4 Cuídese a usted y a su bebé

6 Las preguntas más comunes del COVID-19

11 Programas de recompensas de salud

Better TOGETHER

Juntos somos mejores. Un boletín informativo de CalOptima Medi-Cal

Medi-Cal CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Verano 2020

LAS CONSULTAS DE TELESALUD DURANTE EL COVID-19

¿Qué es la telesalud?

La telesalud, o telehealth en inglés, es cuando se reúne con su médico o equipo de atención médica por teléfono, aplicación de video, texto o correo electrónico para hablar sobre sus inquietudes médicas. Una consulta de telesalud le permite hablar con su médico por teléfono, o audio y video a través del Internet. El médico puede usar aplicaciones con videochat como Apple FaceTime, Facebook Messenger, Google Hangouts o Skype.

Su médico decidirá si puede tener una consulta de telesalud por teléfono o videochat, o si debe acudir en persona. Es posible que deba tener los siguientes datos disponibles antes de la consulta de telesalud:

- estatura
- peso actual
- nivel de presión arterial
- lista de medicamentos

Las siguientes personas no deben demorar en obtener atención médica:

- mujeres embarazadas para obtener atención prenatal
- niños que necesitan vacunas (inmunizaciones)
- pacientes que necesitan tratamiento o citas de seguimiento

Llame al consultorio de su médico para verificar si ofrecen consultas de telesalud. El consultorio de su médico puede ayudarle a programar una consulta de telesalud y le informará qué aplicación debe utilizar para la consulta.

Si necesita consejos de salud, primero llame a su médico o plan de salud. Si no puede localizarlos, puede hablar con uno de nuestros especialistas de enfermería, las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Llame a la línea de asesoría de enfermería de CalOptima las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Nuestros especialistas de enfermería pueden aconsejarle que obtenga atención médica en el consultorio de su médico, centro de cuidado urgente o sala de emergencia. Llame a la línea de asesoría de enfermería gratuitamente al **1-844-447-8441**. Usuarios de la línea TTY pueden llamar gratuitamente al **1-844-514-3774**.

Llame al 911 si piensa que tiene una emergencia médica o psiquiátrica o acuda al hospital más cercano.

Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima gratuitamente al **1-888-587-8088**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. Usuarios de la línea TTY pueden llamar gratuitamente al 1-**800-735-2929**. Visítenos en **www.caloptima.org**.

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Conozca los signos de una sobredosis de opioides y lo que debe hacer

¿Sabía que los analgésicos que son muy fuertes, conocidos como opioides, pueden ponerlo en riesgo de sobredosis? Los opioides a veces pueden afectar la respiración o incluso provocar la muerte. Algunos ejemplos de opioides recetados son hidrocodona con acetaminofén (Norco, Vicodin), oxicodona con acetaminofén (Percocet), metadona (Dolophine) y fentanilo (Duragesic).

El riesgo de una sobredosis de opioides puede ser mayor cuando los opioides son:

- mezclados con alcohol
- consumidos en alta dosis
- consumidos por personas con ciertas afecciones médicas, como problemas hepáticos (del hígado) o pulmonares
- consumidos por personas de 65 años o mayores
- utilizados con otros medicamentos que disminuyen la respiración, como los medicamentos para la ansiedad que incluyen el alprazolam (Xanax) y diazepam (Valium), o relajantes musculares, como metocarbamol (Robaxin) y carisoprodol (Soma)

Los signos de una sobredosis de opioides incluyen:

- pupilas contraídas o más pequeñas de lo normal (la pupila es el círculo oscuro en el centro del ojo)
- pérdida de conciencia (desmayo)
- falta de respiración o latido más lentos
- asfixia o ruidos de gorgoteo
- piel pálida, fría, o de color morada o azul

La naloxona es un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides y restaurar la respiración normal. La naloxona se puede inyectar en el músculo o inhalarse por medio de un aerosol nasal. La persona pudiera necesitar más de una dosis para poder comenzar a respirar de nuevo. Consulte con su médico o farmacéutico para obtener más información de la naloxona. Tenga un plan de acción y dígales a las personas dónde guarda y cómo usar la naloxona en caso de una emergencia.

Lo que debe hacer si sospecha que alguien ha tomado una sobredosis:

1. Verifique si la persona está despierta y respirando.
2. Llame al 9-1-1 de inmediato si la persona no responde.
3. Administre la naloxona si está disponible.
4. Acueste a la persona de lado para evitar que se asfixie.
5. Quédese con la persona hasta que llegue el servicio de emergencias.

Hable con su médico para conocer los beneficios y riesgos de los opioides recetados para obtener atención que sea segura, eficaz y adecuada para usted.

Cuídese a usted y a su bebé

Ser mamá primeriza es divertido y también es mucho trabajo. Hay muchas cosas que puede hacer para cuidar, proteger y guiar a su bebé mientras crece y se desarrolla.

Cuerpos sanos ayudan a cuidar a su bebé

- **La leche materna combate las enfermedades:** Por lo general, los bebés amamantados tienen menor riesgo de desarrollar varias enfermedades como asma, obesidad, infecciones de oídos, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y diabetes tipo 2, entre otros. Las mamás que amamantan también tienen menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Otro beneficio de amamantar es quemar calorías.
- **La nutrición del bebé:** La leche materna cumple con todas las necesidades de nutrición de su bebé en los primeros 6 meses de vida. Entre los 6 a 12 meses, su bebé aprenderá sobre los sabores y las texturas nuevas de los alimentos blandos saludables. Pero la leche materna debe seguir siendo una fuente importante de nutrición.
- **El vínculo con su bebé:** El contacto físico cercano es muy importante para los recién nacidos. Les ayuda a sentirse seguros. Las mamás también se benefician de este acercamiento porque ayuda a aumentar los niveles de oxitocina de la madre. Sin embargo, el amamantar no necesariamente disminuye las probabilidades de desarrollar depresión posparto. Siga leyendo para más información.

Cuídese a usted misma

- **El bienestar de la mamá:** ¡Su salud física, mental y emocional son muy importantes! Esta etapa de la vida debe ser feliz y emocionante, pero algunas mujeres tienen mucha sensación de tristeza o depresión. No está sola. Esto es muy común entre las madres, y los síntomas pueden durar hasta 2 semanas. Hable con su médico si tiene síntomas por más de 2 semanas o empeoran.
- **¿Necesita ayuda ahora?** Llame al Departamento de Salud del Comportamiento de CalOptima gratuitamente al **1-855-877-3885** para más información sobre la depresión posparto. También puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima gratuitamente al **1-888-587-8088**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Usuarios de la línea TTY pueden llamar gratuitamente a**l 1-800-735-2929**.
  - » También puede llamar a la asociación internacional de apoyo posparto (Postpartum Support International) al 1-800-944-4773 o por texto al 1-503-894-9453 para obtener recursos locales.

Consejos para mantener los dientes y las encías de sus niños sanos

Los dientes y las encías saludables son una parte importante de la salud general de todos. Las caries dentales (un tipo de deterioro dental) son una de las enfermedades crónicas más comunes de la infancia en los Estados Unidos. Las caries que no son tratadas pueden causar dolor e infecciones que pueden producir problemas con la alimentación, el habla, el juego y el aprendizaje. Lo bueno es que se pueden prevenir las caries.

Lo que deben hacer los padres y cuidadores:	
Bebés	**Niños**
• Limpiar las encías de los bebés 2 veces al día con un paño suave y limpio. • Usar un cepillo de dientes para bebés para limpiar los dientes nuevos con agua 2 veces al día. • Examinar los dientes todos los días para detectar puntos o manchas. • Llevar al bebé al dentista cuando cumpla su primer año. • Evitar acostar al bebé con un biberón. • Se pueden transmitir las bacterias a los bebés a través de la saliva al compartir vasos y utensilios.	• Comenzar a usar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor a los 2 años. • Cepillar los dientes 2 veces al día (los niños menores de 6 años todavía necesitan ayuda para cepillarse los dientes). • Programar consultas dentales al menos cada 6 meses. • Hablar con el dentista sobre el barniz de flúor y selladores para proteger los dientes contra las caries. • Darles alimentos saludables. • Limitar los refrigerios y las bebidas dulces.

Programa dental de Medi-Cal

Medi-Cal brinda beneficios dentales que incluyen servicios cubiertos para mantener los dientes sanos. Se brindan servicios de cuidado dental anualmente sin costo a los niños elegibles.

Cómo localizar un proveedor dental

Para elegir un proveedor dental de Medi-Cal, llame al 1-800-322-6384 o a la línea TTY al 1-800-735-2922 o visite http://smilecalifornia.org/fnd-a-dentist/.

Para más información

Para más información sobre los servicios dentales y otros beneficios cubiertos, visite www.smilecalifornia.org o www.denti-cal.ca.gov.

SE REQUIERE UN CHEQUEO DENTAL ANTES DE COMENZAR EL KÍNDER

Debe mostrar un comprobante indicando que su niño(a) acudió al dentista antes de que pueda comenzar el kínder. Consulte con la escuela de su niño(a) para obtener más información sobre el examen de salud dental requerido. Para localizar a un dentista de Denti-Cal, llame al 1-800-322-6384 o visite www.denti-cal.ca.gov.

LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019

Las preguntas más comunes

¿A quién puede llamar para obtener consejos de salud?

Si necesita consejos de salud, primero llame a su médico o plan de salud. Si no puede comunicarse con su médico, puede hablar con un especialista de enfermería por teléfono para contestar sus preguntas acerca del COVID-19. Llame a la línea de asesoría de enfermería de CalOptima gratuitamente al **1-844-447-8441** para obtener ayuda. Usuarios de la línea TTY pueden llamar gratuitamente al **1-844-514-3774**. La línea de asesoría de enfermería está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana sin ningún costo para los miembros de CalOptima.

¿Puede tener una consulta telefónica o de telesalud con su médico?

Si está enfermo, llame a su médico para ver si el consultorio ofrece consultas de telesalud por teléfono, aplicación de videochat, texto o correo electrónico. En vez de ir personalmente al consultorio del médico, una consulta de telesalud le permite hablar con su médico por teléfono, o audio y video a través del Internet. El médico puede usar aplicaciones con videochat como Apple FaceTime, Facebook Messenger, Google Hangouts o Skype.

¿Se siente deprimido y solo durante este tiempo? ¿Hay servicios de salud mental disponibles?

CalOptima comprende que este es un tiempo difícil para usted y su familia. Estamos aquí para ayudarle. Llame a la línea de Salud del Comportamiento de CalOptima al **1-855-877-3885** para obtener más información acerca de la depresión o para tener acceso a los servicios de salud mental. Este número telefónico está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Estamos aquí para ayudarle. Usuarios de la línea TTY pueden llamar al **1-800-735-2929**. También hay recursos de salud mental disponibles en línea en Be Well OC **www.bewelloc.org**.

¿Tiene suficientes medicamentos para sus demás enfermedades?

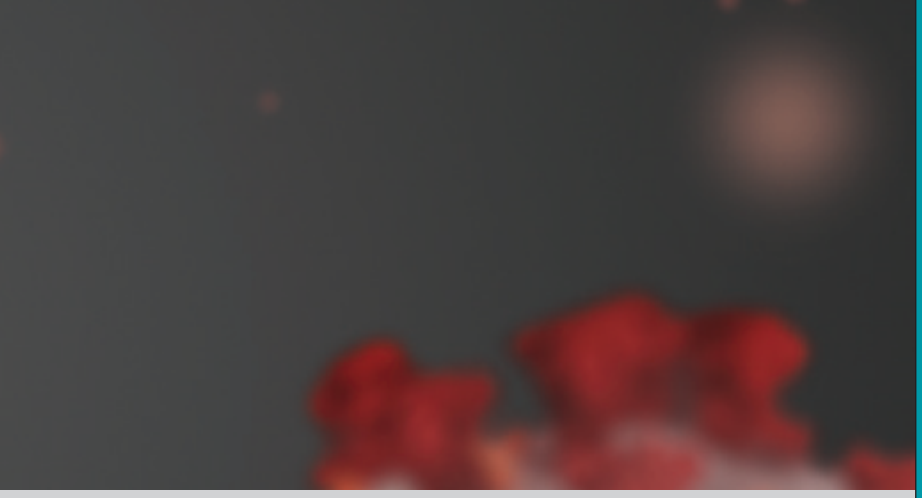
CalOptima cambió las normas para que sea más fácil para usted surtir sus medicamentos para las enfermedades crónicas. **Ahora puede solicitar surtir sus medicamentos antes de tiempo, así como suministros de 90 días de un medicamento.** Llame a su médico para solicitar una receta nueva.

¿Cómo obtener la prueba del COVID-19?

A veces se pueden restringir las pruebas del COVID-19 a grupos de alta prioridad, como lo define el Departamento de Salud Pública de California o de Salud Pública del condado de Orange.

Debe seguir estos pasos en el siguiente orden. **No se aceptan a personas sin cita.**

1. Llame a su médico general para programar una cita por teléfono o de telesalud. **Su médico general decidirá si cumple con los requisitos actuales para la prueba.**
2. Si cumple con los requisitos y su médico general ofrece la prueba en su consultorio, debe programar una cita para que le hagan la prueba en esa ubicación.
3. Si cumple con los requisitos y su médico general **no** ofrece la prueba, entonces debe llamar a su plan de salud para hacer una cita en un sitio de prueba de su plan de salud.
4. Si **tanto** su médico general como su plan de salud **no** ofrecen pruebas, entonces llame a la red de sitios de prueba del COVID-19 del condado de Orange para hacer una cita. DEBE hacer una cita para la prueba en uno de estos sitios para garantizar la elegibilidad y disponibilidad de la prueba.



Visite https://occovid19.ochealthinfo.com para obtener más información y una lista de los sitios de prueba del COVID-19 en el condado de Orange. Si no tiene un médico general o plan de salud, llame a CalOptima a los números telefónicos mencionados abajo para escoger un médico general y plan de salud.

¿Debe pagar algo para ser evaluado, obtener pruebas y ser tratado para el COVID-19?

CalOptima cubrirá todos los costos asociados con las evaluaciones, pruebas y los tratamientos médicos necesarios para el COVID-19 de nuestros miembros. Llámenos a los siguientes números telefónicos si le piden pagar por estos servicios:

- Medi-Cal: **1-888-587-8088**
- Línea TTY: **1-800-735-2929**

¿Existen medicamentos para tratar el COVID-19?

Muchos medicamentos están siendo estudiados, y la situación está cambiando rápidamente. El 1 de mayo de 2020, la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) emitió la autorización para el uso de emergencia del Remdesivir. Este es un medicamento antiviral en investigación para el tratamiento de casos sospechosos o confirmados en laboratorio del COVID-19 en adultos y niños hospitalizados que están gravemente enfermos.

Puede obtener más datos en los sitios web:
CDC: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov
Agencia de Cuidado de Salud del condado de Orange: www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus
CalOptima: www.caloptima.org.

PROTÉJASE DEL COVID-19

Use una mascarilla en público

Obtenga más información en
caloptima.org

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

California lanzó una iniciativa para detectar y prevenir las experiencias adversas en la infancia (ACE)

Las experiencias adversas en la infancia (Adverse Childhood Experiences o ACE) son eventos estresantes o traumáticos que ocurren antes de los 18 años. Las experiencias adversas en la infancia pueden incluir ser testigo de violencia en el hogar o la comunidad, crecer en un hogar con uso indebido de sustancias o inestable debido a la separación de los padres.

Para minimizar los impactos de las experiencias adversas en la infancia, el Cirujano General de California junto con el Departamento de Servicios de Cuidado de la Salud de California (DHCS), lanzaron un esfuerzo estatal para detectar las ACE. Esto ayudará a identificar aquellas personas que pudieran beneficiarse de los servicios y la atención informada en trauma.

Las experiencias adversas en la infancia son más comunes de lo que piensa. En California, aproximadamente 3 de cada 5 personas han sido expuestas al menos a 1 evento ACE durante la infancia. Casi 1 de cada 5 personas han atravesado por 4 o más ACE. Las experiencias adversas en la infancia pueden tener efectos negativos duraderos en su salud y bienestar. Las experiencias adversas en la infancia están relacionadas con problemas de salud, enfermedades mentales y uso indebido de sustancias en la edad adulta. Las ACE también pueden tener un impacto negativo en la educación y las oportunidades de empleo.

La “atención informada en trauma” es un marco que reconoce y responde a los signos, síntomas y riesgos de trauma para apoyar mejor las necesidades de salud de los pacientes que han atravesado por experiencias adversas en la infancia y estrés tóxico. La atención informada en trauma puede mejorar la salud de un paciente, apoyar mejor el bienestar general del paciente y su familia, y reducir los costos de atención médica.

Los tratamientos para los pacientes que han pasado por experiencias adversas en la infancia pueden incluir maneras de controlar su respuesta al estrés, como:

- relaciones seguras y de apoyo
- ejercicio regular
- sueño de alta calidad
- nutrición saludable
- prácticas de conciencia plena
- tratamiento de salud mental

Hable con su médico para obtener más información sobre la detección de las experiencias adversas en la infancia o visite el DHCS en www.dhcs.ca.gov.

Miembros nuevos comiencen aquí

Debe hacer las siguientes 4 cosas

Como miembro nuevo de CalOptima, recibirá por correo un paquete de bienvenida de CalOptima. Ábralo de inmediato y haga las siguientes 4 cosas:

1. Escoger un médico general de atención primaria (PCP) y plan de salud

El paquete de bienvenida contiene instrucciones de cómo acceder al Directorio de proveedores y planes de salud. Escoja un médico general y plan de salud del directorio. Debe escoger un médico general que esté contratado con el plan de salud que escogió.

2. Llenar el formulario de selección de planes de salud

El Formulario de Selección de Planes de Salud está incluido en el paquete de bienvenida. Debe escribir el nombre del plan de salud y el médico general que desea, firmar y enviar el formulario a CalOptima lo más pronto posible.

3. Leer la Guía para miembros de CalOptima

El paquete de bienvenida contiene instrucciones de cómo acceder a la Guía para miembros de CalOptima. La guía contiene información importante sobre los programas y servicios ofrecidos por CalOptima. Puede consultar la guía para conocer cuáles beneficios son cubiertos, cómo cambiar de plan de salud, cómo cambiar de médico general y otra información sobre los servicios médicos disponibles.

4. Programar su examen de salud inicial

Programe su cita para su examen de salud inicial dentro de los primeros 90 días (3 meses) de ser miembro de CalOptima. Consideramos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlo a usted y a su familia saludables. Eso significa acudir al médico por primera vez, aún si no está enfermo. Su médico puede detectar problemas de la salud precozmente, antes de que sean un problema grave.

¿ESTÁ EMBARAZADA?

¿Qué debe hacer si planea un embarazo?

Los servicios de planificación familiar son cubiertos por su plan de salud o CalOptima. Los servicios incluyen asesoría, pruebas de embarazo y métodos anticonceptivos. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima.

¿Qué debe hacer si está embarazada?

Debe acudir al médico en cuanto piense que está embarazada para comenzar el cuidado prenatal. Pregúntele al médico sobre los Servicios de apoyo perinatal. Este programa le brinda más información mientras está embarazada y por dos meses después del nacimiento de su bebé.

Números de teléfono importantes

Consejos después del horario laboral Si necesita consejos médicos después del horario laboral, llame al consultorio de su médico general o al número de teléfono que está en la parte posterior de su tarjeta de seguro de plan de salud o de grupo médico.		
Servicios médicos de emergencia Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia más cercana si considera que realmente es una emergencia médica.		
CalOptima	Departamento de Servicios para Miembros, las 24 horas al día, los 7 días de la semana	Línea gratuita: **1-888-587-8088** TTY: **1-800-735-2929**
	Departamento de Salud del Comportamiento, para obtener ayuda con servicios de salud mental externos para impedimentos leves a moderados debido a una enfermedad mental	Línea gratuita: **1-855-877-3885** TTY: **1-800-735-2929**
	Departamento de Educación sobre la Salud, para obtener materiales sobre la salud y el bienestar para ayudarle a mantenerse sano	Línea local: **1-714-246-8895** Línea gratuita: **1-888-587-8088** TTY: **1-800-735-2929**
	Línea de ayuda de enfermería disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Para averiguar si requiere atención del consultorio de su médico general, centro de cuidado urgente o la sala de emergencia.	Línea gratuita: **1-844-447-8441** TTY: **1-844-514-3774**
Denti-Cal	Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales	Línea gratuita: **1-800-322-6384** TTY: **1-800-735-2922**
VSP (Vision Service Plan)	Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima para averiguar si es elegible para los servicios de la visión. Estos números son para el plan VSP.	Línea gratuita: **1-800-438-4560** TTY: **1-800-428-4833**

Obtenga información en otros idiomas o formatos

La información y los materiales están disponibles en impresa grande y en otros formatos e idiomas. Por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima y díganos su idioma hablado y escrito preferido, y si necesita información o materiales en otro formato.

Guía para miembros de CalOptima

La Guía para miembros más actualizada está disponible en nuestra página de Internet **www.caloptima.org** o al ser solicitada. Para obtener la guía por correo, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima.

**Todas las fotografías incluidas en este documento son ejemplares y se usan únicamente con fines ilustrativos.*

PROGRAMAS DE RECOMPENSAS DE SALUD
DE CALOPTIMA 2020

¡CalOptima ofrece recompensas a miembros elegibles de Medi-Cal por tomar un papel activo en su salud! Visite **www.caloptima.org/healthrewards** para ver o imprimir los formularios de recompensas más recientes.

Para obtener más información, llame al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al **1-714-246-8895**. Estamos aquí para ayudarle de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Contamos con personal que habla su idioma.

Programa de recompensas para adultos	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
Prueba de detección del cáncer de seno	Tarjeta de regalo de $25	Miembros entre 50 a 74 años que necesitan y obtienen una mamografía para la detección del cáncer de seno
Prueba de detección del cáncer cervical	Tarjeta de regalo de $25	Miembros entre 21 a 64 años que necesitan y obtienen una prueba completa de detección del cáncer cervical
Prueba A1C para la diabetes	Tarjeta de regalo de $25	Miembros entre 18 a 64 años con un diagnóstico de diabetes que obtengan la prueba A1c
Examen de los ojos para la diabetes	Tarjeta de regalo de $25	Miembros entre 18 a 64 años con un diagnóstico de diabetes que necesitan y obtienen un examen completo de los ojos para la diabetes
Examen posparto	Tarjeta de regalo de $50	Miembros que obtengan un examen posparto entre 1 a 12 semanas de dar a luz
Abandono del tabaquismo	Tarjeta de regalo de $50	Miembros deben participar en un programa para abandonar el tabaquismo aprobado por CalOptima y lograr dejarlo por al menos 4 semanas consecutivas

Programa de recompensas pediátricos	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
1.ª, 2.ª, y 3.ª consultas de salud y bienestar infantiles	Tarjeta de regalo de $50	Miembros que asistan al menos a 3 consultas de salud y bienestar infantiles **ante**s de cumplir 6 meses
4.ª, 5.ª, y 6.a consultas de salud y bienestar infantiles	Tarjeta de regalo de $50	Miembros que asistan al menos a 6 consultas de salud y bienestar infantiles **antes** de cumplir 15 meses
Consultas de salud y bienestar anuales para las edades de 12 a 17 años	3 boletos para el cine o una tarjeta de regalo de $25	Miembros entre 12 a 17 años que asistan a una consulta de salud y bienestar anual
Programa de control de peso Shape Your Life (SYL)	Tarjeta de regalo de $50	Miembros entre 5 a 18 años con un índice de masa corporal (IMC) de al menos 85 % o más que participen en un mínimo de 6 clases de SYL y asistan a una cita de seguimiento con el médico

Tenga presente que los miembros de Kaiser no son elegibles para las recompensas de salud. El miembro debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad para calificar para la recompensa gratuita. Los formularios de recompensas deben ser devueltos a CalOptima como se describe en cada formulario. Puede tomar de 6 a 8 semanas después de recibir el formulario llenado para que el miembro reciba la recompensa gratuita. Las recompensas gratuitas están disponibles hasta agotar existencias. No puede usar la tarjeta de regalo para comprar alcohol, tabaco o armas de fuego. La tarjeta de regalo no tiene ningún valor en efectivo, y CalOptima no se hace responsable de su robo o extravío. El miembro solo puede recibir 1 recompensa por programa de recompensas por año natural o evento válido.

¡Regístrese hoy mismo a nuestro portal para miembros!

Tome un papel activo en su atención médica.

Regístrese hoy mismo en: **https://member.caloptima.org**

Visite el portal para miembros en **www.caloptima.org** para hacer cambios en línea.

Manténgase conectado con CalOptima

- Web: caloptima.org
- LinkedIn: CalOptima
- Facebook: CalOptima
- Twitter: @caloptima
- Instagram: @caloptima

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

Consejos para mantenerse seguro este verano

Practique medidas de seguridad en el agua.

- Siempre supervise a los niños cuando están en o cerca del agua. Un adulto siempre debe vigilar a los niños pequeños.
- Instale una cerca alrededor de las piscinas y bañeras de hidromasaje del hogar.

Manténgase fresco cuando hace mucho calor.

- Manténgase hidratado y beba mucha agua.
- Nunca deje a los bebés, niños o mascotas en los vehículos estacionados, incluso con las ventas abajo.

Use protector solar y repelente de insectos.

- Si usa protector solar y repelente de insectos, aplique primero el protector solar.
- Siempre aplique protector solar con al menos factor de protección solar (SPF) 15 cuando esté al aire libre.
- Aplique repelente de insectos y use camisas de manga y pantalones largos para evitar las picaduras de insectos y mosquitos.

Evite las lesiones.

- Asegure que los niños y adolescentes usen el equipo de protección adecuado para el deporte que practiquen o cuando monten en bicicleta, patineta o patines.
- Verifique la temperatura de las superficies del patio de juego para evitar quemaduras, y que el equipo esté seguro y en buenas condiciones.

PRI-040-440 S (06/20)