

## Enfermedad del coronavirus (COVID-19): Lo que necesita saber

Sabemos que las noticias sobre el brote de COVID-19 son inquietantes para usted y su familia. Aquí le informamos lo que necesita saber.

### ¿Qué es un coronavirus?

Un coronavirus es una familia de virus que causa enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves. El virus que causa el COVID-19 es un nuevo coronavirus y no se había visto previamente en humanos. El COVID-19 causa síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar.

### ¿Estoy en riesgo?

Los que tienen mayor riesgo son los adultos mayores y aquellos con afecciones de salud subyacentes o sistemas inmunológicos comprometidos. Los trabajadores de la salud que atienden a pacientes con el virus también deben extremar precauciones.

### ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia?

La mejor manera para prevenir la propagación de cualquier virus es:

- Lavarse las manos siguiendo las indicaciones de la siguiente página.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas y quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y luego tirarlo a la basura. ¿No tiene un pañuelo de papel? Tosa en el pliegue de su codo y no en las manos.
- Limpiar y desinfectar a menudo las superficies y los puntos de contacto, como picaportes de puertas, manijas, interruptores de luz y teléfonos.

Continúe practicando una buena higiene para prevenir la propagación del coronavirus y otras enfermedades graves como el flu.

### ¿Qué pasa si me enfermo?

**Llame a su médico si cree que ha estado expuesto al COVID-19 y desarrolla fiebre y síntomas. A menos que se trate de una emergencia, quédese en su casa.**

Siga las instrucciones del médico y **llame al 911 si tiene una emergencia médica**. Llame al hospital **antes** de acudir a la sala de emergencia.

**¿Necesita obtener más información?** Lo tenemos cubierto. Visite [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19) para obtener información importante, actualizada diariamente, sobre el virus, sus beneficios y más. También le recomendamos que revise la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener las últimas actualizaciones.



## Aprenda esta rutina. Protéjase de por vida.

Lavarse las manos puede parecer una tarea fácil. Lo ha estado haciendo casi toda su vida, pero puede que lo esté haciendo mal.


Practique esta rutina a menudo, especialmente antes de manipular alimentos, después de usar el baño y durante la temporada de flu, para evitar que usted y su familia se enfermen.

- 1 Mójese las manos con agua corriente limpia y luego aplique jabón (asegúrese de que no se le quite el jabón todavía).
- 2 Frótese las manos con el jabón. Asegúrese de frotarse el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas.
- 3 Frótese las manos durante al menos 20 segundos. Cante el “Feliz cumpleaños” dos veces.
- 4 Enjuáguese bien las manos con agua corriente y limpia.
- 5 Séquese las manos con una toalla limpia.

**¿No tiene agua y jabón?** Use un desinfectante para manos con 60 % de alcohol hasta que pueda usar un lavabo.

## Línea directa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para el COVID-19

¿Necesita hablar con un profesional de la salud sobre el COVID-19? Llame al **888-364-3065** para obtener información sobre el coronavirus, viajes u otras inquietudes.



## Por qué sigue escuchando las palabras “distanciamiento social”

El distanciamiento social es una intervención eficaz de salud pública en la que se disuade a las personas de reunirse en grandes grupos y se les insta a mantener cierta distancia física. Esto ayuda a frenar la propagación de la enfermedad.

El COVID-19, el flu, el resfriado común y otras enfermedades se transmiten principalmente a través de la tos o los estornudos. Es una buena idea tratar de limitar el contacto directo con extraños y con aquellos que están enfermos. Los grandes eventos han sido cancelados, y las escuelas y los lugares de trabajo están cerrados.

No hay razón para alarmarse, y no significa que no podamos seguir siendo sociales. Con el uso de la tecnología, es posible ver y hablar con amigos, familiares, compañeros de trabajo y médicos desde una distancia segura. Una simple llamada telefónica puede alegrarle el día a alguien. Esto puede mantenerlo a usted y a sus seres queridos seguros y sanos.

## Línea directa de servicios de enfermería, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? ¿Necesita hablar con un proveedor pero no puede comunicarse con su médico? Puede contar con enfermeros habilitados y con experiencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al **877-444-7988**; le proporcionarán orientación médica confidencial y personalizado e información precisa para ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre el cuidado de la salud.



# Mantenga la calma y reduzca el estrés

El estrés aparece cuando empezamos a sentir que las cosas están fuera de nuestro control. Mantenernos informados puede ayudar, pero también puede provocar ansiedad. Es importante recordar que hay que cuidar la salud mental y física en momentos de incertidumbre. Estas son algunas maneras de cuidarse:

**Limite la fuente de estrés.** Si las noticias le generan ansiedad, deje de escucharlas e intente leer un libro o meditar.

**Llame a un amigo.** Si no puede estar con las personas que le importan, escuchar sus voces puede ayudar a calmar sus nervios.

**Vuelva a lo básico.** Tómese tiempo para hacer ejercicio, comer bien y rodearse de cosas que lo hagan feliz.

Considere ofrecer apoyo emocional a amigos, familiares o compañeros de trabajo. Esto es especialmente importante para aquellos que están en cuarentena. Comuníquese con ellos por teléfono, mensajes de texto o correo electrónico y pregunte cómo se sienten.

Si estas acciones no lo ayudan, y su estrés continúa, solicite ayuda. Visite la página Live Well de EmblemHealth en [emblemhealth.com/live-well/plan-benefits/mental-health-and-substance-use](https://emblemhealth.com/live-well/plan-benefits/mental-health-and-substance-use) para obtener más información sobre su salud mental y sobre dónde puede llamar para obtener el apoyo que merece.



## AdvantageCare Physicians ofrece consultas virtuales

EmblemHealth se asocia con AdvantageCare Physicians (ACPNY) para brindarle acceso a los médicos y a la atención que necesita, siempre en nuestra red. Los pacientes de un médico de ACPNY pueden encontrar información sobre los cambios en los consultorios de ACPNY y cómo pueden satisfacer sus necesidades en [acpny.com/live-well/coronavirus-disease-covid-19](https://acpny.com/live-well/coronavirus-disease-covid-19). Asegúrese de consultar este sitio para obtener la información más actualizada.

## Acceda a un médico dondequiera que esté

Para obtener más información sobre los servicios de Telehealth sin cargo que su médico de la red le puede ofrecer durante el brote, como una llamada telefónica o una consulta virtual mediante Skype, FaceTime u otro tipo de intercambio de video, consulte nuestras preguntas frecuentes sobre beneficios y atención en [emblemhealth.com/covid19](https://emblemhealth.com/covid19).

Los miembros que tengan un plan de beneficios que incluya Teladoc®, tendrán acceso a los médicos por teléfono o video para el diagnóstico y el tratamiento de afecciones que no sean de emergencia, como síntomas de resfriado y flu, alergias y mucho más. Todo esto cuando lo necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año, desde la comodidad de su casa. Incluso pueden enviarle una receta a su farmacia local.



# Manténgase en contacto: mantenga su información actualizada

Queremos asegurarnos de seguir en contacto con usted y de actualizarlo con información importante sobre el plan de salud. Tómese un momento para verificar su información a través de su cuenta *myEmblemHealth* en **emblemhealth.com**. Asegúrese de actualizar su dirección de correo electrónico, número de teléfono celular e idioma preferido. También puede llamarnos al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro. Un representante del Servicio de atención al cliente estará encantado de ayudarlo a actualizar sus registros.

## ¿Le preocupan sus medicamentos? Lo tenemos cubierto

Hoy, y todos los días, queremos asegurarnos de que tenga la tranquilidad y el apoyo que necesita. Puede solicitar que le envíen los medicamentos con receta directamente a su hogar mediante:

- **Express Scripts (ESI):** Puede recibir en su hogar un suministro de hasta 90 días de sus medicamentos a largo plazo aprobados (o medicamentos de mantenimiento). Siempre puede revisar sus recetas en línea o hablar con un farmacéutico, las 24 horas del día, los siete días de la semana, si tiene preguntas. Puede obtener más información sobre ESI en **emblemhealth.com/resources/pharmacy/delivery-and-refills**.
- **Nuestro socio, Medly Pharmacy:** Puede tener acceso al servicio de entrega a domicilio, en algunos casos el mismo día, en la ciudad de Nueva York, Long Island y Nueva Jersey. Para conectarse con un agente de Medly Pharmacy, llame o envíe un mensaje de texto a Medly al **800-595-0643**.



Si no consigue solicitar sus medicamentos, puede visitar una de nuestras farmacias participantes. Encuentre una cerca suyo en **emblemhealth.com/resources/pharmacy**.

Si necesita ayuda para obtener sus medicamentos, llame al número del Servicio de atención al cliente de EmblemHealth que figura en su tarjeta de identificación de miembro. Un representante del Servicio de atención al cliente estará encantado de ayudarlo.

*Health Matters* (La salud importa) es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre los problemas de salud actuales y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no debe reemplazar la atención ni el consejo de su médico. Siempre hable con su médico sobre sus necesidades personales de salud.

HIP Health Plan of New York (HIP) es un plan de una Organización para el Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organization, HMO) que tiene contrato con Medicare. Group Health Incorporated (GHI) es un plan de una Organización de Proveedores Preferidos (Preferred Provider Organization, PPO) y un plan de medicamentos con receta (Prescription Drug Plan, PDP) independiente que tiene contrato con Medicare. La inscripción en HIP y GHI depende de la renovación del contrato. HIP y GHI son empresas de EmblemHealth.