

CONTENIDO IMPORTANTE

Consejos para prevenir la gripe durante la pandemia del COVID-19

Ayuda para
alimentos y dinero
en efectivo
Cómo mantenerse
saludable con
diabetes

Comprendiendo la
depresión

Recompensas
de salud para
miembros de la
vacuna contra el
COVID-19

2 ¿ES SEGURO ASISTIR A LAS CONSULTAS DE BIENESTAR DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19?

5 Es importante ver a su médico general para todas sus consultas de bienestar recomendadas. Puede sentirse seguro al asistir al consultorio de su médico general ya que se han tomado medidas para brindar atención médica de forma segura durante la pandemia del COVID-19 que incluyen:

- 12 ▶ verificar y estar al tanto de los síntomas y la exposición al COVID-19 del personal del consultorio y de los pacientes
- ▶ limpiar las superficies a lo largo del día
- ▶ mejorar el proceso de programación de citas para permitir el distanciamiento físico entre los pacientes
- ▶ requerir el uso de mascarillas para la cara

Manténgase al día con sus consultas de bienestar, exámenes y vacunas, y tome el control de su salud.

Consejo de salud:

Obtener la atención médica que necesita en el momento adecuado puede aumentar la probabilidad de vivir una vida más sana.



¿Necesita ayuda para comprar alimentos o recibir dinero en efectivo?

¿Qué es CalFresh?

CalFresh (anteriormente conocido como estampillas para comida) es un programa federal de asistencia nutricional que ayuda a las personas y familias elegibles a comprar alimentos nutritivos. Los hogares elegibles recibirán una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT), similar a una tarjeta de banco ATM, para comprar alimentos en las tiendas de comestibles y en los mercados de agricultores que acepten tarjetas EBT.

¿Qué es CalWORKs?

El California de Oportunidades de Trabajo y Responsabilidad hacia los Niños (CalWORKs) es un programa de asistencia pública que proporciona ayuda con dinero en efectivo y servicios a familias elegibles con uno o más niños en casa. CalWORKs puede ayudar a pagar la vivienda, los alimentos y otros gastos.

¿Cómo solicitar CalFresh y CalWORKs?

Para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 y evitar largos tiempos de espera en persona, le pedimos que haga su solicitud en línea, por teléfono o fax. Puede averiguar si es elegible y presentar su solicitud a través de la Agencia de Servicios Sociales (SSA) del condado de Orange.

- En línea: www.MyBenefitsCalWIN.org o www.GetCalFresh.org (solamente para CalFresh).
- Por teléfono: centro de llamadas de la SSA al 1-800-281-9799.
- Por fax: 1-714-645-3489 (solamente para CalFresh).
- Presente su solicitud en persona en una de las oficinas regionales de la SSA. Para buscar una ubicación, visite www.ssa.ocgov.com/about/locations/office_location_list.

¿Sabía que los miembros de CalOptima Medi-Cal también pueden ser elegibles para los programas CalFresh, CalWORKs o WIC? Averigüe qué programa puede ayudarle a usted y a su familia, y cómo presentar una solicitud.

¿Qué es WIC?

El programa para Mujeres, bebés y niños (Women, Infants & Children, WIC) ofrece educación nutricional, apoyo para la lactancia materna, beneficios para alimentos saludables y referencias a atención médica y otros servicios comunitarios. Se deben cumplir las pautas de elegibilidad e ingresos para calificar para WIC.

¿Cómo solicitar WIC?

WIC tiene oficinas en todo el condado de Orange. Llame para hacer una cita en una oficina cerca de usted.

- Por teléfono: 1-888-WIC-WORKS o 1-888-942-9675.
- En línea: <https://myfamily.wic.ca.gov>.



CONSEJOS PARA PREVENIR LA GRIPE DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

¡No espere, vacúnese!

La influenza, también conocida como gripe, es una enfermedad grave. Algunos de los síntomas de la gripe y del COVID-19 son similares, y por eso es difícil distinguir entre ellos basándose solo en los síntomas. Los miembros de CalOptima pueden vacunarse contra la gripe sin costo alguno. Hable con su médico de cualquier pregunta que tenga sobre las vacunas contra la gripe y el COVID-19.

Hoy en día, la vacuna antigripal sigue siendo más importante que nunca para reducir el riesgo para usted, su familia y su comunidad. Las personas con enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de la salud graves debido a la gripe. Vacunarse contra la gripe puede prevenir enfermedades graves. La vacuna antigripal no puede provocar la gripe y se considera segura. Vacunarse contra la gripe y el COVID-19 ha demostrado reducir las probabilidades de hospitalización.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **no debe recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna antigripal al mismo tiempo.** Las vacunas contra el COVID-19 deben administrarse solas y al menos 14 días antes o después de recibir cualquier otra vacuna, como la vacuna antigripal.

Las pautas actuales establecen que todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe. Su médico puede guiarlo y hablar con usted sobre cualquier inquietud que tenga.

¡No espere, vacúnese! Usted puede ayudar a frenar la propagación de la gripe y el COVID-19. Las vacunas antigripales están disponibles en los consultorios médicos o las farmacias locales.

A continuación, se presentan consejos de hábitos saludables para ayudar a prevenir la propagación de la gripe y del COVID-19:

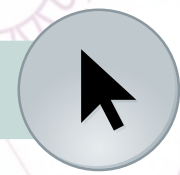
- ▷ Continúe practicando el distanciamiento físico, use una cubierta o mascarilla para la cara, y evite el contacto con las personas enfermas incluso después de vacunarse contra el COVID-19.
- ▷ Si está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar que los infecte.
- ▷ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no tiene acceso al agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- ▷ Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo y lávese las manos.
- ▷ Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que se toquen frecuentemente como las manijas de las puertas, los mostradores y dispositivos electrónicos.
- ▷ Informe a su médico de inmediato sobre cualquier síntoma nuevo o que empeora, como: fiebre, dolor de garganta, tos, dolores corporales, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, escalofríos y fatiga.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN VISITE

www.caloptima.org/vaccine



CalOptima
Better. Together.



¿DEBE HACERSE PRUEBAS DE RUTINA PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DURANTE EL COVID-19?

Mantenerse al día con sus pruebas de rutina para la detección del cáncer es una parte importante de su salud general.

Durante la pandemia del COVID-19, es posible que se sienta nervioso al tener que acudir al médico para hacerse las pruebas para la detección del cáncer. Los consultorios de los proveedores han tomado muchas medidas para brindar atención médica de forma segura durante la pandemia del COVID-19 que incluyen:

- ▷ verificar y estar al tanto de los síntomas y la exposición al COVID-19 del personal del consultorio y de los pacientes
- ▷ limpiar las superficies a lo largo del día
- ▷ mejorar el proceso de programación de citas para permitir el distanciamiento físico entre los pacientes
- ▷ requerir el uso de mascarillas para la cara

Las pruebas de detección tempranas del cáncer pueden ayudar a encontrar células cancerosas antes de propagarse a otras partes del cuerpo. Mantenerse al día con sus pruebas de detección puede ayudar a la detección precoz y evitar retrasos en el tratamiento.

Hay muchas opciones disponibles para la detección del cáncer. Su médico puede ayudarle a determinar qué tipo de prueba es mejor para usted y cuándo debe hacérsela. Es importante detectar el cáncer precozmente para que pueda recibir tratamiento de inmediato y mantenerse sano.

OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a sus afiliados. OneCare Connect cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare Connect gratuitamente al **1-855-705-8823 (TTY 711)**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

A continuación, se presentan algunas pruebas que no deben retrasarse:

Detección del cáncer de seno

A partir de los 40 años, hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe obtener una mamografía. Una mamografía toma una fotografía de rayos X de cada seno para comprobar si hay cáncer. Se le notificará si se encuentra algo para realizarse más pruebas.

Detección del cáncer colorrectal

A los 45 años, hable con su médico sobre cuándo debe hacerse la prueba para detectar el cáncer colorrectal. El riesgo de cáncer colorrectal aumenta con la edad. Algunas personas no tienen síntomas, pero estos pueden incluir:

- sangre en las heces o sangrado rectal
- cambio en las heces o hábitos intestinales como diarrea frecuente o estreñimiento
- dolor de estómago
- pérdida de peso no planificada

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE CON DIABETES DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

COVID-19 es un virus que puede provocar enfermedades respiratorias. Se propaga de persona a persona. Si tiene diabetes, es posible que tenga más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave a consecuencia del COVID-19.

Durante la pandemia, es importante mantener un estilo de vida saludable para controlar el azúcar en la sangre y reducir la probabilidad de contraer el COVID-19.

1

Consejos para el control de la diabetes:

- ▷ Haga ejercicio todos los días. Salga a dar un paseo con una mascarilla puesta o vea videos y haga ejercicios de entrenamiento en línea.
- ▷ Mida sus niveles de azúcar en la sangre.
- ▷ Obtenga el análisis de laboratorio de A1C y examen de los ojos para la diabetes.
- ▷ Aplíquese insulina y tome sus medicamentos para la diabetes.
- ▷ Obtenga apoyo si siente estrés, ansiedad y depresión.
- ▷ Mantenga una dieta saludable con granos integrales, frutas y verduras. Coma porciones pequeñas a la misma hora cada día para evitar los altibajos de azúcar en la sangre.

2

Para ayudar a reducir el riesgo de contraer el COVID-19:

- ▷ Use una mascarilla para la cara y mantenga una sana distancia de al menos 6 pies entre usted y otras personas. Lávese las manos y desinfecte las superficies que se tocan a menudo.
- ▷ Dado que tiene diabetes, hable primero con su proveedor sobre cómo obtener la vacuna contra el COVID-19. Programe su cita en www.othena.com.

3

Síntomas del COVID-19 que debe vigilar:

- ▷ Fiebre o escalofríos, tos, dificultad para respirar, cansancio, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida de sabor u olor reciente, dolor de garganta, congestión o moqueo nasal, náuseas o vómito, o diarrea.
 - ▷ Llame a su proveedor sobre cualquier otro síntoma que le preocupe.

4

Llame al 911 si tiene:

- ▷ Dificultad para respirar, dolor persistente u opresión en el pecho, confusión de reciente aparición, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, coloración azulada en los labios o el rostro.



Hable con su proveedor sobre cualquier cambio en su atención de la diabetes.





COMPRENDIENDO LA DEPRESIÓN

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- ▷ Sentirse triste, desanimado o vacío la mayor parte del día, casi todos los días durante 2 o más semanas
- ▷ Pérdida de interés o placer en el trabajo, la escuela y las actividades habituales
- ▷ Pérdida o aumento de peso
- ▷ Problemas para dormir por la noche, y permanecer despierto durante el día
- ▷ Falta de energía y motivación
- ▷ Sentirse irritable o agitado la mayor parte del tiempo
- ▷ Dificultad para pensar o tomar decisiones
- ▷ Sentirse desesperado, sin valor o indefenso
- ▷ Pensamientos o hablar de no querer vivir

¿Qué puede hacer?

Si cree que tiene señales de depresión, hable con su médico sobre cómo detectar la depresión. El médico le hará preguntas sobre cómo se siente y evaluará sus síntomas. La depresión es muy común y una afección altamente tratable. Hay muchas opciones de tratamiento y recursos disponibles. Algunas de las opciones de tratamiento comunes incluyen:

- medicamentos (tratamiento farmacológico antidepresivo)
- terapia de conversación (asesoría individual o en grupo)

Con el tratamiento adecuado y el tiempo suficiente, puede recuperarse de la depresión. Recibir tratamiento puede ayudarle a comenzar a tomar el control de sus síntomas y sentirse mejor. Si le recetan antidepresivos, déles a sus medicamentos actuales suficiente tiempo para funcionar. Tenga paciencia. El tratamiento requiere tiempo y compromiso. Nunca interrumpa su tratamiento ni deje de tomar sus medicamentos sin hablar primero con su médico. Esto podría provocar que vuelva a aparecer la depresión. Suspender de repente los medicamentos también podría provocar otros síntomas.

Cuanto antes comience a recibir ayuda, más pronto podrá sentirse mejor.

Para obtener más información sobre los servicios de salud del comportamiento, llame al Departamento de Salud del Comportamiento de CalOptima gratuitamente al **1-855-877-3885 (TTY 711)** o visítenos en **www.caloptima.org**.

LO QUE DEBE SABER SOBRE SUS MEDICAMENTOS

Cuanto más sepa sobre por qué toma sus medicamentos, más fácil será evitar problemas. Estos son algunos consejos para ayudarle:

- ▷ Pregúntele a su médico si no está seguro de cómo tomar sus medicamentos.
- ▷ Pregúntele a su médico cuánto tiempo debe tomarlos y si debe tomarlos con alimentos.
- ▷ Conozca por qué está tomando cada uno de sus medicamentos.
- ▷ Conozca si necesita tomarlos a la misma hora todos los días.
- ▷ Conozca los posibles efectos secundarios de cada medicamento.
- ▷ Conozca cómo debe almacenar o guardarlos.
- ▷ Haga una lista de sus medicamentos recetados y de venta libre.
- ▷ Anote la cantidad que debe tomar a la vez y la hora que debe tomarlos cada día.



Consejos: cómo llevar el control de sus medicamentos

- ❑ **Surta sus medicamentos a tiempo para que no se le terminen.**
- ❑ Hable con su farmacéutico para inscribirse en el programa de resurtidos automáticos.
- ❑ Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre cómo obtener un suministro de 90 días de sus medicamentos.
- ❑ Tome sus medicamentos como se los recetó su médico.
- ❑ No deje, omita o corte sus medicamentos sin consultarlo primero con su médico.
- ❑ Deseche los medicamentos caducados o que ya no usa. Visite takebackday.dea.gov.
- ❑ Solo use una farmacia para llevar un registro completo de su lista de medicamentos en su expediente.

Su médico o farmacéutico debe revisar sus medicamentos con usted al menos una vez al año. En algunos casos, es posible que sea necesario revisar los medicamentos con mayor frecuencia.

Contamos con personal que habla su idioma. Si tiene preguntas, llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima gratuitamente al **1-888-587-8088 (TTY 711)**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN VISITE

www.caloptima.org



Consejos para comer fuera de casa

HECHOS:

- La mayoría de las familias comen 1 de cada 4 comidas fuera de casa.
- Esto tiene un gran impacto en el número de calorías que consumimos cada día y en el tamaño de nuestra cintura.
- Las familias que comen fuera de casa seguido tienden a tener un nivel de grasa más alto que las familias que comen en casa más seguido.
- Las porciones de muchos restaurantes son suficientes para 2 personas.
- Prepare y consuma más alimentos en casa.

Si come fuera de casa más de 2 veces por semana, le recomendamos lo siguiente:

- ▷ Escoja opciones saludables para cada comida. Escoja comida fresca y cocinada al horno en vez de comida frita.
- ▷ No se llene de pan y mantequilla. Pídale al mesero que no los traiga a su mesa o que los traiga con su comida.
- ▷ Escoja un aperitivo como platillo principal y agregue una ensalada o sopa.
- ▷ Controle las calorías que consume y pida que pongan las salsas y aderezos aparte.
- ▷ Pida verduras o una ensalada en vez de arroz, pan y papas fritas.
- ▷ Coma despacio y disfrute su comida. Es más posible que coma menos si se toma su tiempo para comer.
- ▷ Tome agua entre bocados de comida.
- ▷ Comparta un platillo con alguien y guarde parte de su comida para otra ocasión.
- ▷ Si le gusta algo dulce después de comer, comparta un postre con alguien, o coma fruta como postre.
- ▷ Ordene solo lo que necesita y evite comer de más.
- ▷ Evite tomar bebidas azucaradas de tamaño grande.



¡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.

CONSEJOS PARA AUMENTAR SUS PASOS

¡Cada paso cuenta!

Caminar es una buena manera de mantener su cuerpo en forma. Puede ser una forma divertida para que usted y su familia mejoren o mantengan un peso sano. Establezca una meta para aumentar sus pasos gradualmente. Si puede pero no acostumbra a hacer ejercicio, aspire a caminar por lo menos 10,000 pasos al día. Agregue 200 a 300 pasos al día hasta que alcance su meta. Siga los siguientes consejos para aumentar los pasos que da cada día:

En el hogar



- ▷ Camine a la casa de un vecino o un amigo en vez de llamarle por teléfono.
- ▷ Deje de usar el control remoto de la televisión y levántese para cambiar el canal de la televisión.
- ▷ Camine mientras están los comerciales en la televisión.
- ▷ Saque a pasear a su perro o a la mascota de un vecino.
- ▷ Haga más de un viaje a su carro para bajar las bolsas de mandado que compra del supermercado.
- ▷ Trate de caminar 5,000 pasos antes del mediodía.
- ▷ Después de cenar, salga a pasear alrededor de la cuadra.
- ▷ Salga a caminar antes de recoger el correo.
- ▷ Lave y encere su automóvil.
- ▷ Lave las ventanas de su casa.
- ▷ Corte el pasto (césped).

Mientras está fuera de casa



- ▷ Estacionese lejos de la tienda cuando vaya al supermercado o cuando esté haciendo mandados.
- ▷ Después de subir las bolsas de mandado al automóvil, regrese el carrito de compras a la tienda.
- ▷ Evite los elevadores y tome las escaleras.
- ▷ Camine en las escaleras eléctricas y no se quede simplemente parado.
- ▷ Cargue una canasta de compras en vez de usar el carrito de compras.

En el trabajo



- ▷ Cuando tome su descanso, salga a caminar.
- ▷ Recorra el camino más largo cuando entre al edificio.
- ▷ Empiece sesiones de caminata con sus compañeros de trabajo.
- ▷ Utilice la copiadora o el baño más lejano.
- ▷ Camine para hablar con sus compañeros de trabajo en vez de enviarles un correo electrónico.
- ▷ Estacionese más lejos.
- ▷ Levántese y camine cada 30 minutos.



MIEMBROS NUEVOS COMIENCEN AQUÍ

Debe hacer las siguientes 2 cosas

Como miembro nuevo de OneCare Connect, recibirá por correo un paquete de bienvenida de OneCare Connect. Ábralo de inmediato y haga las siguientes 2 cosas:

1. Leer y guardar la Guía para miembros de OneCare Connect

La Guía para miembros de OneCare Connect contiene información importante sobre los programas y servicios ofrecidos por OneCare Connect. Puede consultar la guía para conocer cuáles beneficios son cubiertos, cómo cambiar de plan de salud, cómo cambiar de médico general y otra información importante.

2. 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 OneCare Connect. Consideramos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlos 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 OneCare Connect. Los servicios incluyen asesoría, pruebas de embarazo y métodos anticonceptivos. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare Connect.

¿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.



OBTENGA INFORMACIÓN EN OTROS IDIOMAS O FORMATOS

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

GUÍA PARA MIEMBROS DE ONECARE CONNECT

La Guía para miembros de OneCare Connect 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 OneCare Connect.



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

Servicios para Miembros

las 24 horas al día, los 7 días de la semana
Línea gratuita: **1-855-705-8823** | TTY: **711**

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: **711**

Departamento de Educación sobre la Salud

Para obtener materiales sobre la salud y el bienestar para ayudarlo a mantenerse sano.

Línea local: **1-714-246-8895**

Línea gratuita: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Línea de ayuda de enfermería

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 OneCare Connect para averiguar si es elegible para los servicios de la visión. Estos números son para el plan VSP.

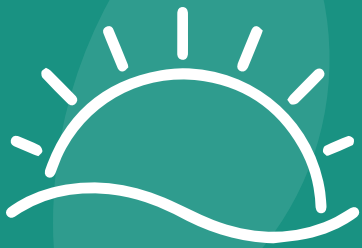
Línea gratuita: **1-800-438-4560** | TTY: **1-800-428-4833**

Silver & Fit

Para obtener ayuda sobre acceso sin costo a una amplia red de centros de acondicionamiento o ejercicio en www.SilverandFit.com

Línea gratuita: **1-877-427-4788** | TTY: **1-877-710-2746**

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



¡Manténgase alerta bajo el sol con el programa Be A.W.A.R.E!

Es importante proteger su piel de los daños provocados por el sol durante todo el año.



A

Evite exponerse al sol directo. Los rayos ultravioletas (UV) son más intensos entre las 10 a. m. y 4 p. m.

W

Use ropa protectora, como una camisa de manga larga, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol.



A

Aplique protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más.



R

Inspeccione su piel con regularidad para ver si tiene manchas nuevas sospechosas.

E

Enseñe a su familia, amigos y la comunidad cómo protegerse.

MANTÉNGASE CONECTADO

CalOptima.org



@caloptima

TWITTER, TWEET, RETWEET y el logotipo de Twitter Bird son marcas registradas de Twitter, Inc. o sus afiliados.



CalOptima
Better. Together.

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

Recompensas de salud para miembros de la vacuna contra el COVID-19

Los miembros elegibles de CalOptima de 12 años o mayores pueden recibir una tarjeta de regalo de \$25 por cada dosis de la vacuna contra el COVID-19 que reciban o una tarjeta de regalo de \$25 por recibir la vacuna de dosis única. Los miembros menores de 12 años serán elegibles una vez que la vacuna sea aprobada para los niños de 11 años o menores. Tenga presente que debe ser elegible como miembro en la fecha que sea vacunado para recibir la(s) tarjeta(s) de regalo. **Los miembros de atención a largo plazo (LTC), el programa del PACE o aquellos afiliados con Kaiser no califican para participar en el programa de recompensas de salud para miembros de la vacuna contra el COVID-19.**

Los miembros no tienen que presentar nada a CalOptima. Las tarjetas de regalo serán enviadas una vez que CalOptima confirme que fue vacunado contra el COVID-19 en el Registro de vacunación de California. Le enviaremos su tarjeta de regalo a la dirección postal que CalOptima tiene en sus registros. Compruebe que tengamos su dirección postal correcta en nuestros registros. Inicie una sesión en el Portal para miembros de CalOptima o crea una cuenta. También puede llamar a Servicios para Miembros para actualizar su dirección postal.

Si ya recibió la vacuna contra el COVID-19, tenga paciencia ya que puede haber retrasos para confirmarlo y enviarle su(s) tarjeta(s) de regalo por correo para el Programa de recompensas de salud para miembros de la vacuna contra el COVID-19. Si recibió una vacuna que requiere 2 dosis, puede recibir su tarjeta de regalo para las dosis 1.^a y 2.^a en diferentes momentos. Agradecemos su paciencia.