sure you're current on your shots.
2. **Stay Current.** Some immunizations require "boosters" to remain effective. Depending on your age and health, you may also be at risk for different diseases that vaccinations help prevent. Certain shots, like the flu shot, are needed every year. Check with your healthcare provider to find out which vaccines can help you stay healthy.
3. **Don't Worry.** Many people worry about getting shots. But you shouldn't. Vaccines are tested under strict regulations before they are deemed safe. Few people experience side effects from immunizations. But those who do usually have mild ones like soreness at the spot of the shot. Speak with your healthcare provider if you have any concerns about an immunization.
4. **Stay Healthy.** Many people cannot afford to get sick. Vaccines can help you stay healthy so you don't miss work. If you can avoid getting sick, you will have more time for your family, friends, and hobbies.



Some immunizations require "boosters" to remain effective. Ask your primary care provider to make sure you're current on your shots.

Vaccines give you the best protection available against a number of serious diseases. They are some of the safest ways to protect your health and the health of others.

Las vacunas no son solo para los niños

Las vacunas para adultos tienen muchos beneficios. A continuación se incluyen algunos consejos que le ayudarán a proteger su salud y la salud de los demás.

1. Guarde su historial médico. Esté al tanto de sus vacunas y ponga la información en un lugar seguro. El tener un historial médico actualizado le puede ahorrar tiempo y dinero porque evitará recibir vacunas que no necesita. Consulte con su proveedor de atención primaria para confirmar que su calendario de vacunación está al día.
2. Manténgase al día. Algunas vacunas necesitan "dosis de refuerzo" para mantener su eficacia. Dependiendo de su edad y salud, también puede correr el riesgo de enfermarse con alguna enfermedad que las vacunas pueden prevenir. Algunas vacunas, como la vacuna contra la gripe, hay que recibirlas todos los años. Consulte con su proveedor de atención médica para averiguar qué vacunas le pueden ayudar a mantenerse saludable.
3. No se preocupe. A muchas personas les preocupa recibir una vacuna. ¡Pero no tiene por qué! Las vacunas se prueban siguiendo regulaciones estrictas antes de que se consideren seguras. Muy pocas personas experimentan efectos secundarios después de vacunarse, y si los tienen, estos efectos son normalmente leves, como molestias en el lugar de la vacuna. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna preocupación sobre la vacuna.
4. ¡Manténgase saludable! Muchas personas no se pueden permitir enfermarse. Las vacunas pueden ayudar a que esté saludable para que no tenga que faltar al trabajo. Si puede evitar enfermarse, tendrá más tiempo para su familia, amigos y pasatiempos.



Some immunizations require “boosters” to remain effective. Ask your primary care provider to make sure you’re current on your shots.

Las vacunas le dan la mejor protección disponible contra varias enfermedades graves. Son una de las maneras más seguras de proteger su salud y la salud de los demás.

Tips to Triumph Over Seasonal Allergies

Allergy season is here and it affects millions of people every year. The following tips can help you get through allergy season more comfortably.

1. Consider allergy testing. Ask your healthcare provider or allergist about the benefits of allergy testing. Allergy testing helps medical providers find out what triggers your allergies. Once you know what works for your body, you can create a plan to stay comfortable during allergy season.
2. Limit time outside. If it's dry and windy, try to stay inside. Rain reduces pollen on outdoor surfaces, so that's a better time to enjoy the outdoors. The time of day matters, too. Pollen counts are high in the morning. So, plan outdoor activities in the evening when counts are low.
3. Monitor the allergy index in your area. Technology makes it easy to know how pollen will affect your day before you go outside. Most TV stations broadcast allergy forecasts during the weather. Websites, apps, and text messaging programs can also alert you to conditions in your area.
4. Breathe easier inside. At home or while riding in a car, turn on the air conditioner, instead of opening the windows. Open windows bring allergens inside. High-efficiency air filters can also help your air conditioner work even better. Keep carpets and floors clean of pet dander and dust. Also, take a bath or shower before going to bed to keep pollen off sheets.
5. You are what you eat. Many people don't realize that certain foods can make you have an allergic response. Keep track of the food you eat. Pay attention of foods that cause nausea, headaches, dizziness, wheezing, or an itchy throat. Sugars, wheat, dairy, and processed foods can increase allergic reactions and mucus production. Drink plenty of water to flush and hydrate your system.



Consejos para vencer las alergias estacionales

La temporada de alergias ya está aquí y afecta a millones de personas todos los años. Los siguientes consejos le pueden ayudar a sobrevivir la temporada de alergias más confortablemente.

1. Considere hacerse pruebas para alergias. Pregúntele a su proveedor de atención médica o alergólogo sobre los beneficios de hacerse pruebas para alergias. Las pruebas para alergias ayudan a sus proveedores médicos a determinar qué es lo que provoca sus alergias. Una vez que sabe cómo reacciona su cuerpo, puede crear un plan para estar cómodo durante la temporada de alergias.
2. Limite el tiempo que pasa al aire libre. Si el tiempo es seco y hace viento, procure no salir. La lluvia reduce el polen en las superficies al aire libre, por lo que cuando llueve o ha llovido es un mejor momento para salir. La hora del día también es importante. Los niveles de polen son altos por la mañana. Por lo tanto, planee actividades al aire libre por la tarde cuando los niveles son bajos.
3. Monitorice el índice de alergia en su zona. La tecnología hace que sea fácil saber cuánto polen va a afectar su día antes de salir. La mayoría de las estaciones de TV anuncian las predicciones de alergia cuando informan sobre el tiempo. Los sitios web, aplicaciones y programas de mensajería de texto también pueden informarle de las condiciones en su zona.
4. Respire con más facilidad cuando está dentro. En su casa o mientras va en carro, ponga el aire acondicionado, en vez de abrir las ventanas. El abrir las ventanas permite que entren los alérgenos. Los filtros de aire de alta eficacia también pueden ayudar a que su aire acondicionado funcione todavía mejor. Mantenga las alfombras y suelos limpios, sin caspa de mascotas ni polvo. Además, báñese o dúchese antes de ir a la cama para no llevar el polen a las sábanas.
5. Es lo que come. Muchas personas no se dan cuenta de que ciertos alimentos pueden ocasionarles una respuesta alérgica. Sea consciente de los alimentos que come. Preste atención a los alimentos que le producen náusea, dolor de cabeza, mareos, sibilancias o picazón en la garganta. Los azúcares, trigo, productos lácteos y alimentos procesados pueden aumentar las reacciones alérgicas y la producción de mucosidad. Bebe mucha agua para eliminar los alérgenos e hidratar su cuerpo.



Sunscreen Safety 365

Seguridad con crema de protección solar 365



Protection from UV rays is important all year long, not just in the summer. UV rays can reach you on cloudy and cool days, too. They also reflect off surfaces like water, cement, sand, and snow. In the United States, UV rays tend to be strongest from 9 a.m. to 3 p.m.

Broad-spectrum sunscreen can help protect your skin from harmful UVA and UVB rays. Here are a few tips to consider when choosing and using sunscreen:

SPF: Choose a sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher. The higher the number the more protection for your skin.

Amount: Apply sunscreen in a thick layer all over exposed skin. Don't forget hard-to-reach places like your back.

Reapplication: Sunscreen wears off. Put it on again if you stay out in the sun for more than 2 hours and after swimming, sweating, or toweling off.

Expiration date: Check your sunscreen expiration date. Sunscreen without an expiration date has a shelf life of no more than 3 years. Its shelf life is shorter if it has been exposed to high temperatures.

Pair it up: Sunscreen works best in combination with other sun protection options like sunglasses, hats, shade, and sun protective clothing.

El protegerse de los rayos UV es importante todo el año, no solamente en verano. Los rayos UV también le pueden alcanzar en días nublados y templados. También se reflejan desde superficies tales como agua, cemento, arena y nieve. En los Estados Unidos, los rayos UV suelen ser más fuertes entre las 9 de la mañana y las 3 de la tarde.

La crema de protección solar de espectro amplio puede ayudar a proteger su piel de rayos UVA y UVB dañinos. A continuación se incluyen varios consejos que debe considerar cuando elija y use la crema de protección solar:

SPF: Elija una crema de protección solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o superior. Cuánto más alto sea el número mayor es la protección para su piel.

Cantidad: Aplique la crema de protección solar en una capa gruesa sobre toda la piel que esté expuesta. No se olvide de aplicarla en zonas difíciles de alcanzar como la espalda.

Repetición de la aplicación: La crema de protección solar deja de tener efecto con el tiempo. Aplíquela de nuevo si está al sol más de 2 horas y después de nadar, sudar, o secarse con una toalla.

Fecha de caducidad: Mire la fecha de caducidad de su crema de protección solar. La crema de protección solar sin una fecha de caducidad se puede usar 3 años como máximo. Menos tiempo si estuvo expuesta a temperaturas altas.

Combínela: La crema de protección solar actúa mejor en combinación con otras opciones de protección solar como gafas (anteojos) de sol, gorros, sombra y ropa con protección solar.

Apple Pecan Kale Feta Salad with Maple Apple Dressing

Ensalada de manzana, nueces, col rizada y queso feta con aliño de manzana y jarabe de arce

Salad:

- 3 cups kale, de-stemmed, washed, and torn
- 1 apple, sliced thinly
- 2 tablespoons cranberries
- 2 tablespoons pecans
- 3 tablespoons crumbled feta

Maple-Apple Vinaigrette Dressing:

- 2 tablespoons maple syrup
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon ground black pepper



Salad

Place the kale in a large bowl. Add the apples, cranberries, pecans and feta cheese on top.

Maple-Apple Vinaigrette Dressing

Whisk the ingredients together and pour over the salad.

Enjoy!

Ensalada

- 3 tazas de col rizada, sin tallos, lavada y cortada a mano
- 1 manzana, en lonjas finas
- 2 cucharadas de arándanos rojos
- 2 cucharadas de nueces
- 3 cucharadas de queso feta desmenuzado

Aliño vinagreta de arce-manzana:

- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharada de pimienta negra molida

Ensalada

Coloque la col rizada en un cuenco grande. Añada encima la manzana, los arándanos rojos, las nueces y el queso feta.

Aliño vinagreta de arce-manzana

Bata los ingredientes juntos y vierta sobre la ensalada.

¡Disfrute!

Spotting the Signs of Alzheimer's Disease *Cómo detectar los signos de la enfermedad de Alzheimer*

Day-to-day memory loss may be a sign of Alzheimer's Disease. In support of Alzheimer's Disease awareness month in June, we created the following list that can help you understand the difference between simple forgetfulness and symptoms of Alzheimer's Disease.

- 1. Can't remember things.** Everyone forgets the day sometimes. But forgetting the season could be a sign of more.
- 2. Simple tasks are hard.** Another sign of Alzheimer's Disease is having trouble following basic instructions or keeping track of routine bills.
- 3. Problems with money.** Everyone spends money from time to time. Alzheimer's Disease sufferers sometimes fall for internet scams or make other poor money decisions for no reason.
- 4. Items go missing.** We all lose our keys but they usually turn up in the usual spots. People who cannot retrace their steps or remember where they were all day may be struggling with Alzheimer's Disease.
- 5. Avoiding people.** Relaxing alone after a long day is ok. People suffering with Alzheimer's Disease may avoid the people they love all together.

You should contact Western Sky Community Care if you or someone you know is experiencing any of the problems above.



La pérdida día a día de la memoria puede ser un signo de la enfermedad de Alzheimer. Como apoyo al mes de concientización sobre la enfermedad de Alzheimer es en junio, creamos la siguiente lista que le puede ayudar a entender la diferencia entre un simple olvido y los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

- 1. No recuerda algunas cosas.** *Todo el mundo se olvida a veces del día que es. Pero el olvidarse de la estación puede ser un signo de algo más.*
- 2. Dificultad para hacer tareas sencillas.** *Otro signo de la enfermedad de Alzheimer es tener problemas para seguir instrucciones básicas o estar al tanto de hacer los pagos de rutina.*
- 3. Problemas con el dinero.** *Todo el mundo gasta dinero de vez en cuando. Algunas veces las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer caen presa de timos en el internet o toman otras decisiones desacertadas sobre el dinero sin tener ninguna razón.*
- 4. Desaparecen cosas.** *Todo el mundo pierde las llaves, pero normalmente aparecen en los sitios habituales. Las personas que no pueden volver sobre sus pasos o recordar dónde estuvieron todo el día puede que tengan la enfermedad de Alzheimer.*
- 5. Evitar gente.** *El querer relajarse solos después de un largo día no es un problema. Puede que las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer eviten a las personas queridas completamente.*

Póngase en contacto con Western Sky Community Care si usted o alguien que conoce experimenta alguno de los problemas mencionados más arriba.

Understanding PTSD and Its Causes Información sobre TEPT y sus causas

Trauma can take many forms. Any experience that threatens your life or someone else's can cause post-traumatic stress disorder (PTSD). Over 8 million people in the United States suffer from some form of PTSD. The good news is that you are not alone and there is treatment that works. June is PTSD awareness month. Below are four common symptoms related to PTSD:

1. Reliving the event. Memories of the trauma, or flashbacks, can happen at any time. They can feel real and be very scary. Memories can be triggered by something that reminds you of the event.
2. Avoiding things that remind you of the event. You may try to avoid certain people or situations that remind you of the event. You may also try to stay busy so you don't have to think about the event.
3. Having more negative thoughts and feelings than before. You may feel more negative than you did before the trauma. You might be sad or numb. You may feel that the world is dangerous and you can't trust anyone. It may be hard for you to feel happiness or be positive.
4. Feeling on edge. It may feel hard to relax. You might have trouble sleeping or concentrating. You may suddenly get angry or irritable. You may feel like you are always on the lookout for danger.

You should contact Western Sky Community Care if you or someone you know is experiencing any of the problems above.

La pérdida día a día de la memoria puede ser un signo de la enfermedad de Alzheimer. Como apoyo al mes de concientización sobre la enfermedad de Alzheimer es en junio, creamos la siguiente lista que le puede ayudar a entender la diferencia entre un simple olvido y los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

1. **No recuerda algunas cosas.** *Todo el mundo se olvida a veces del día que es. Pero el olvidarse de la estación puede ser un signo de algo más.*
2. **Dificultad para hacer tareas sencillas.** *Otro signo de la enfermedad de Alzheimer es tener problemas para seguir instrucciones básicas o estar al tanto de hacer los pagos de rutina.*
3. **Problemas con el dinero.** *Todo el mundo gasta dinero de vez en cuando. Algunas veces las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer caen presa de timos en el internet o toman otras decisiones desacertadas sobre el dinero sin tener ninguna razón.*
4. **Desaparecen cosas.** *Todo el mundo pierde las llaves, pero normalmente aparecen en los sitios habituales. Las personas que no pueden volver sobre sus pasos o recordar dónde estuvieron todo el día puede que tengan la enfermedad de Alzheimer.*
5. **Evitar gente.** *El querer relajarse solos después de un largo día no es un problema. Puede que las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer eviten a las personas queridas completamente.*

Póngase en contacto con Western Sky Community Care si usted o alguien que conoce experimenta alguno de los problemas mencionados más arriba.

WHOLE you

A Little Dirt Never Hurt: Getting Kids Outside to Play

There are lots of fun ways to bring the outdoors into your children's everyday activities. Here are a few tips to encourage your little ones to move playtime outside and enjoy some fresh air.

1

Provide Options

Struggling to get the kids off the couch? Give them a couple of options when choosing something to do outside. Making children feel like they are in charge is key. Children like to do things when they are a part of the decision-making process. Create a summer bucket list with fun outside activities. Help them check things off as the summer goes on!

2

Move Toys

Bringing your child's favorite indoor activities outside is an easy way to make playing more exciting. Pack up the dolls, building blocks, or costumes and take them outside to see what happens.

3

Make It Friendly

Make sure your outdoor space is safe for kids. You can set up a fence for small kids and remove all dangerous items. If playground equipment isn't an option, don't stress. Give children time to explore. Nature will give them plenty of entertainment.

4

Enjoy Play

Rain or Shine! Encourage your kids to play outside, even on rainy days! Make sure there is no thunder and lightning in the area first. A pair of rubber rain boots and old clothes go a long way. Don't be afraid to join in the fun. If your children see you splashing around, they'll be more likely to enjoy the mess!

5

The More the Merrier!

Make it a play date by inviting some of your children's friends over. Set up a weekly schedule to give them something to look forward to. Providing children time to interact with one another is a great way to help develop their social skills. Bringing more minds together helps expand kids' imaginations and creativity, resulting in more fun games to play outside!



Un poco de suciedad no hace daño: Cómo hacer que los niños salgan a jugar

Hay muchas maneras divertidas de incluir el aire libre en las actividades diarias de sus niños. A continuación se incluyen unos cuantos consejos para animar a sus pequeños a que salgan a jugar durante su tiempo libre y disfruten del aire fresco.

1

Deles opciones

¿Le cuesta levantar a los niños del sofá? Deles un par de opciones cuando quiera que salgan a jugar afuera. El hacer que los niños piensen que pueden elegir es clave. A los niños les gusta hacer cosas cuando son parte del proceso de la toma de decisiones. Cree una lista para completar en el verano con actividades divertidas al aire libre. ¡Ayúdelos a marcar las cosas que ya han hecho a medida que pasa el verano!

2

Mueva los juguetes

El llevar las actividades favoritas de su niño(a) en la casa a fuera de la casa es una manera fácil de hacer que el jugar afuera sea más atractivo. Recoja muñecos, bloques o disfraces y llévelos afuera a ver qué pasa.

3

Haga el espacio exterior agradable

Compruebe que el espacio exterior es seguro para los niños. Puede poner una valla para los niños pequeños y retirar todas las cosas que pueden ser peligrosas. Si tener equipo de patio de recreo no es una opción, no se preocupe. Deles tiempo para explorar. La naturaleza les proporcionará muchas cosas con las que entretenerse.

4

¡Disfruten jugando!

tanto si llueve como si hace sol! Anime a los niños a que jueguen afuera, ¡incluso los días de lluvia! Primero asegúrese de que no hay truenos o relámpagos en la zona. Un par de botas de goma para la lluvia y ropa vieja es todo lo que necesitan. No tenga miedo de compartir la aventura. Si sus niños lo/la ven jugando en los charcos, probablemente disfrutarán más del desastre.

5

¡Cuántos más mejor!

Haga una cita de juegos e invite a algunos de los amigos de sus niños. Establezca una cita semanal para que sus niños anticipen ese día. El proporcionar a los niños un tiempo para interactuar con otros niños es una gran manera de desarrollar sus habilidades sociales. El juntar varias mentes ayuda a extender la imaginación y creatividad de los niños, lo que tiene como consecuencia más juegos divertidos que se pueden jugar afuera.



WHOLE
you

Some of the Value Added Services for our Members



Coverage for all of us.

Western Sky Community Care is committed to providing the quality healthcare you deserve.

*Centennial Care, New Mexico's Medicaid program, offers **vision benefits, dental services and transportation services** in addition to medical coverage. Western Sky Community Care is **a quality health plan in the Centennial Care program**. They offer **extra benefits** on top of your Centennial Care benefits:*

NATIVE AMERICAN TRADITIONAL HEALING BENEFIT

Reimbursement to Members for ceremonial or spiritual healing that may assist in their improved behavioral health or physical health management. \$250 per member, per year.

WELLNESS & EMOTIONAL SUPPORT

Access to the [MyStrength.com](https://www.mystrength.com) online program. Helps members overcome depression and anxiety. Resources include daily tips and weekly exercises.

INFANT CAR SEAT OR PACK 'N PLAY

Pregnant members will receive a car seat or Pack 'n Play at no charge. Members are limited to one car seat or Pack 'n Play, per delivery, through the community baby showers.

HOME MODIFICATIONS

Appropriate, non-cosmetic changes to help members remain independent and safe in their home. Increases length of time spent in the community. Improves independent living skills. Reduces in-home care; prevents environment related falls.

HOLISTIC CARE GRANTS

Supports whole health that considers the whole person -- body, mind, spirit and emotions. The requests can be made by Western Sky Community Care staff, providers, or caregivers. \$250 per household, per year.

ELECTROCONVULSIVE THERAPY (ECT)

Treatment for psychiatric symptoms for members who meet ECT medical necessity criteria.

EYEGLOSS REPAIR & REPLACEMENT

Minor repairs to eyeglasses for members of all ages. Replacement lenses are covered for members of any age if broken or deteriorated or there is a change in prescription. 1 pair of eyeglasses (frames and lenses) every 12 months.

POST-DISCHARGE MEALS

Delivery of up to 10 meals to a member's home. Follows a hospital stay or move away from a nursing facility, and/or delivery of a new baby.

TRANSPORTATION TO PHARMACY

For members who discharge from a PH/BH inpatient setting, Skilled Nursing Facility, Institutional Nursing Facility, Inpatient Rehab and/or LTAC to get to and from the pharmacy to pick up medication. Transportation will be available up to 7 days post-discharge to ensure medications are filled, and retrieved.

"THANKS TO YOU" PACKAGE FOR CAREGIVERS

One "Thanks to You" package for caregivers. For when a member is living in or moving into their home.

WHOLE you

Algunos de los servicios de valor agregado para nuestros miembros



western sky
community care™



Coverage for all of us.

WESTERN SKY COMMUNITY CARE SE COMPROMETE A PROPORCIONARLE LA ATENCIÓN MÉDICA QUE USTED SE MERECE.

Centennial Care, el programa de Medicaid de New Mexico, ofrece beneficios para la vista, servicios dentales y servicios de transporte además de cobertura médica. Western Sky Community Care es un plan médico de calidad dentro del programa de Centennial Care. Ofrecemos beneficios extra además de sus beneficios de Centennial Care:

BENEFICIO DE CURACIÓN TRADICIONAL NATIVA AMERICANA

Reembolso para los afiliados por curación ritual o espiritual que puede ayudar a mejorar su salud conductual o a manejar su salud física. \$250 por afiliado(a), al año.

APOYO DE BIENESTAR Y EMOCIONAL

Programa de acceso a MyStrength.com en línea. Ayuda a los afiliados a sobreponerse cuando sufren episodios de depresión y ansiedad. Entre los recursos se incluyen consejos diarios y ejercicios semanales.

ASIENTO INFANTIL PARA CARRO O PACK 'N PLAY

Los afiliados embarazados recibirán un asiento infantil para carro o un Pack 'n Play sin costo alguno. Los afiliados solo pueden recibir bien un asiento infantil para carro o bien un Pack 'n Play, a través de los baby showers de la comunidad.

MODIFICACIONES EN EL HOGAR

Cambios adecuados, que no sean cosméticos para ayudar a que los afiliados permanezcan en el hogar de manera independiente y segura. Aumenten el tiempo que pasan en la comunidad. Mejoren la capacidad de vivir independientemente. Reduzcan la necesidad de atención en el hogar; prevengan caídas relacionadas con el entorno.

BECAS DE ATENCIÓN HOLÍSTICA

Apoyan una salud global que considera a toda la persona en su conjunto-- cuerpo, mente, espíritu y emociones. El personal de Western Sky Community Care, los proveedores o los cuidadores pueden presentar las solicitudes. \$250 por hogar, al año.

TERAPIA ELECTRO CONVULSIVA (ECT)

Tratamiento de síntomas psiquiátricos para afiliados que cumplan los criterios de necesidad médica para recibir ECT.

REPARACIÓN Y REEMPLAZO DE GAFAS (ANTEOJOS)

Reparaciones menores para las gafas (anteojos) de los afiliados de todas las edades. El reemplazo de las lentes (micas) está cubierto para los afiliados de cualquier edad si están rotas, deterioradas o si hay un cambio de receta. 1 par de gafas (anteojos) (marcos y lentes/micas) cada 12 meses.

COMIDAS DESPUÉS DEL ALTA

Entrega de hasta 10 comidas a la casa de un(a) afiliado(a). Después de una estancia en el hospital o cuando sale de un centro de enfermería y/o después del parto.

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 nínízingo bee ná haz'á, t'áá haada yit' éego kodóo naaltsoos da nich'í áł'íigo nitsaago ak'e'eshchíigo da dóó há ata' hane'go da éi doodago t'áá ha'át'ihída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íji' hodiílnih.

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 مجانًا. 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 accessori, testo in caratteri grandi, traduzione orale e altri formati alternativi. Per ottenerli, chiamare il numero di telefono riportato sopra.

Русский язык (Russian): Услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, материалы, напечатанные более крупным шрифтом, услуги устного перевода, а также материалы в других, альтернативных, форматах предоставляются Вам совершенно бесплатно. Чтобы получить их, позвоните по указанному выше номеру телефона.

हिन्दी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं, सहायक उपकरण और सेवाएं, बड़ी फॉन्ट्स, मौखिक अनुवाद और अन्य वैकल्पिक प्रारूप आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। इन्हें प्राप्त करने के लिए, कृपया उपरोक्त नंबर पर कॉल करें।

فارسی (Persian): خدمات ترجمه، حمایت های و خدمات کمکی؛ خط درشت تر و ترجمه شفاهی و سایر انواع دیگر خدمات به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

ไทย (Thai): บริการความช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม แบบอักษรขนาดใหญ่ขึ้น การแปลด้วยปากเปล่า รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้คุณใช้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากต้องการใช้บริการนี้ กรุณาโทรศัพท์ติดต่อที่หมายเลขข้างต้น

NM_19_8200MLI 07242018

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>.