

SALUDE *a la* SALUD

AETNA BETTER HEALTH® OF NEW JERSEY:
SU PLAN DE SALUD DE NJ FAMILYCARE



Renueve sus beneficios de NJ FamilyCare todos los años

Gane recompensas

Mantenga a sus hijos saludables

Cuándo acudir a la sala de emergencias

Beneficios para las nuevas mamás

 aetna®

¡Hola!

Bienvenido y gracias por elegir Aetna Better Health® of New Jersey como su plan de salud de NJ FamilyCare. Su plan es local, por lo que estamos aquí con usted en Nueva Jersey. Usted cuenta con una amplia red de proveedores de atención médica, que prestan servicios en todo el estado. Esto significa que cuenta con más opciones mientras lo acompañamos en su atención médica.

Algunos de sus beneficios incluyen los siguientes:

- Atención general y especializada (no se necesitan remisiones).
- Atención dental integral
- Atención de la vista
- Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana
- Exámenes de bienestar
- Atención de maternidad*
- Servicios de farmacia*

Puede encontrar respuestas:

- En su manual para miembros.
- Por teléfono: llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** en cualquier momento.
- En línea: visite **[AetnaBetterHealth.com/NJ](https://www.aetna.com/betterhealth/nj)**.

Recuerde renovar sus beneficios de NJ FamilyCare todos los años. Sus beneficios pueden ser fundamentales para que usted y su familia se mantengan saludables.

Y háganos preguntas en cualquier momento. Estamos aquí para ayudar, dondequiera que se encuentre. Deje que sus objetivos de salud marquen el camino.

Le deseamos buena salud,

Aetna Better Health® of New Jersey

* Es posible que se apliquen copagos para algunos miembros de NJ FamilyCare.



Explore

- 4** La atención adecuada en el momento adecuado: sepa cuándo utilizar la sala de emergencias (ER)
- 7** Renovación de NJ FamilyCare: renueve su cobertura todos los años
- 12** La seguridad en primer plano: obtenga información acerca de la prueba de detección de plomo en niños
- 14** Atención de maternidad: cuente con nosotros para recibir asistencia
- 19** Beneficios, recompensas y ventajas del plan: aproveche al máximo su plan
- 26** Una canción y una sonrisa: encuentre un centro dental para su familia
- 30** Su recuperación puede comenzar hoy: obtenga apoyo para las adicciones



La atención adecuada en el momento adecuado

Ahorre tiempo y estrés: sepa cuándo acudir a la sala de emergencias (ER)

Todos hemos estado en esa situación: nos sentimos enfermos o con dolor, pero no sabemos a quién llamar o a dónde ir. Ya sea para un hijo enfermo o por un accidente, la atención adecuada puede ahorrarle tiempo y estrés.

Usted y su familia pueden recibir consejos de salud cuando los necesiten: está cubierto. Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y seleccione la opción 4. Los enfermeros están disponibles durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Obtenga un traslado a las consultas de salud planificadas: está cubierto

Recuerde que cubrimos todos sus traslados a las consultas de atención médica planificadas. Solo tiene que llamar a ModivCare, anteriormente LogistiCare, al **1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)**, al menos tres días antes de la fecha en que necesita un traslado.



Piense en su PCP

para la mayoría de sus necesidades

Su proveedor de atención primaria (PCP) puede tratar muchos problemas de salud en una visita al consultorio. Si es después del horario de atención, intente llamar de todos modos. Es posible que su PCP tenga un servicio de respuesta que pueda dirigirlo a un proveedor de guardia.

Intente estar al día con su atención preventiva. Los controles y las pruebas de detección son la mejor manera de mantenerse saludable, tanto usted como su familia. Consulte a su dentista de atención primaria (PCD) dentro de los 30 días de haber recibido una remisión por un problema dental.



Use la atención de urgencia

para situaciones que no sean de emergencia cuando no pueda consultar a su PCP

¿Qué debe hacer si tiene una preocupación urgente sobre su salud? No es una verdadera emergencia, pero no puede visitar a su PCP de inmediato. Este es el momento adecuado para acudir a un centro de atención de urgencia o fuera del horario de atención.

Los resfriados, la gripe y los dolores de oído son algunos ejemplos.

La atención de urgencia puede ahorrarle tiempo y dinero. De hecho, nueve de cada diez personas entran y salen en menos de una hora. Es conveniente que realice un seguimiento con su PCP después de recibir atención de urgencia. Consulte a su PCD dentro de los tres días después de haber acudido a la atención de urgencia por un problema dental.



Elija la ER

solo para emergencias que pongan en peligro la vida

Una verdadera emergencia es el momento adecuado para acudir a la sala de emergencias. Dolor en el pecho, hemorragia continua, huesos rotos, convulsiones, y sobredosis son buenos ejemplos. Consulte otros en la tabla de la página siguiente. Simplemente recuerde que una consulta en la ER puede llevar mucho tiempo, y también puede ser estresante.

Es conveniente que realice un seguimiento con su PCP después de acudir a la sala de emergencias. Consulte a su PCD dentro de los dos días si acude a la ER con un problema dental. También es una buena idea que nos llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.



Considere MinuteClinic®

Esto lo ayuda a recibir atención en su vecindario: y a bajo costo o sin costo alguno para usted. Puede leer más sobre este tema en la página 8.

Visite una CVS® HealthHUB™

Este es un destino de bienestar en el vecindario con un equipo de atención profesional, más servicios de salud y más productos de bienestar, todo en un solo lugar. Visite **CVS.com/HealthHUB** para encontrar una ubicación cercana.

A dónde ir para recibir atención

Si no se siente bien y el consultorio de su PCP está cerrado, llame al consultorio de todos modos. Tal vez pueda comunicarse con un proveedor de guardia. También puede dirigirse al centro de atención de urgencia o fuera del horario de atención más cercano.

CONSULTORIO DEL MÉDICO	ATENCIÓN DE URGENCIA	SALA DE EMERGENCIAS
Cuando los problemas médicos no son de urgencia ni de emergencia	Cuando los problemas médicos necesitan ser tratados de inmediato	Cuando los problemas médicos ponen en peligro la vida
<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Tos • Resfrío • Gripe • Dolor de garganta • Dolor de oído • Diarrea • Sarpullido • Resurtidos de medicamentos • Asma leve o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) 	<ul style="list-style-type: none"> • Huesos rotos (no a través de la piel) • Alergias • Bronquitis • Sinusitis • Resfríos y gripe • Dolor de garganta • Cortes pequeños que requieren puntos • Dolor lumbar • Hematomas y sarpullidos leves 	<ul style="list-style-type: none"> • Quemaduras o heridas graves • Reacciones alérgicas graves • Dolor de cabeza grave, repentino o inusual • Dolores de pecho o dolor en el brazo o la mandíbula • Peligro de perder una extremidad o la vida • Dolor muy agudo en las encías alrededor de un diente, con fiebre • Intentos de suicidio • Rotura de un diente natural

Estas no son listas completas. Llame a la línea de enfermería disponible las 24 horas, los 7 días de la semana si no está seguro del tipo de atención que necesita: **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Número de teléfono/dirección del PCP:

Número de teléfono/dirección del centro de atención de urgencia preferido:

Número de teléfono/dirección de la ER preferida:

Renovación de NJ FamilyCare

¿Sabía que, para mantener sus beneficios, debe renovar su cobertura de salud de NJ FamilyCare todos los años? No se preocupe: es fácil. Lo guiaremos en el proceso y responderemos cualquier pregunta que tenga.

Cómo renovar su cobertura

Renovación por correo

- Debería haber recibido un formulario de recordatorio de renovación de la Agencia de determinación de elegibilidad por correo.
- Solo tiene que enviar el formulario completo antes de la fecha límite.

Renovación en persona

- Para ver una lista de los centros de inscripción por condado, visite NJFamilyCare.org/need_help.aspx.

¿Qué sucede si no realiza la renovación a tiempo?

Es importante renovar su plan a tiempo, para que pueda seguir recibiendo los beneficios que ayudan a que usted y su familia se mantengan saludables.

Además, tendrá la tranquilidad de saber que están cubiertos.

A tener en cuenta

Debe renovar su cobertura NJ FamilyCare todos los años. Llame para su fecha de renovación para evitar perder sus beneficios. Visite AetnaBetterHealth.com/NewJersey/members/renew para obtener más información sobre el proceso. O llame a nuestra tienda Healthcare Central al **1-959-299-3102 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 06:00 p. m.



Atención conveniente con la que puede contar

Por mucho que intentemos estar bien, pueden ocurrir enfermedades y accidentes. Y si ocurren, es bueno saber que usted y los miembros cubiertos de su familia pueden contar con una atención conveniente con **MinuteClinic**. Esto lo ayuda a recibir atención en su vecindario: y a bajo costo o sin costo alguno para usted.

MinuteClinic es una excelente alternativa al consultorio de su médico cuando no es conveniente acudir. Los proveedores de MinuteClinic, con su flexible disponibilidad fuera del horario de atención y los fines de semana, están para ayudar.

Además, obtiene lo siguiente:



Horarios convenientes

Puede visitar las ubicaciones de MinuteClinic los siete días de la semana, incluidas las noches y los fines de semana, programando una cita en línea en [CVS.com/MinuteClinic/reserve-online](https://www.cvs.com/MinuteClinic/reserve-online).



Más de 125 servicios

Las ubicaciones de MinuteClinic ofrecen una amplia variedad de servicios para mantenerlos a usted y a su familia saludables. Los proveedores pueden proporcionar un plan de tratamiento y recetar, cuando sea médicamente apropiado. También puede recoger un medicamento con receta en la farmacia que elija.

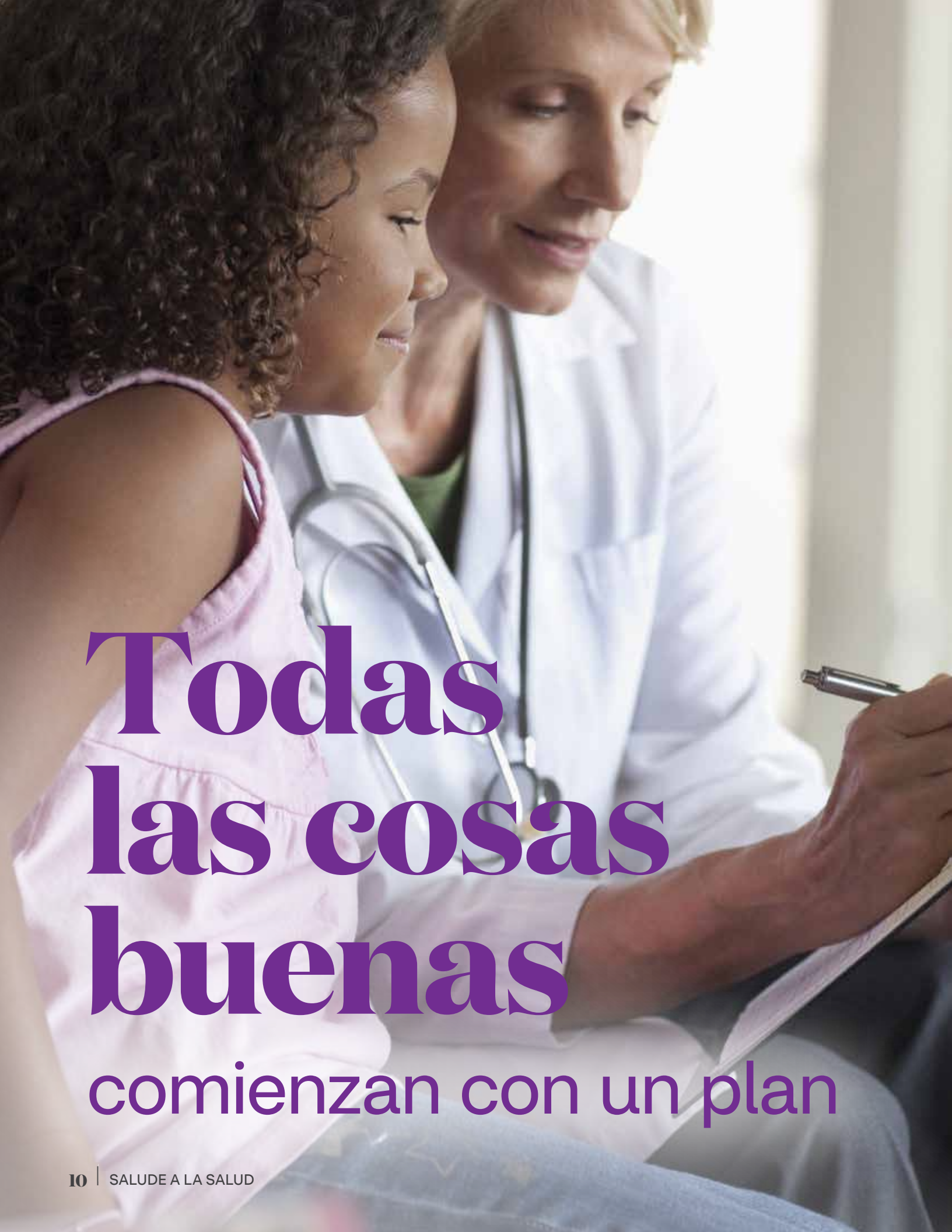


A tener en cuenta

Conforme al plan NJ FamilyCare, las visitas a MinuteClinics son un servicio cubierto. Y es posible que se apliquen copagos para algunos miembros de NJ FamilyCare.



Visite **CVS.com/MinuteClinic**
para encontrar una ubicación
de MinuteClinic cercana.



**Todas
las cosas
buenas
comienzan con un plan**

Cómo prepararse para su próximo examen de bienestar

Ir al médico puede resultar abrumador. Pero no se preocupe: podemos ayudarlo a prepararse y a sentirse seguro de que está aprovechando al máximo su cita. Es el trabajo de su médico responder cualquier pregunta que usted pudiera tener, así que no lo dude. Puede comenzar llenando este formulario antes de su visita.

Esta visita es para (su nombre): _____

Fecha y hora de la cita: _____

Motivo de la visita: _____

Nombre del médico: _____

Medicamentos que tomo (recuerde incluir los medicamentos que no necesitan receta, como vitaminas o aspirina):

Preguntas que quizás desee hacer:

1. ¿Tengo una afección o un problema que necesita tratamiento?
2. ¿Qué tipo de ejercicio debería hacer?
3. ¿Qué tipo de dieta y qué alimentos me ayudarían?
4. ¿Qué debo hacer a continuación y por qué es importante para mi salud?

Ahora puede agregar sus propias preguntas:

Siéntase bien con sus objetivos de salud

El primer paso para hacerse cargo de su salud es realizarse un examen de bienestar. Recuerde programar citas para usted y su familia: están cubiertas, por lo que no tendrán ningún costo. Y se sentirá muy bien sabiendo que lo tachó de su lista de pendientes.

La seguridad en primer plano



Puntos ocultos del plomo: cómo mantener a los niños a salvo

¿Alguna vez compró juguetes? ¿Vive en un edificio antiguo? ¿Come caramelos? ¿Remodeló alguna habitación? Estas son solo algunas de las maneras en las que el plomo puede aparecer en su vida. Probablemente haya oído hablar de los peligros del plomo, pero ¿sabe dónde se puede ocultar? Necesita saberlo por su propia salud: y especialmente si tiene hijos.

Todos los niños deben realizarse una prueba de detección de plomo al año de edad y, nuevamente, cuando tienen dos años. Cualquier niño de hasta 72 meses de edad que no se haya realizado la prueba antes debe hacerse la prueba de inmediato.

¿Por qué es tan grave el envenenamiento por plomo?

El envenenamiento por plomo ocurre cuando una persona absorbe demasiado plomo. Los niños pueden inhalar plomo con facilidad o pueden tragar algo con plomo, como pedacitos de pintura, agua potable o comida. Esto puede tener efectos dañinos en el aprendizaje, el crecimiento y el comportamiento de los niños. Incluso puede causar problemas de salud graves.

Tenga en cuenta que todos los niños tienen riesgo de sufrir envenenamiento por plomo. Es posible que su hijo no parezca ni se sienta enfermo, pero puede que tenga plomo en la sangre. Es por eso que es tan importante realizar las pruebas de detección.

La prueba de detección de plomo en niños está cubierta

Conviene programar la prueba de detección de plomo al año de edad y, nuevamente, a los dos años, cuando sus hijos son pequeños. Puede obtener una prueba de detección de plomo para sus hijos: está cubierta. También puede recibir recompensas por hacer que su hijo se realice la prueba. Un análisis de sangre que solicita el PCP de su hijo es la única forma de saber si tiene envenenamiento por plomo. Por lo tanto, si sus hijos deben realizarse una prueba de detección de plomo o si le **preocupa que hayan estado expuestos al plomo**, llame a su PCP para programar una cita hoy.

Puede ganar una tarjeta de regalo de
\$15

Puede ser elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$15 como recompensa si su hijo se realiza una prueba de detección de plomo. Enviaremos su tarjeta de regalo por correo una vez que recibamos una reclamación de su proveedor. Una reclamación es un formulario que su proveedor nos envía para que sepamos que usted fue a una visita.

Mantenga a su familia protegida con esta lista de verificación de plomo

En los juguetes

- Lave los juguetes con frecuencia.
- Enséñeles a sus hijos a lavarse las manos con agua y jabón después de jugar y antes de comer.
- No compre joyas metálicas de juguete, ya que pueden contener plomo.
- Elimine los juguetes que fueron retirados del mercado: obtenga más información en **CPSC.gov** (Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor).

En los alimentos

- Use agua fría para beber, preparar la leche maternizada y cocinar. Deje correr el agua fría durante un minuto antes de usar.
- Consuma alimentos con alto contenido de calcio, como leche, queso, helado, yogur y pudín.
- Consuma alimentos con alto contenido de hierro, como pescado, carne magra, pollo, verduras de hoja verde y frijoles.
- Evite comer caramelos o especias de otros países, ya que pueden contener plomo.

En su hogar

- Hable con el propietario o con el departamento de salud local para llevar a cabo pruebas en su edificio para detectar pintura a base de plomo si vive o está de visita en un edificio construido antes de 1978.
- Limpie los pisos y las superficies con regularidad. Limpie los pisos y los marcos y antepechos de las ventanas, y otras superficies semanalmente con un trapo húmedo. Limpie en una sola dirección.
- Mantenga su ropa de trabajo separada de la ropa de su familia. Dúchese y cámbiese de ropa antes de volver a casa si trabaja en un lugar que puede producir suciedad o polvo de plomo.
- Quítese los zapatos antes de ingresar a la casa.
- Aprenda cómo eliminar el plomo de manera segura: **EPA.gov/lead**.

Lo que debe saber sobre el plomo

- Es probable que las casas construidas antes de 1978 tengan pintura a base de plomo. Cuando la pintura se pela y agrieta, produce polvo de plomo. Los niños pueden envenenarse cuando tragan o inhalan polvo de plomo.
- Las tuberías de agua en algunas casas pueden estar unidas con metal (soldadura), que contiene plomo.
- Algunas personas pueden trabajar con productos a base de plomo en sus trabajos, como mecánicos de automóviles, reparadores de casas y fabricantes de vitrales, lo que puede hacer que lleven plomo al hogar.
- El plomo también se encuentra en materiales utilizados en pasatiempos como la pesca, el tiro al blanco y la pintura.
- Los niños que viven cerca de los aeropuertos pueden estar expuestos al plomo de los gases de la aviación en el aire y el suelo.
- Los ingredientes de otros países en los medicamentos o remedios caseros y en el maquillaje pueden contener plomo.
- A veces, el plomo se encuentra en los dulces importados de otros países.

**OBTENGA MÁS
INFORMACIÓN
ACERCA DEL PLOMO**

CDC.gov/nceh/lead

(Centros para el Control
y la Prevención de Enfermedades)

State.NJ.US/health/childhoodlead

Atención de la maternidad

A veces, las mujeres están listas para la maternidad. Y, a veces, un bebé es una sorpresa. Independientemente de lo que sienta, cuente con nosotros para recibir ayuda. Le brindaremos orientación, educación y apoyo para ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables.



Cuente con nuestro equipo de enfermeros dedicados a la administración de la atención

Como miembro, puede recibir ayuda de los coordinadores de atención. Este equipo especial de enfermeros entiende por lo que está pasando y puede ofrecerle apoyo médico, emocional y de servicios sociales. Y estarán con usted en cada paso para ayudarla durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé.

Su plan de atención

Nuestros coordinadores de atención hablarán con usted sobre sus preocupaciones y objetivos para lograr un embarazo saludable. Al escucharla, crearán un plan personalizado con su proveedor. También la ayudarán a mantenerse al día con las visitas al médico, las pruebas y mucho más, incluido lo siguiente:

Apoyo prenatal (atención durante el embarazo)

- Ayuda para elegir un médico
- Apoyo antes y durante el embarazo
- Respuestas a sus preguntas

Apoyo emocional

- Conexión con clases de parto
- Acceso a recursos de mensajes de texto
- Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana

Apoyo posparto (atención después del nacimiento del bebé)

- Ayuda para volver al hogar
- Consejos para mantenerlos saludables a usted y a su bebé
- Información sobre la prueba de detección de plomo
- Ayuda con la inscripción en el plan
- Tarjeta de regalo de \$15 por completar las visitas posparto

Apoyo para la lactancia

- Lecciones sobre cómo alimentar a su bebé
- Ayuda para solicitar y usar un sacaleches

Servicios de doula

Las doulas son profesionales capacitadas y culturalmente diversificadas que le brindan apoyo emocional continuo durante su embarazo y durante un breve período después del nacimiento. Las doulas tienen su sede en su comunidad, por lo que pueden conectarla con los recursos locales.

Puede ganar una tarjeta de regalo de

\$15

Puede ser elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$15 como recompensa por realizarse una prueba de detección de cáncer de cuello de útero. Hable con su médico durante su visita prenatal.

Beneficios de un sacaleches

Si está amamantando, debe vaciar los pechos regularmente amamantando o usando un sacaleches. Esto evita que los pechos se llenen y le duelan.

A muchas mujeres les resulta útil utilizar un sacaleches. Usted extrae la leche cuando le resulta conveniente. De este modo, su bebé obtendrá la mejor nutrición, independientemente de sus horarios.

El sacaleches también les brinda a otros familiares la posibilidad de alimentar a su bebé y generar un vínculo.

Cómo obtener un sacaleches sin costo

Solicite hablar con su coordinador de atención. Puede obtener su sacaleches sin costo hasta dos semanas antes del nacimiento de su bebé. Ofrecemos el sacaleches avanzado + kit para principiantes de Medela Pump In Style®. No necesita aprobación previa (autorización previa). Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para recibir su sacaleches.

Cómo solicitar su sacaleches

- 1 Visite **BreastPumpsMedline.com**
- 2 Llame a Medline Mother and Baby al **1-833-718-BABY (2229)**.

Visite a su médico y gane una tarjeta de regalo de \$15

Es importante visitar a su proveedor de obstetricia/ginecología entre 7 y 84 días después de tener a su bebé. Si se le hizo una cesárea, es posible que necesite dos visitas. En la primera visita, le revisarán su incisión. Por lo general, esto es una o dos semanas después del parto. La segunda visita es su visita posparto habitual. Puede ser elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$15 como recompensa por esta visita, si fue dentro de los 7 a 84 días del parto. Su proveedor nos enviará una reclamación por el servicio completado.

Traslados a las consultas de atención médica planificadas

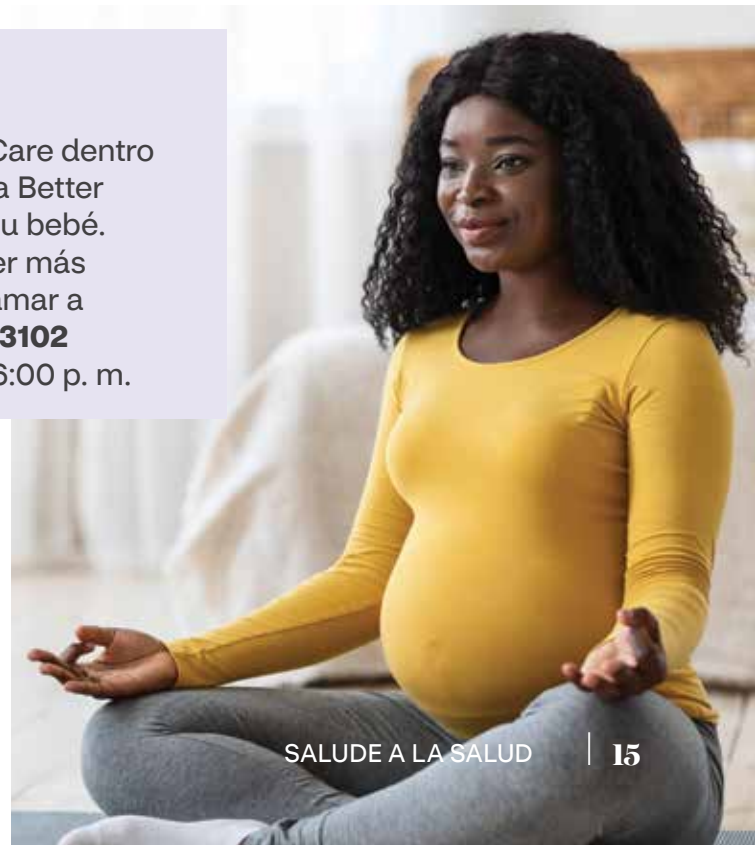
Puede obtener un traslado para sus citas de seguimiento de obstetricia/ginecología y pediatría, junto con otras consultas médicas y citas planificadas de salud conductual, dental y de la vista. Y este servicio es sin costo alguno para usted. Si necesita un asiento de automóvil, avísenos cuando nos llame. Para programar un traslado, llame a ModivCare, anteriormente LogistiCare, al **1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)**, al menos tres días antes de la fecha en que necesita un traslado. O visite **Member.LogistiCare.com** y regístrese. Luego, seleccione "Request Reservations" (Hacer reservas).

Inscriba a su bebé en un plan de salud poco después del nacimiento

No se olvide de inscribir a su bebé en NJ FamilyCare dentro de los 60 días del nacimiento. Puede elegir Aetna Better Health of New Jersey como el plan de salud de su bebé. Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para obtener más información sobre el proceso. También puede llamar a nuestra tienda Healthcare Central al **1-959-299-3102 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 06:00 p. m.

Un regalo especial para su pequeño

Poco después del nacimiento de su bebé, le enviaremos un kit especial de bienvenida. Este kit incluye una bolsa de pañales, una manta para bebé, toallitas húmedas y otros productos para ayudar a que su bebé tenga un comienzo saludable.





Manténgase saludable durante la temporada

de gripe

Durante la temporada de gripe, es importante saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables.

La gripe estacional y la COVID-19 son enfermedades que se propagan fácilmente, pero surgen a causa de diferentes virus. Los síntomas* de ambas son similares y pueden ser desde una enfermedad leve hasta una grave. Estos incluyen los siguientes:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire
- Cansancio
- Dolor de garganta
- Secreción nasal
- Dolores corporales
- Dolor de cabeza

Pero los síntomas de la COVID-19 pueden incluir cambio o pérdida del gusto o del olfato.

Formas fáciles de prevenir el virus

Para estar bien, evite el contacto estrecho con personas enfermas, lávese las manos con frecuencia y cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude.

Y asegúrese de consultar al médico si no se siente bien.

Cuándo debe obtener atención de emergencia

Si usted o alguien que conoce presenta alguno de los síntomas* a continuación, obtenga atención médica de emergencia de manera inmediata. Llame al **911** o llame con anticipación al centro de emergencias local.

- Dificultad para respirar
- Nueva confusión
- Incapacidad para despertarse o permanecer despierto
- Dolor o presión constante en el pecho
- Labios o rostro azulados

* Esta lista no incluye todos los posibles síntomas y signos. Llame a su proveedor médico por cualquier otro síntoma o signo que sea grave o que le preocupe.

Beneficios disponibles para usted

Como miembro de nuestro plan de salud, tiene beneficios que lo ayudan a mantenerse seguro y saludable. Hablar con su médico por teléfono o por video (telemedicina) debe ser el primer paso para la atención que no sea de emergencia. Esto puede ayudar a limitar el contacto con virus. Llame a su médico para programar una cita.

También cubrimos lo siguiente:

- Atención de rutina
- Atención médica de urgencia
- Atención de salud conductual
- Fisioterapia, terapia del habla y ocupacional
- Llamadas telefónicas a dentistas y más

¿Tiene alguna pregunta o necesita comunicarse con un coordinador de atención?

Llámenos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Obtenga información sobre el coronavirus. Disponible en: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html). Consultado el 2 de julio de 2020.



Mantenga las **manos limpias**

Una forma fácil de mantenerse saludable es lavándose las manos correctamente. La clave para lavarse las manos es asegurarse de limpiar muy bien todas las superficies y áreas de las manos, los dedos y las muñecas. Y el jabón común es tan bueno como los jabones antibacteriales de venta libre.

4 pasos simples para lavarse las manos

- 1** | **Mójese las manos con agua corriente limpia. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos y muñecas.**
- 2** | **Enjabone y frote bien las manos juntas.**
- 3** | **Asegúrese de frotar las manos, las puntas de los dedos, las uñas y las muñecas durante, al menos, 20 segundos. A continuación, enjuague.**
- 4** | **Séquese con una toalla limpia o al aire. Use una toalla para cerrar el grifo.**

Beneficios, recompensas y ventajas del plan que no querrá perderse

Controle su salud para sentirse lo mejor posible

Para estar en un estado óptimo, es importante cuidar su salud y la de su familia. Y la atención preventiva es una buena manera de hacerlo. Por eso es importante realizarse un examen de bienestar. Puede brindarle tranquilidad y ayuda a su PCP y a su dentista a encontrar cualquier problema de salud a tiempo, cuando es más fácil tratarlo. Y este control ya forma parte de su plan de beneficios: no tiene ningún costo adicional.

¡Además, puede ganar recompensas!

¿Sabía que puede obtener tarjetas de regalo por tomar medidas para tener una mejor salud? Es fácil. Simplemente, complete estas pruebas de detección (y consulte con su médico sobre la frecuencia con la que son necesarias):

- Controles de bienestar
- Prueba de detección de plomo en niños
- Prueba de detección de cáncer de mama/ mamografía
- Prueba de detección de cáncer de cuello de útero/prueba de Papanicolaou
- Atención para las nuevas mamas después del parto (visita posparto)

Para ganar recompensas, haga lo siguiente:

1

Elija su PCP

Puede buscar un PCP en [AetnaBetterHealth.com/NewJersey/find-provider](https://www.aetna.com/BetterHealth.com/NewJersey/find-provider). O llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** si necesita ayuda.

2

Llame a su PCP

Llame a su médico, programe una cita y realícese su examen de bienestar o prueba de detección.

3

Visite a su PCP

Su médico nos enviará un formulario (reclamación) para informarnos que usted realizó una consulta.

Obtenga un traslado a las consultas de atención médica

¿No tiene transporte? No hay problema. Puede obtener un traslado **gratuito** cuando necesite ir a las citas médicas planificadas. Llame al **1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)**. Asegúrese de llamar, al menos, tres días antes de la fecha en la que necesita el traslado.



Controle su salud sobre la marcha

Con la aplicación de Aetna Better Health, puede acceder a pedido a las herramientas que necesita para mantenerse saludable. Es fácil. Simplemente, descárguela en su dispositivo móvil o tableta desde Apple App Store® o Google Play.

Disfrute de estas funciones de la aplicación móvil:

- Buscar un proveedor
- Ver o solicitar su identificación de miembro
- Cambiar de PCP
- Ver sus reclamaciones y recetas
- Enviar mensajes al Departamento de Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta o necesita ayuda.
- Actualizar su número de teléfono, dirección y otros datos importantes del miembro

Visite [AetnaBetterHealth.com/NewJersey/members](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/members) para obtener más información.

App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play es una marca registrada de Google LLC.

Manténgase en contacto con un teléfono celular gratuito

Si es cliente del servicio Assurance Wireless Lifeline de Nueva Jersey, obtendrá lo siguiente:

- Un teléfono inteligente Android™
- Datos móviles gratuitos mensuales
- Mensajes de texto ilimitados mensuales
- Minutos gratuitos mensuales

Los beneficios adicionales de Aetna Better Health of New Jersey incluyen lo siguiente:

- Consejos de salud y recordatorios por mensaje de texto
- Comunicación personal por mensaje de texto con el equipo de atención médica
- Llamadas al Departamento de Servicios para Miembros que no le costarán minutos de su paquete mensual.

¿Ya tiene Lifeline? Es fácil cambiar a Assurance Wireless. Usted puede obtener el servicio Assurance Wireless Lifeline más los extras de salud de nuestra parte sin costo alguno. Android es una marca registrada de Google LLC.





Comience a ensuciarse

Disfrute de los deliciosos beneficios de la jardinería

¿Cuándo fue la última vez que se ensució las manos? Si fue hace mucho tiempo, es posible que sea el momento de explorar el placer de la jardinería. Ofrece muchos beneficios buenos, desde la oportunidad de ensuciarse y cultivar sus propios alimentos, hasta conocer amigos nuevos y ayudar a que su propia comunidad florezca.

Pruebe más alimentos saludables y frescos de la huerta.

Si no vive en un área con supermercados que tengan frutas y verduras frescas, no se preocupe. Intente cultivar sus propios alimentos. Pueden resultar muy sabrosos y económicos.

Haga que los niños se entusiasmen con los alimentos saludables

¿Quién dijo que comer de manera saludable no puede ser divertido? Deje que sus hijos se dediquen a la jardinería y se ensucien las manos. Aprenderán muchas habilidades útiles, se unirán a otros niños y también se divertirán.

Manténgase activo para evitar problemas de salud

¿Sabía que la jardinería cuenta como ejercicio? Y las personas activas tienen menos probabilidades de tener depresión, problemas de peso, presión arterial alta, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer de colon. Trate de estar activo durante, **al menos, 2½ horas a la semana**. Diviértase con tareas que le permitan estirarse, agacharse, caminar, cavar y levantar herramientas y plantas.

Conéctese y embellezca su comunidad

Una huerta comunitaria es una excelente manera de conectarse con sus alimentos y el aire libre. Le permite pasar tiempo de calidad con sus amigos, familia y comunidad mientras cultiva alimentos saludables.



Pruebe las patatas fritas de la huerta para una opción más saludable

¿Cuál es la fuente de verduras más común para los niños? Las patatas fritas. Pero las patatas fritas de la huerta son una versión más fresca y saludable de este viejo favorito. Puede hacer patatas fritas con muchas verduras, como zucchini, espárragos, calabaza, nabos, zanahorias, chirivías, tomates verdes, remolachas, frijoles verdes y jícama. Tan solo elija su verdura y empiece a cocinar con esta sencilla receta:

Preparación:

- Corte las verduras en forma de patatas fritas.
- Rocíe el aceite de oliva sobre las patatas fritas.
- Agregue sal y pimienta. También puede agregar cualquier otro condimento que le guste.
- Hornee a 400 °F durante 30 a 45 minutos. (Las verduras de raíz como las zanahorias necesitan más tiempo).
- Unte las patatas fritas en su salsa favorita y disfrute.

Nueva Jersey tiene huertas activas y necesita su ayuda para que crezca el movimiento.

Encuentre una huerta comunitaria en PeoplesGarden.USDA.gov. Obtenga información sobre cómo comenzar una huerta en CommunityGarden.org/resources.

12

CONSEJOS PARA COMER SALUDABLE CON PRESUPUESTO LIMITADO

Comer saludable no tiene por qué afectar su billetera. Hay muchas formas económicas de planificar y cocinar comidas saludables para usted y su familia. Además, llevar una dieta saludable puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades.¹

- 1 Beba agua en lugar de refrescos u otras bebidas azucaradas. Haga que el agua sea más rica, agregando diferentes frutas como sandía, pepino o naranjas.
- 2 Use verduras y frutas frescas de estación. Por lo general, son menos costosas. Visite el mercado de frutas y verduras local para encontrar productos de estación.
- 3 Consulte el periódico local, en línea y en la tienda para obtener cupones y ofertas especiales que reducirán los costos de los alimentos.
- 4 Compre marcas blancas. Obtendrá el mismo producto o uno similar a un precio más económico. Busque también ofertas de “compre uno y llévase otro gratis”.
- 5 Comience a hacer una huerta en el jardín o en una maceta en la terraza. Las hierbas, los pepinos, los pimientos o los tomates son buenas opciones para los principiantes.
- 6 Agregue los remanentes de verduras a los guisos o combínelos para hacer sopa. Además, pruebe hacer las recetas de la olla de cocción lenta. Son fáciles y requieren poco esfuerzo.
- 7 La fruta demasiado madura es ideal para batidos. También lo son las frutas/verduras congeladas.
- 8 Intente comprar enlatados. Elija la fruta enlatada en zumo 100% de fruta y las verduras con etiquetas de “bajo contenido de sodio” o “sin sal añadida”.
- 9 El arroz y la pasta son opciones de granos que se ajustan al presupuesto. Pruebe las pastas integrales o el arroz integral. Incluso puede probar mezclar arroz blanco con arroz integral para acostumbrarse al sabor.
- 10 Prepare y congele con antelación sopas de verduras, guisos u otros platos. Así ahorrará tiempo y dinero.
- 11 Algunas opciones de bajo costo para las proteínas son los frijoles y los guisantes, como los frijoles rojos y los guisantes partidos. O las lentejas o las semillas de chía.
- 12 Para reducir los costos de la carne, compre el paquete de tamaño familiar o económico y congele lo que no use.

¹Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source (La fuente de nutrición). Disease prevention. (Prevención de enfermedades). Disponible en: [HSPH.Harvard.edu/nutritionsource/disease-prevention/](https://hsph.harvard.edu/nutritionsource/disease-prevention/). Consultado el 10 de diciembre de 2020.

Tienda Healthcare Central



Visite nuestra tienda Healthcare Central en Newark, Nueva Jersey. Podemos ayudarlo a inscribirse en NJ FamilyCare, a encontrar un proveedor, a entender mejor sus beneficios de Aetna Better Health y mucho más.

Dirección

48A Jones St., Suite C-101 Newark, NJ 07103

Horario de atención

De lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 06:00 p. m.

Teléfono

1-959-299-3102 (TTY: 711)

Visite **[AetnaBetterHealth.com/NewJersey/members/store](https://www.aetnabetterhealth.com/NewJersey/members/store)** para obtener más información.



Una canción y una sonrisa

Cante para tener sonrisas saludables

Encuentre un centro dental para toda su familia

Ofrecemos beneficios dentales completos para que usted y su familia tengan una buena salud bucal. Utilizamos LIBERTY Dental Plan para proporcionar atención y servicios dentales. Un centro dental es el consultorio donde usted y su familia recibirán atención médica dental y bucal. El centro dental brinda la atención de una manera completa y centrada en la familia.

Comience a tener una buena salud bucal yendo al dentista

Después de inscribirse en Aetna Better Health of New Jersey, debe programar un examen dental.

Los niños deben consultar al dentista cuando aparece el primer diente o antes de su primer cumpleaños.

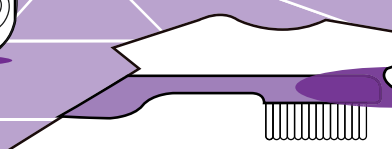
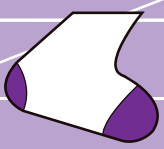
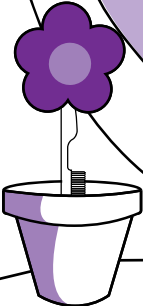
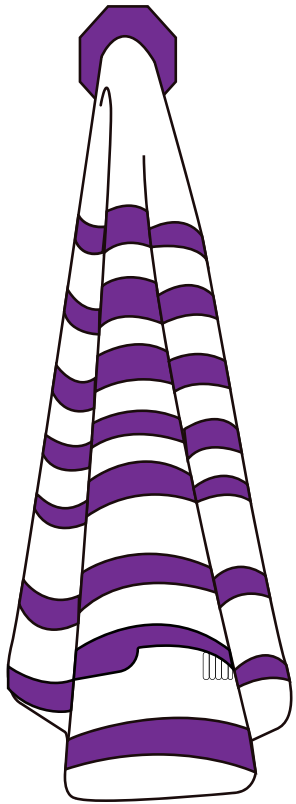
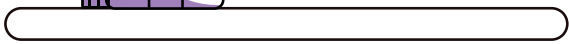
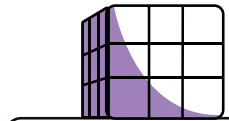
Los niños y los adultos deben realizar una consulta dental preventiva cada seis meses, a menos que su dentista recomiende visitas más frecuentes.

Es importante que usted y su familia completen todos los tratamientos necesarios. Realizar consultas dentales frecuentes y completar la atención dental puede mantener los dientes fuertes y las encías sanas para toda la vida.

Ayude a que el cepillado sea más divertido

¿Tiene problemas para conseguir que su pequeño se cepille los dientes? ¿Quiere hacerlo más divertido? Dejar que los niños elijan un cepillo de dientes y una crema dental especiales es un buen comienzo. Para que el cepillado dure, al menos, dos minutos, intente cantar o tararear una canción favorita. Asegúrese de usar solo una cantidad de crema dental con flúor del tamaño de un guisante en niños de 3 a 6 años. Y “escupe, no tragues” es una buena norma para seguir.

Ayuda a Mikey a encontrar los cepillos de dientes de su familia. Hay 9 escondidos en el baño. ¿Puedes encontrarlos a todos?





Saludable y fuerte

Control de bienestar infantil: está cubierto

Realizar controles en los niños mientras crecen puede ayudarlos a estar saludables y fuertes. Desde el nacimiento hasta los 20 años, sus hijos pueden recibir controles de bienestar infantil: está cubierto. Llame a su PCP hoy mismo para programar una cita.

¿Necesita ayuda para encontrar un PCP?

Visite [AetnaBetterHealth.com/NewJersey/find-provider](https://www.aetna.com/better-health/new-jersey/find-provider). O llame al 1-855-232-3596 (TTY: 711).

Los controles de bienestar infantil detectan los problemas de manera temprana

¿Por qué debe realizar controles frecuentes, incluso cuando sus hijos no están enfermos? Estos pueden ayudar a su PCP a encontrar o prevenir problemas de salud de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Algunos problemas de salud son complicados: no presentan señales de advertencia. Por ejemplo, la mayoría de los niños con niveles altos de plomo en la sangre no presentan síntomas. Pero esto puede causar problemas graves de salud.

Su PCP puede solicitar análisis de laboratorio, como una prueba de detección de plomo en sangre, durante su consulta. Esta prueba verifica los niveles de plomo en la sangre. Asegúrese de leer más sobre la seguridad respecto del plomo en las páginas 12 y 13.

Su PCP cubre mucho en poco tiempo

¿Qué ocurre durante una consulta de bienestar infantil? Su hijo tiene un examen completo, en el que se controlan la altura, el peso, la audición y la vista. Además, usted puede obtener información sobre el sueño, la seguridad, las enfermedades infantiles y qué esperar a medida que sus hijos crecen.

Su PCP también puede administrarle a su hijo vacunas (inmunizaciones). Estas vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades. Asegúrese de compartir todas sus preocupaciones o preguntas sobre las vacunas con su PCP.

Conocer a sus hijos puede ayudarle a su PCP a brindarles la mejor atención. Su PCP puede hacerle preguntas. También es un buen momento para que usted le haga preguntas. No lo dude. La información que obtenga puede ser fundamental para mantener a su hijo saludable.

Cuándo deben recibir los controles sus hijos:

- | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Recién nacido (de los 2 días a las 2 semanas después de llevar al bebé al hogar) | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 1 mes | <input type="checkbox"/> | 6 meses | <input type="checkbox"/> | 18 meses |
| <input type="checkbox"/> | 2 meses | <input type="checkbox"/> | 9 meses | <input type="checkbox"/> | 20 meses |
| <input type="checkbox"/> | 3 meses | <input type="checkbox"/> | 12 meses | <input type="checkbox"/> | 24 meses |
| <input type="checkbox"/> | 4 meses | <input type="checkbox"/> | 15 meses | <input type="checkbox"/> | 3 a 20 años (una vez por año) |

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a grey hoodie, is shown in profile, looking towards the right. She is sitting outdoors, with a body of water and mountains in the background. The scene is bathed in soft, natural light, suggesting a calm, reflective moment.

Su recuperación puede comenzar hoy

Obtenga el apoyo que necesita para superar la adicción

La adicción es real, pero se puede tratar. Si su hijo está luchando contra un trastorno por abuso de sustancias, no está solo. Tiene ayuda a su disposición.

Servicios de tratamiento de adicciones y recuperación

Hay una amplia variedad de tratamientos disponibles. El primer paso es hablar con su PCP. Solicite más información sobre el tratamiento de los problemas por consumo de sustancias y alcohol.

Las opciones de tratamiento abarcan desde la atención para pacientes externos hasta la atención para pacientes internados. Esto incluye tratamiento asistido con medicamentos. Esta opción se puede utilizar si su hijo tiene problemas con el abuso de medicamentos con receta. Su médico o su equipo de atención médica trabajarán con usted para encontrar el mejor programa.

Conozca los riesgos de los cigarrillos electrónicos y el vapeo

Hubo un aumento en la cantidad de niños y adolescentes que recurren a los cigarrillos electrónicos o al vapeo para facilitar la transición de los cigarrillos tradicionales a dejar de fumar del todo. Es importante saber que la nicotina se encuentra tanto en los cigarrillos normales como en los cigarrillos electrónicos. Es altamente adictiva.

Reciba apoyo de un asesor: está cubierto

Hay servicios de asesoramiento para ayudar a dejar de consumir tabaco. Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para obtener ayuda para encontrar un asesor.

También proporcionamos medicamentos para dejar de fumar sin costo alguno:

- Bupropion y bupropion SR.
- Goma de mascar, pastillas y parches de nicotina, que se pueden adquirir sin receta médica.
- Chantix®.


Hable con el PCP de su hijo sobre cómo puede ayudarlo a dejar el tabaco. O llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Chantix es una marca registrada de Pfizer, Inc.

El poder de saber

Proveedores de su red

Para obtener más información sobre su proveedor, consulte el directorio en **AetnaBetter Health.com/NewJersey/find-provider**. Puede averiguar si el proveedor está aceptando nuevos pacientes o si el consultorio es accesible para personas con discapacidades. También puede encontrar información básica, como la siguiente:

- Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor
- Especialidad y certificación de la junta (busque la  que muestra la certificación).
- Idiomas y otros detalles

Obtenga información sobre los proveedores que no aparecen en la lista

Para obtener información sobre un proveedor que no aparece en el directorio, llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Puede obtener información sobre dónde estudió o se capacitó.

¿Necesita obtener información sobre la certificación de la junta de un proveedor?

Visite **CertificationMatters.org**.

La atención hospitalaria está cubierta

Usted está cubierto si tiene una emergencia o si necesita atención hospitalaria planificada. Esto incluye cirugías u otros procedimientos. Solo asegúrese de obtener la aprobación primero. También es conveniente que use un hospital que esté en nuestra red.

Los siguientes son algunos aspectos que revisamos sobre su hospitalización:

- La atención que recibe: Queremos asegurarnos de que reciba la atención que necesita y que esta deba administrarse en el hospital.
- Las notas hospitalarias sobre todos los días que pasó allí. Necesitamos las notas para aprobar la hospitalización; de otra manera, es posible que no aprobemos el pago.

Algunos factores pueden afectar el pago de la atención hospitalaria. **Usted no será responsable de los pagos, aunque le digamos al hospital que nosotros no pagaremos.** ¿Tiene preguntas? Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Visítenos en línea para obtener más información

¿Necesita obtener más información sobre los beneficios, servicios y límites de su plan? Para obtener respuestas rápidas, visite **AetnaBetterHealth.com/NJ**. Elija “For Members” (Para miembros), luego “Handbook” (Manual).

Aprenderá cómo realizar lo siguiente:

- Obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Presentar una reclamación de pago
- Presentar un reclamo
- Apelar una decisión y más

Visite: **AetnaBetterHealth.com/NewJersey/members/portal**.



Aviso de no discriminación

Aetna cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas que tienen discapacidades para que se comuniquen con nosotros de manera eficaz, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - o Intérpretes calificados
 - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro coordinador de Derechos Civiles:

Dirección:	Attn: Civil Rights Coordinator 4500 East Cotton Center Boulevard Phoenix, AZ 85040
Teléfono:	1-888-234-7358 (TTY: 711)
Correo electrónico:	MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

Servicios de interpretación en varios idiomas

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

PORTUGUESE: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

POLISH: UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો (TTY: 711).

numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104 (utenti TTY: 711)**.

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: 711).

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

FRENCH: ATTENTION : si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS : 711)**.

URDU: - توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کی پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر رابطہ کریں۔



Aquí para usted

Tenga estos números a mano

Aetna Better Health® of New Jersey
1-855-232-3596 (TTY: 711) en cualquier momento **AetnaBetterHealth.com/NJ**

Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana
1-855-232-3596 (TTY: 711)
en cualquier momento

ModivCare, anteriormente LogistiCare
(traslados a consultas de atención médica)
1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)

LIBERTY Dental (servicios dentales)
1-855-225-1727 (TTY: 711) de lunes a viernes de 08:00 a. m. a 08:00 p. m.

Servicio de interpretación
1-855-232-3596 en cualquier momento (está cubierto)

Coordinador de beneficios de salud
(para la renovación y los beneficios de NJ FamilyCare) **1-800-701-0710 (TTY: 1-800-701-0720)**

Servicios de farmacia
1-855-232-3596 (TTY: 711)
en cualquier momento

March Vision (servicios de la vista)
1-844-686-2724 (TTY: 1-877-627-2456)

Para denunciar fraude o abuso
1-855-282-8272 (TTY: 711)

Recompensas por salud y bienestar
1-855-232-3596 (TTY: 711)
en cualquier momento

Esta información médica es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades de atención médica particulares.



AetnaBetterHealth.com/NJ