



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:

- Lavándose las manos siguiendo las indicaciones en la siguiente página.
- Evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evitando el contacto cercano con personas que estén enfermas y quedándose en casa si está enfermo.
- Cubriendo su boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y luego tirando el pañuelo a la basura. ¿No tiene un pañuelo de papel? Tosa en la curva del codo, no en las manos.
- Limpiando y desinfectando a menudo las superficies y los puntos de contacto, como los picaportes de las 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 hogar.

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.

¿Le preocupan sus medicamentos? Lo tenemos cubierto.

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

- **Express Scripts (ESI):** puede recibir por correo en su hogar un suministro para hasta 90 días de los 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 recibir la 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 ayudarle.



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 del flu, para evitar que usted y su familia se enfermen.

- 1 Mójese las manos con agua corriente limpia y luego aplique jabón (asegúrese de no quitarse el jabón con agua 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.



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 en las que puede 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 los 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://www.emblemhealth.com/live-well/plan-benefits/mental-health-and-substance-use) para obtener más información sobre su salud mental y a dónde puede llamar para obtener el apoyo que merece.



Acceso a un médico, dondequiera que esté

Para obtener más información sobre los servicios de Telehealth con un costo de \$0 con su médico de la red durante el brote, como una llamada telefónica o una visita virtual mediante Skype, FaceTime u otro tipo de intercambio de video, consulte nuestras preguntas frecuentes sobre beneficios y cuidados en [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19).

Los miembros que tengan un plan de beneficios que incluye Teladoc® tienen acceso a los médicos por teléfono o video para el diagnóstico y el tratamiento de afecciones que no son de emergencia, como síntomas de resfriado y el 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 hogar. Incluso pueden enviarle una receta a su farmacia local.

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, los 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 los 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 mantenerlos a usted y a sus seres queridos seguros y saludables.

Manténgase en contacto: mantenga su información actualizada

Queremos asegurarnos de seguir en contacto con usted y de brindarle información importante actualizada sobre el plan de salud. Tómese un momento para verificar su información utilizando su cuenta *myEmblemHealth* en el sitio **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.

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? Tiene a su disposición enfermeros habilitados con experiencia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al **877-444-7988**; le proporcionarán orientación confidencial y personalizada sobre salud e información precisa para ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre el cuidado de la salud.



AdvantageCare Physicians ofrece visitas 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**. Asegúrese de consultar este sitio para obtener la información más actualizada.