



WHOLE you

2020 Fall Bulletin

Your Healthy Source for Living Well

Calendar of Events:

10/14

Virtual Baby Shower
(Northwest NM)

11/4

Virtual Enrollment Training
(Zoom Meeting)

11/5

Native American Member
Advisory Board
(San Juan County)

11/12

Regional Member
Advisory Board
(Roswell, NM)

11/21

Thanksgiving Food
Giveaway
(Albuquerque, NM)

12/9

Community Advisory Board
(Albuquerque, NM)

A new year is on its way. While you wait, here's a new *Whole You* to enjoy from Western Sky Community Care!

Our last issue covered a number of health topics, but there's always more to explore. Read on to stay updated on local events and your well-being this season.

In this issue of *Whole You*, prepare for the holidays with tips for **budget holiday decor** and **festive cooking with kids**. And, speaking of kids, we'll take a look at the best ways to **ward off nightmares for your little ones**, which you might choose to do with some help from our article on **star gazing**. Plus, read up on **support while pregnant, diabetes awareness**, and **where to go for care when you're sick or injured**.

We're excited to share what we've learned with you! Be sure to check out our local group events and ways that you can get involved.

Until next time! Take care—of the **whole you**.

Your digital member ID card is now available! You can **view and print/view, print and download/view, print, share and download** it straight to your mobile wallet! Access it wherever and whenever you need it—right from your member portal. Log in to learn more.

Ya viene el año nuevo. Mientras lo espera, ¡aquí tiene un nuevo *Whole You* de parte de Western Sky Community Care para que lo disfrute!

Aunque en nuestro último número cubrimos una serie de temas de salud, siempre hay más qué explorar. Continúe leyendo para mantenerse al día sobre los eventos locales y su bienestar esta temporada.

En este número de *Whole You*, prepárese para la temporada festiva con consejos sobre cómo **decorar para la temporada sin salirse de su presupuesto** y **cómo cocinar con niños durante la temporada festiva**. Y, hablando de niños, examinaremos las mejores formas de **mantener alejadas las pesadillas de sus pequeños**, lo cual quizá decida hacer con algo de ayuda de nuestro artículo sobre la **observación de las estrellas**. Además, lea todo sobre el **apoyo durante el embarazo, la concientización sobre la diabetes y a dónde ir para obtener atención cuando se enferme o lastime**.

¡Nos entusiasma compartir con usted lo que hemos aprendido! Asegúrese de ver nuestros eventos locales en grupo y las formas en que usted puede participar.

¡Hasta la próxima! Cuídese — cuide **su persona entera**.

¡Su tarjeta de identificación de membresía digital ya está disponible! ¡Puede verla e imprimirla/verla, imprimirla y descargarla/verla, imprimirla, compartirla y descargarla directamente a su cartera móvil! Acceda a ella en cualquier momento y en cualquier lugar en que la necesite — directamente de su portal de membresía. Inicie sesión para obtener más información.

WHOLE you

Give Your Baby the Best Start

When you are pregnant with your future child, you want to take the best care of yourself and your baby. Going through so many changes in such a short period of time can cause stress. It helps to know what to expect! Below are a few points to keep in mind.

Get Care Early

It's a good idea to see your doctor as soon as you think you are pregnant. Getting care early can help you have a healthier baby. Your first prenatal visit will give you valuable news about your baby. Your doctor will likely do blood tests and an ultrasound. These will check health stats and determine due date. Your doctor will also give you a list of the dos and don'ts while pregnant.

Complete a Notice of Pregnancy (NOP) to get all of your benefits from Western Sky Community Care! This is the first step to getting important care for your child, before and after delivery.

Stay Regular

Regular doctor visits will be a part of your life when you're having a baby. It is important to go to all of your prenatal visits, even if you are feeling good.

Your prenatal visits will happen:

- During the first 32 weeks of your pregnancy: Every four weeks
- From weeks 32-36 of your pregnancy: Every two to three weeks
- From week 36 until the end of your pregnancy: Once per week

You can write down questions for your doctor as soon as you think of them. Bring your list to each visit. Your doctor will give you health steps to take along the way. You may discuss shots you need and the right kind of food and exercise. You will also learn about body changes, how to prepare for labor and the arrival of your new child.

Keep It Up

The doctor visits don't stop after you give birth. Your new baby should see the doctor three to five days after birth and again before turning one month old. Be sure to also set up an appointment for your postpartum visit. It should take place about four to six weeks after you deliver. During this visit, your doctor will check on how your body is healing.

There are many resources you can have through Western Sky Community Care. Be sure to use them! With the right support, you and your baby will be as healthy as possible during and after your pregnancy.



Start Smart for Your Baby

Use our Start Smart for Your Baby® program to get support during and after your pregnancy!

WHOLE you

Regale a su bebé el mejor comienzo

Cuando está embarazada, desea cuidar lo mejor posible de usted y su bebé. Pasar por tantos retos en tan corto tiempo puede ocasionar estrés. ¡Es útil saber lo que puede esperar! Los siguientes son unos cuantos puntos que puede mantener presentes.

Obtenga atención temprano

Es buena idea consultar a su médico en cuanto piense que está embarazada. Obtener atención temprano puede ayudarla a tener un bebé más saludable. Su primera visita prenatal le brindará valiosas noticias sobre su bebé. Lo más probable es que su médico le haga análisis de sangre y un ultrasonido para revisar las estadísticas de salud y determinar la fecha programada de su parto. Asimismo, su médico le dará una lista de lo que debe hacer y lo que no debe hacer durante su embarazo.

¡Complete una Notificación de Embarazo (Notice of Pregnancy; NOP) para obtener todos sus beneficios de Western Sky Community Care! Este es el primer paso para obtener importante atención para su hijo o hija, antes y después de que nazca.



Mantenga sus visitas periódicas

Al estar embarazada, las visitas periódicas a su médico forman parte de su vida. Es importante ir a todas sus visitas prenatales, inclusive si se siente bien. **Sus visitas prenatales están programadas:**

- Durante las primeras 32 semanas de su embarazo: cada cuatro semanas.
- Las semanas 32 a 36 de su embarazo: Cada dos a tres semanas.
- Desde la semana 36 hasta el final de su embarazo: Una por semana.

Puede anotar preguntas para su médico tan pronto se le ocurran. Tenga su lista consigo durante todas las visitas. Su médico le dirá cuáles pasos tomar para su salud a lo largo de su trayectoria. Puede hablar sobre las vacunas que necesita y el tipo adecuado de comida y ejercicio. También aprenderá sobre los cambios en su cuerpo, cómo prepararse para el trabajo de parto y la llegada de su nuevo hijo o hija.

Siga así

Las visitas médicas no cesan después de que da a luz. Su recién nacido debe ver al médico de tres a cinco días después de nacer y otra vez antes de cumplir el mes de edad. También asegúrese de hacer una cita para su visita posparto alrededor de cuatro a seis semanas después del parto. Durante esta visita, su médico revisará la forma en que su cuerpo está sanando.

Hay gran cantidad de recursos que puede aprovechar mediante Western Sky Community Care. ¡Asegúrese de usarlos! Con el soporte adecuado, usted y su bebé serán lo más saludables posible durante su embarazo y después de él.

¡Use nuestro programa Start Smart for Your Baby® para obtener apoyo durante su embarazo y después de él!

Start Smart for Your Baby

Simple Steps to Prevent or Manage Diabetes

Over a million Americans are diagnosed with diabetes each year. Below are five lifestyle changes you can make to help prevent or manage this condition in your daily life.



Eat the Rainbow. Experts say to fill half your plate with fruits and veggies at every meal. Each color brings with it unique nutrients, like fiber, potassium and vitamins. Branch out and try new produce to keep things fun!



Stay Active. Studies have shown that people who exercise have lower glucose levels, and they're able to process sugar better than those who only take a diabetes drug. It can be hard to get moving when you feel tired, but it will give you more energy! Talk to your doctor about the right exercise plan for you.



Size Matters. Estimate portion sizes by using items around the house. Your palm or a deck of cards are about the size of the recommended serving for lean meats (three ounces). A half-cup of whole-grain pasta or brown rice is similar to the size of a tennis ball. And you can use your thumb to help you visualize a one-ounce serving size. That's the serving size for cheese.



Sub Smartly. When you change the way you eat, focus on what you can have. Find easy substitutions. Olive and avocado oils for butter. Whole-wheat pasta and bread for white. Beef jerky and nuts for potato and tortilla chips. Fish for beef. Sparkling or flavored water over soda and juice. These simple swaps make a HUGE impact over time.



Prepare a Plan. Write out weekly menus. Make shopping lists. Put time on the calendar for exercise. Sign up for an exercise class. Buy healthy snacks. Schedule your annual doctor visit and diabetes testing. By planning ahead, time crunches and daily stress won't derail you!

Ask us about our Diabetes Care Management program and benefits available to help you manage your condition.

Pasos sencillos para prevenir o controlar la diabetes

En Estados Unidos, a más de un millón de personas se les diagnostica la diabetes cada año. A continuación, le presentamos cinco cambios de estilo de vida que puede hacer en su vida cotidiana para ayudar a prevenir o controlar este padecimiento.



Cómase el arcoíris. Los expertos recomiendan llenar la mitad del plato con frutas y verduras en cada comida. Cada color trae consigo nutrientes únicos, como fibra, potasio y vitaminas. ¡Varíe y pruebe nuevas frutas y verduras para mantener las cosas divertidas!



Manténgase haciendo actividad física. Los estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio tienen niveles de glucosa más bajos y pueden procesar mejor el azúcar que las que sólo toman un medicamento para la diabetes. Puede ser difícil ponerse en movimiento cuando se siente cansado o cansada, ¡pero hacerlo le dará más energía! Hable con su médico sobre el plan de ejercicio adecuado para usted.



El tamaño sí importa. Calcule los tamaños de las porciones usando artículos que tiene en su hogar. La palma de su mano o unos naipes son del tamaño aproximado de una porción recomendada de carnes magras (tres onzas). Media taza de pasta de grano integral o arroz integral es similar al tamaño de una pelota de tenis. Y puede usar su dedo pulgar para ayudarse a visualizar el tamaño de una porción de una onza, la cual es del tamaño de una porción del queso.



Sustituya inteligentemente. Al cambiar la forma de comer, enfóquese en lo que sí puede comer. Encuentre sustituciones fáciles de hacer. El aceite de oliva y aguacate en lugar de mantequilla. Pasta y pan de trigo integral en lugar de pan blanco. Carne seca y frutos secos en lugar de papitas y totopos. Pescado en lugar de carne de res. Agua mineral o saborizada en lugar de refresco y jugo. Estos sencillos cambios hacen un impacto ENORME con el tiempo.



Haga un plan. Prepare menús semanales y listas para ir de compras. Incluya el ejercicio en su calendario. Inscríbase en una clase de ejercicio. Compre refrigerios saludables. Programe su visita médica anual y pruebas de diabetes. Al planear de antemano, ¡la falta de tiempo y el estrés cotidiano no le descarrilarán!

Pregúntenos sobre nuestro programa de Administración de la Atención para la Diabetes y los beneficios que tiene a su disposición para ayudarse a controlarse ese padecimiento.

4 Tips for Holiday Cooking with Kids

As we near the time for major holidays, you may be thinking more and more about food. To make and prepare meals or treats together is a special way to bond with family. When you cook with your kids, you can teach them a ritual or recipe that will become a beloved holiday tradition. Here are four tips to help you as you treasure this time with your little ones.



SAFETY FIRST. Make sure you teach your kids good habits on cooking safety. Teach them that before you get started, it's a good idea to be clean from germs. Whoever is cooking should begin by washing their hands in warm, soapy water. To measure time, sing "Happy Birthday" twice. You're all set!



COVER BASICS. As children are just getting started in the kitchen, keep things simple. Give them basic tasks to master first. For example, let them get needed items from the pantry, crack an egg or measure out an ingredient.



THINK OF AGE. There may be tasks your child is better suited to based on their age. Below is a set of suggested tasks for different age ranges:

- **Three to five year olds:** mix together simple ingredients, snap green beans, tear lettuce for a salad, press cookie cutters
- **Six to seven year olds:** shuck corn, use a vegetable peeler, crack eggs, measure ingredients
- **Eight to nine year olds:** use a can opener, juice citrus fruits, check the temperature of foods with a thermometer, pound chicken on a cutting board
- **Children age ten and older:** slice or chop vegetables, microwave foods

Source: *Academy of Nutrition and Dietetics*



GO SLOW. Practice makes perfect! Your child will likely need some time to learn these new skills. Let them get better over time with some trial and error. It's helpful to explain the reason for what you're doing as you go, such as baking versus broiling or the reason you cooking certain dishes differently.

4 consejos para cocinar con niños durante los días festivos

A medida que nos acercamos a la principal temporada festiva, quizá se encuentre pensando cada vez más sobre la comida. Hacer y preparar comida y golosinas juntos es una forma especial de estrechar lazos con la familia. Cuando cocina con sus hijos, puede enseñarles un ritual o receta que se convertirá en una amada tradición de la temporada festiva. Éstos son cuatro consejos para ayudarle a atesorar estos momentos con sus pequeños.



LO PRIMERO ES LA SEGURIDAD. Asegúrese de enseñar a sus hijos buenos hábitos sobre cómo cocinar en forma segura. Enséñeles que, antes de empezar, es buena idea estar libres de gérmenes. Quien sea que cocine debe empezar por lavarse las manos con agua tibia y jabonosa. Para medir el tiempo, canten la canción de feliz cumpleaños (Happy Birthday) en inglés dos veces. ¡Estarán listos!



CUBRA LOS PUNTOS BÁSICOS. Como los niños apenas están empezando a usar la cocina, mantenga las cosas sencillas. Primero deles tareas básicas para que las dominen. Por ejemplo, deje que obtengan los artículos necesarios de la despensa, que rompan un huevo o midan un ingrediente.



PIENSE EN SU EDAD. Podría haber tareas más aptas para su hijo o hija de acuerdo a su edad. El siguiente es un conjunto de tareas

- De tres a cinco años de edad: mezclar ingredientes sencillos, partir guisantes, cortar lechuga a mano para una ensalada, usar el cortador de galletas.
- De seis a siete años de edad: pelar elote, usar un pelador de verduras, romper huevos, medir ingredientes.
- De ocho a nueve años de edad: usar un abridor de latas, exprimir frutas cítricas, medir la temperatura de los alimentos con un termómetro, aplanar pollo sobre una tabla de cortar.
- De diez años de edad y mayores: rebanar o picar verduras, calentar alimentos en el horno de microondas.

Fuente: Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)



TÓMESE SU TIEMPO. ¡La práctica hace al maestro! Lo más probable es que su hijo o hija necesite tiempo para aprender estas destrezas nuevas. Deje que mejore con el tiempo, con sus ensayos y errores. Ayuda explicarle la razón de lo que hace a medida que lo hace, como el porqué de hornear en lugar de asar o la razón de que ciertos platillos se cocinan en forma diferente.

WHOLE you

Make Your Home Festive on a Budget

Home decor is a fun part of the holiday season. When you make your living space more festive, you add to the warmth of these special times. But you don't need to max out your budget. There are so many options for DIY projects that allow you to make decorations yourself. You can even turn it into a group activity and craft them with loved ones!

Focus on Small Accents

Add small touches to your space for a classic look. By choosing a simple motif for your home's holiday face—like live greenery, metallic accents and ribbon—you can be festive without going over the top.

Repurpose Nature

Want to decorate your tree? Add flair to a shelf? Recycle what already exists in nature. Pick up some glitter and spray paint in colors that match your theme—like gold or silver—and get creative. You can use it to coat pine cones, pine needles or twigs. Or head to the store for citrus fruits. Oven-dried lemon, orange, lime and grapefruit slices make beautiful ornaments!

Go Thrifting

Thrift stores carry a wealth of useful items. You may hit the jackpot and find a full set of decorations that you love. Or you may have to get inventive. There may be items that you can dress up yourself. For example, you can find vases, old ornaments or fake plants and spray paint them to match your other accents.

Let There Be Lighting

Small changes can create a big effect. Lighting, for example, makes a huge impact on mood. Find simple string lights to use for your final touch. The colors don't have to be anything crazy—white or clear will work just fine! Then hang them around your home and enjoy a warm, dreamy atmosphere.



WHOLE you

Decore su hogar festivamente sin salirse de su presupuesto

La decoración del hogar es una parte divertida de la temporada de fiestas. Al hacer más festivo el espacio donde vive, añade la calidez de esta época especial. Sin embargo, no necesita llegar al máximo de su presupuesto. Hay tantas opciones de proyectos que uno hace que permiten hacer las decoraciones a uno mismo o misma. ¡Hasta puede convertir esto en una actividad en grupo y hacer decoraciones con sus seres queridos!

Enfóquese en acentos pequeños

Para obtener un look clásico, añada pequeños toques a su espacio. Al elegir un motivo sencillo para que represente la apariencia festiva de su hogar, como follaje vivo, acentos metálicos y listón, puede tener un lugar festivo, pero sin exageraciones.

Reutilice la naturaleza

¿Quiere decorar su árbol? ¿Aumentar la elegancia de una repisa? Recicle lo que ya hay en la naturaleza. Compre algo de brillantina y pintura en aerosol en colores que vayan con su tema —como dorado o plateado— y deje fluir su creatividad. Puede usar esos materiales para cubrir ramitas, piñas o agujas de pino. O compre frutas cítricas. ¡Las rebanadas deshidratadas de limón amarillo o verde, naranja y toronja son bellas decoraciones!

Visite tiendas de segunda

Las tiendas de segunda mano tienen una multitud de artículos útiles. Podría ganarse el premio mayor y encontrar un nuevo y completo juego de decoraciones que le encanten. O bien, podría tener que sacar a relucir su ingenio. Podría encontrar artículos que puede decorar usted mismo o misma. Por ejemplo, puede encontrar floreros, adornos viejos o plantas artificiales y pintarlas con pintura en aerosol para que vayan con sus otros acentos decorativos.

Que se haga la luz

Los pequeños cambios pueden crear un efecto grande. La iluminación, por ejemplo, afecta enormemente el estado de ánimo. Encuentre sencillas luces en serie para usarlas como su toque final. Los colores no tienen que ser nada extravagantes, ¡las blancas o transparentes funcionan perfectamente! Cuélguelas en su hogar y disfrute una atmósfera cálida y de ensueño.



Look Up this Fall!

Few things connect you with the wonder of nature more than looking up at the night sky. Depending on where you live, you can see a lot of interesting things. And it's a free, fun experience to share with family.

Here are some tips for skygazing:



Get up high and avoid the lights.

If you live in a city, go to a park or up on a surrounding hill. Try to stay away from street lights.



Take time to let your eyes adjust.

After 15 minutes in the darkness, you'll be able to see better.



You don't need a telescope.

You'll be surprised how much you can see with the naked eye. If you have a pair of binoculars, take them! They're great for seeing details on the moon.

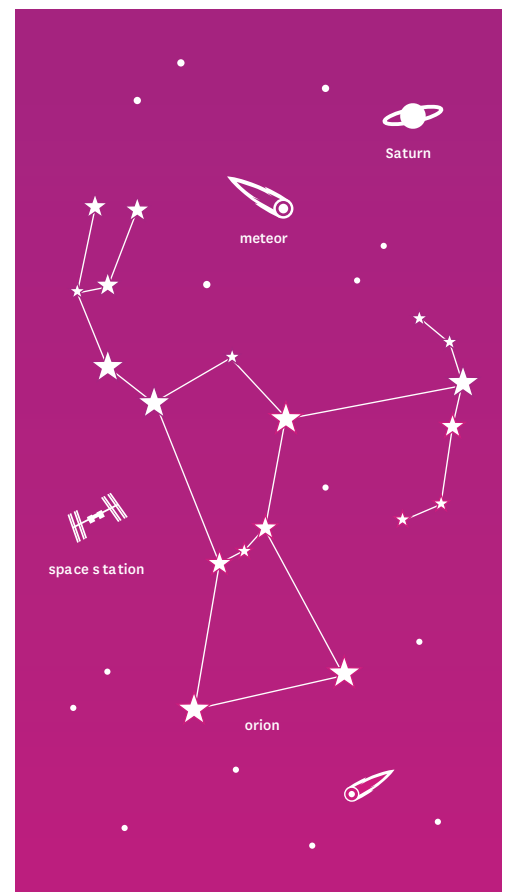


Look online for free apps.

There are many easy-to-use apps for your phone that will help you locate objects in the sky.

What can you see?





- **Stars, stars, stars!** If you live somewhere away from city lights, you'll be able to see a lot of stars. But anywhere you live, you should be able to see the constellation of Orion this time of year. Look for the distinctive line of three stars in the southern sky that form Orion's belt!
- **Planets.** How can you tell a planet from a star? Stars twinkle, and planets don't! Look for Mars from October to December 31. It actually has a slightly reddish color. You can spot Jupiter during this time, too. You can even see Saturn's rings with an inexpensive telescope.
- **Meteors.** Want to see a shooting star? There are two times this fall you might be able to. From early October to early November, Earth will pass through the Orionid meteors. And the month of November is the best time to see the Leonid meteor shower. Good luck!
- **The International Space Station.** You can actually see this man-made laboratory pass overhead at certain times. It looks just like a slowly moving star! Visit this NASA website to see viewing chances in your zip code: www.spotthestation.nasa.gov



Este otoño, ¡eleve su mirada!

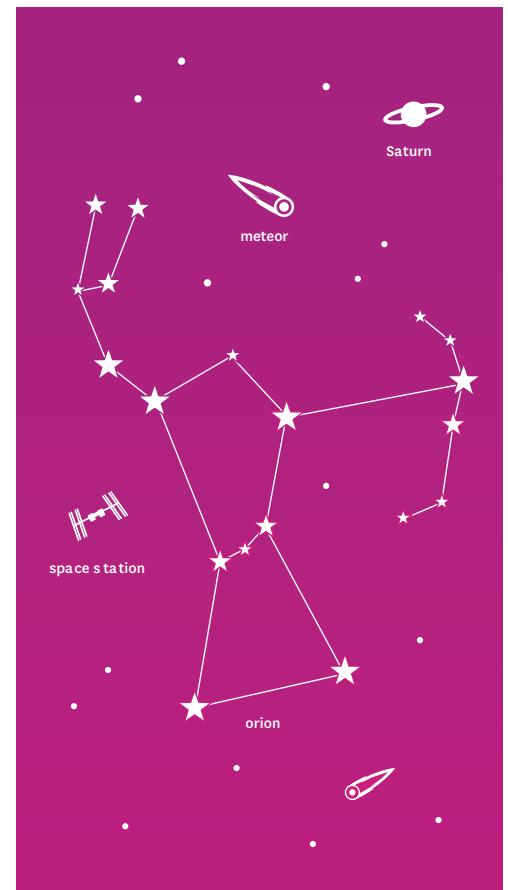
Pocas cosas le conectan más con las maravillas de la naturaleza que elevar la mirada hacia el cielo nocturno. Dependiendo de dónde viva, podría ver muchas cosas interesantes. Y es una experiencia gratuita y divertida que puede compartir con su familia.

Estos son algunos consejos para observar el cielo nocturno:

-  **Vaya a un lugar elevado y evite las luces.** Si vive en una ciudad, vaya a un parque o una colina cercana. Intente permanecer lejos de la iluminación de las calles.
-  **Dé tiempo para que los ojos se le ajusten.** Después de 15 minutos en la oscuridad, podrá ver mejor.
-  **No necesita un telescopio.** Le sorprenderá cuánto puede ver a simple vista. Si tiene un par de binoculares, ¡llévelos! Son fabulosos para ver los detalles de la luna.
-  **Busque aplicaciones gratis en línea.** Hay gran cantidad de aplicaciones fáciles de usar para su teléfono que le ayudan a ubicar objetos en el cielo.

¿Qué puede ver?

- **¡Estrellas, estrellas, estrellas!** Si vive lejos de la iluminación de la ciudad, podrá ver muchas estrellas. Sin embargo, sin importar dónde viva, debería poder ver la constelación de Orión esta época del año. ¡Busque la inconfundible línea de tres estrellas en el cielo del sur que forman el cinturón de Orión!
- **Planetas.** ¿Cómo puede distinguir un planeta de una estrella? ¡Las estrellas centellean, mientras que los planetas no lo hacen! Busque a Marte desde octubre hasta el 31 de diciembre. De hecho, es de color ligeramente rojo. También puede ver a Júpiter durante esta época. Hasta puede ver los anillos de Saturno con un telescopio económico.
- **Meteoros.** ¿Quiere ver estrellas fugaces? Este otoño podría verlas en dos épocas. Desde principios de octubre hasta principios de noviembre, la Tierra pasará por los meteoros Oriónidas. Y noviembre es el mejor momento de ver la lluvia de meteoros de las Leónidas. ¡Buena suerte!
- **La Estación Espacial Internacional.** De hecho, puede ver este laboratorio hecho por el hombre pasar por el cielo a ciertas horas. ¡Se ve idéntica a una estrella que se mueve lentamente! Visite este sitio de Internet de la NASA para informarse sobre las oportunidades de ver la estación en su código postal: www.spotthestation.nasa.gov



WHOLE you

Know Where to Go for Care

You want to take good care of yourself and your family. Part of this is knowing where to go when one of you is hurt or sick. Read on to learn more about the treatment you need for different issues. This way, you can get the right care at the right place and the right time.

Free 24/7 Nurse Advice Line

Medical experts can answer your health questions and help set up doctor visits. Use this option if you need help caring for a sick child or to know if you should see your PCP.

Free 24/7 Virtual Care

Get expert care by phone or video. Use anytime and anywhere. For less severe health issues such as sinus problems, colds, skin problems or the flu.

Primary Care Provider (PCP)

Your PCP is your main doctor. If you don't need medical care right away, you can call the office and schedule your visit. This kind of care is for when you need a vaccine, a yearly checkup or help with colds or the flu. You may also visit for health issues like asthma or diabetes.

In-Network Urgent Care Center

Go here if your PCP's office is closed and you need care for a health issue that is noncritical. This includes flu symptoms with vomiting, ear infections, high fevers and sprains.

Emergency Room (ER)

Consider all of your options before you go to the ER. This care option is for issues that are life-threatening.

This includes:

- broken bones
- bleeding that won't stop
- labor pains or other bleeding (if pregnant)
- shock symptoms (sweat, thirst, dizziness, pale skin)
- drug overdose
- ingesting poison
- bad burns
- convulsions or seizures
- trouble breathing
- sudden inability to see, move or speak
- chest pains or heart attack symptoms
- gun or knife wounds





Know Where to Go for Care

Get the Right Care at the Right Place

Make sure you know where to get medical care when you need it. If you get sick or hurt, you have several options to get the care you need.



IN-NETWORK URGENT CARE CENTER

Go to a nearby urgent care center if your illness or injury isn't life-threatening and your PCP's office is closed.

GO HERE FOR:

Flu symptoms with vomiting | Ear infections
High fevers | Sprains



VIRTUAL HEALTH

Easy, 24-hour access to in-network providers for non-emergency health issues. Do it all by phone or video at no cost to you. Get medical advice, a diagnosis or a prescription from home.

MAKE AN APPOINTMENT FOR:

Colds, flu and fevers | Rash, skin conditions
Sinuses, allergies | Respiratory infections
Ear infections | Pink eye | Mental health*

Teladoc.com/nm-wscc | 1-800-835-2362 (TTY: 711)

*Mental health services are available 7 days a week, 7 a.m. to 9 p.m. or by appointment with your provider.



PRIMARY CARE PROVIDER (PCP)

Your PCP is your main healthcare provider. Call the office to schedule a visit if you don't need immediate medical care.

MAKE AN APPOINTMENT FOR:

Vaccinations | An annual wellness exam
Help with colds, flus and fevers | General advice
about your overall health | Care for ongoing health
issues like asthma or diabetes



FREE 24/7 NURSE ADVICE LINE

Medical professionals can answer your health questions and help set up doctor appointments.

CALL FOR:

Help caring for a sick child | Help knowing if you
should see your PCP | Answers to health questions

Call us toll-free: 1-844-543-8996 (TTY: 711)



EMERGENCY ROOM (ER)

Consider all of your options before going to the ER. Visit the ER if you're experiencing a life-threatening injury or illness.



western sky
community care™




Use the chart on this page to help you decide your best care option.

! **Is your illness or injury life threatening?**
(Ex: shortness of breath, chest pains, bleeding that won't stop, poisoning, burns or a broken bone)


YES | **NO**

Remember to check and make sure that a doctor, urgent care center or hospital is in our network, unless it is an emergency.

 **Call 9-1-1 or go to the ER.**

Immediately go to an Emergency Room for:

- Chest pains
- Bleeding that won't stop
- Shortness of breath
- Broken bones
- Poisoning
- Severe cuts or burns

 Do you have a physical injury or an illness like the flu, an ear infection or a fever?

YES | **NO**


Would you prefer a virtual visit?


YES | **NO**


Do you want to see a doctor? **OR** Do you want to talk to a nurse for advice?


Is your doctor's office open?

YES | **NO**

 **Set up a Virtual Health appointment**

 **Call your primary care provider (PCP)**

 **Go to urgent care**

 **Call our 24/7 nurse advice line**

Such services are funded in part with the state of New Mexico.

Sepa a dónde ir para obtener atención

Usted quiere cuidar bien de sí mismo o misma y a su familia. Parte de esto es saber a dónde ir cuando uno de ustedes se lastima o enferma. Siga leyendo para obtener más información sobre el tratamiento que necesita para distintos problemas. De esta forma, puede obtener la atención adecuada en el lugar adecuado y en el momento adecuado.

Línea de Consejo de Enfermería gratuita atendida

24/7 Los expertos médicos pueden contestar sus preguntas de salud y ayudarle a hacer citas médicas. Use esta opción si necesita ayuda para cuidar a un hijo o hija enfermos o para saber si necesita consultar a su proveedor de atención primaria.

Atención virtual gratis 24/7 Obtenga atención experta por teléfono o video. Use este servicio en cualquier momento y en cualquier lugar. Para los problemas de salud menos severos, como problemas de los senos nasales, resfriados, problemas de la piel o la gripe.

Proveedor de atención primaria (PCP)

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP) es su médico principal. Si no necesita atención médica de inmediato, puede llamar al consultorio y programar su visita. Este tipo de atención es para cuando necesita una vacuna, revisión anual o ayuda para resfriados o la gripe. También puede acudir a este proveedor por problemas de salud, como asma o diabetes.

Centro de atención urgente dentro de la red

Vaya a uno de estos centros si el consultorio de su proveedor de atención primaria está cerrado y necesita atención para un problema de salud que no sea crítico. Esto incluye síntomas de gripe con vómito, infecciones de oído, fiebres altas y esguinces.

Sala de emergencia

Antes de ir a la sala de emergencia (Emergency Room; ER), considere todas sus opciones. Esta opción de atención es para problemas que amenazan la vida. **Esto incluye:**

- fracturas
- sangrado que no se detiene
- dolor de parto u otro sangrado (si está embarazada)
- síntomas de choque (shock) (sudar, tener sed, mareos, piel pálida)
- sobredosis de drogas
- haber consumido veneno
- quemaduras graves
- convulsiones o ataques
- problemas para respirar
- no poder ver, moverse o hablar repentinamente
- dolor de pecho o síntomas de ataque cardíaco
- heridas de arma de fuego o arma blanca





Sepa a dónde ir para obtener atención

Obtenga la atención correcta en el lugar correcto

Asegúrese de que sabe en dónde obtener atención médica cuando la necesita. Si se enferma o lastima, tiene varias opciones para obtener la atención que necesita.



CENTRO DE ATENCIÓN URGENTE DENTRO DE LA RED

Vaya a un centro de atención urgente cercano si su enfermedad o lesión no le amenaza la vida y el consultorio de su proveedor de atención primaria está cerrado.

VAYA A UNO DE ESTOS PARA:

Síntomas de gripe con vómito
Infecciones de oído | Fiebres altas
Esguinces



SALUD VIRTUAL

Fácil acceso a proveedores dentro de la red las 24 horas para problemas de salud que no sean de emergencia. Haga todo por teléfono o video, sin costo alguno para usted. Obtenga consejo médico, un diagnóstico o una receta sin salir de su hogar.

HAGA UNA CITA PARA:

Resfriados, gripe y fiebre | Erupción, padecimientos de la piel | Problemas de los senos nasales, alergias
Infecciones respiratorias | Infecciones de oído
Conjuntivitis (Pink eye) | Salud mental*

Teladoc.com/nm-wscc | 1-800-835-2362 (TTY: 711)

*Los servicios de salud mental están disponibles los 7 días de la semana, de 7 a.m. a 9 p.m., o haciendo una cita con su proveedor.



PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP) es su proveedor principal de atención de la salud. Llame a su consultorio para programar una visita, si es que no necesita atención médica inmediata.

HAGA UNA CITA PARA:

Vacunas | El examen de bienestar anual
Ayuda con resfriados, gripe y fiebres | Consejo general sobre su salud en conjunto | Atención para problemas de salud continuos, como asma o diabetes



LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERÍA GRATUITA ATENDIDA LAS 24 HORAS/ LOS 7 DÍAS

Profesionales médicos pueden contestarle sus preguntas de salud y ayudarle a hacer citas con sus médicos.

LLAME PARA OBTENER:

Ayuda para atender a un niño o niña enfermos
Ayuda para saber si debe consultar a su proveedor de atención primaria | Respuestas a sus dudas de salud

Llámenos sin costo: 1-844-543-8996 (TTY: 711)



SALA DE EMERGENCIA

Antes de ir a la sala de emergencia (Emergency Room; ER), considere todas sus opciones. Vaya a la sala de emergencia si tiene una lesión o enfermedad que le amenaza la vida.



**western sky
community care™**




Use la gráfica que aparece en esta página para ayudarse a decidir cuál es la mejor opción de atención.

¿Su enfermedad o lesión le amenaza la vida?
(Ejemplo: falta de aliento, dolor de pecho, sangrado que no se detiene, envenenamiento, quemaduras o fracturas)


SÍ | **NO**

Recuerde verificar para asegurarse de que el médico, centro de atención urgente u hospital esté dentro de nuestra red, a menos que se trate de una emergencia.

 **Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia**

Acuda a una sala de emergencia inmediatamente para:

- Dolores de pecho
- Sangrado que no se detiene
- Falta de aliento
- Fracturas
- Envenenamiento
- Cortadas o quemaduras graves

 **¿Tiene una lesión física o enfermedad como gripe, infección de oído o fiebre?**

SÍ | **NO**

¿Preferiría una visita virtual?


SÍ | **NO**

 **¿Quiere consultar a un médico?** |  **¿Quiere hablar con un integrante de enfermería para que le aconseje?**


¿El consultorio de su médico está abierto?

SÍ | **NO**

 **Haga una cita de salud virtual.**

 **Llame a su proveedor de atención primaria (PCP)**

 **Vaya a un centro de atención urgente.**

 **Llame a nuestra línea de consejos de enfermería atendida las 24 horas/los 7 días**

Five Tips to Help Kids Ward Off Nightmares

Nightmares can cause anxiety on top of sleep loss. They may occur because a child sees or hears something that frightens or confuses them, leaving their imagination to fill in the blanks. Here are five tips for helping your child keep bad dreams at bay.

- 1 Listen and Reassure.** If your child calls out in the middle of the night, provide a hug and a sense of security. This can go a long way. Remind them that they're safe, at home and that nothing bad is happening to them. Take some deep breaths together and let them tell you about the nightmare. If needed, check out the closet or under the bed to show it's safe. Give extra snuggles and remind them that it was just a dream.
- 2 Do Some Day Prep.** If your child's nightmares are consistent in storyline, character or setting, address fears during daytime activities. Read a book together that has the fear in the storyline but ends happily. Look for games or puzzles with the feared animal or character. These can help your child explore why they are scary and calm their mind at night.
- 3 Get Creative.** Sometimes you have to go on a monster hunt! Leave enough time before bed to search the room for monsters together with flashlights. Hang up a "no monsters allowed" sign on the door or go shopping and let your child pick out a new night-light. Let your child take to bed whatever helps create a feeling of safety—even if it's the family dog!
- 4 Reinforce Routine.** Bedtime routines lower stress. If bad dreams happen often, take the same steps each night to help calm your child. Turn on the night-light, check under the bed, peek in the closet and read a happy story. These are easy steps to add to your child's bedtime routine to help relieve anxiety.
- 5 Face the Fear.** Often the best way to address a fear is to face it head-on. Seeing or doing something "in real life" may help your child understand the difference between a nightmare and reality. If the fear is fantasy-based, work together to rewrite the ending. The two of you can come up with silly ways to change the dream. Let your child know that they get to choose how the story goes!



Cinco consejos para ayudar a los niños a mantener las pesadillas a raya

Aparte de ocasionar la pérdida de sueño, las pesadillas pueden causar ansiedad. Éstas pueden presentarse debido a que el niño o niña ve o escucha algo que le atemoriza o confunde, dejando que su imaginación llene los espacios vacíos. Los siguientes son cinco consejos para ayudar a su hijo o hija a mantener a raya las pesadillas.

- 1 Escuche y tranquilice.** Si su hijo o hija grita durante la noche, dele un abrazo y haga que se sienta seguro o segura. Esto puede ayudar bastante. Recuérdele que está seguro(a) en su hogar, y que nada malo le está pasando. Respiren juntos profundamente unas cuantas veces y deje que le cuente su pesadilla. De ser necesario, revise el closet o debajo de la cama para enseñarle que todo está seguro. Abrácele más que de costumbre y recuérdale que fue sólo un sueño.
- 2 Prepare las cosas durante el día.** Si las pesadillas de su pequeño o pequeña tienen una trama, personaje o entorno consistente, haga frente a los temores durante las actividades diurnas. Lean juntos un libro en cuya trama haya temor, pero que tenga un final feliz. Busque juegos o rompecabezas con el animal o personaje temido. Esto puede ayudar a su hijo o hija a explorar por qué le tiene miedo y calmar su mente en la noche.
- 3 Use su creatividad.** ¡En ocasiones tiene que cazar monstruos! Aparte el tiempo suficiente antes de irse a la cama para cazar monstruos juntos con linternas. Cuelgue un letrero de “no se aceptan monstruos” en la puerta o vaya de compras y permítale a su hijo o hija que elija una nueva luz de noche. Deje que se lleve a la cama lo que sea que ayude a crear un sentimiento de seguridad, ¡incluso si eso es el perro de la familia!
- 4 Refuerce la rutina.** Las rutinas para irse a la cama reducen el estrés. Si las pesadillas se presentan a menudo, tome las mismas medidas cada noche para ayudar a calmar a su hijo o hija. Encienda la luz de noche, revise debajo de la cama, mire dentro del closet y léale un cuento feliz. Estas son medidas fáciles que puede añadir a la rutina de irse a la cama para ayudarle a aliviar la ansiedad.
- 5 Enfrente el temor.** A menudo, la mejor forma de manejar el temor es enfrentándolo cara a cara. Ver o hacer algo en “la vida real” puede ayudar a su hijo o hija a entender la diferencia entre una pesadilla y la realidad. Si el temor está basado en la fantasía, colaboren para reescribir el final. Juntos, pueden imaginarse formas simpáticas de cambiar el sueño. ¡Informe a su hijo o hija que él o ella puede elegir cómo se desarrolla la historia!





Hepatitis C – The Importance of Testing and Treatment

Need to Know!

Hepatitis C is a liver infection caused by the Hepatitis C virus. Common ways to get this virus are from using needles, sharing needles and sharing other drug use equipment. It can also come from sharing toiletries such as razors or toothbrushes, or from getting a non-professional tattoo. It can also come from having sexual contact with a person infected with Hepatitis C.

Get Tested

You can have Hepatitis C and not know it, sometimes for years. Some signs include fever, tiredness, dark urine and abdominal pain. Other signs are a yellow color in the skin or eyes. If it is not treated it can cause serious health problems like liver damage and scarring of the liver. It can even cause cancer or death. “Baby Boomers” (age 46-65) should also be tested.

Treatment

The good news is that Hepatitis C is easy to treat with today’s medicines and your Western Sky Community Care insurance covers that treatment. Ask your provider to test you for Hepatitis C. If you are positive, you can get treated at many clinics in the state. For more information, please call Member Services at 1-844-543-8996.

¡Lo que necesita saber!

La hepatitis C es una infección del hígado causada por el virus de la hepatitis C. Las formas comunes de contraer este virus son por el uso de agujas, compartir agujas y compartir otros equipos para el uso de drogas. También puede ocurrir al compartir artículos de tocador como navajas de afeitar o cepillos de dientes, o al hacerse un tatuaje no profesional. Además, puede contraerse por contacto sexual con una persona infectada con hepatitis C.

Hágase el análisis

Usted puede tener hepatitis C y no saberlo, a veces durante años. Algunos signos incluyen fiebre, fatiga, orina oscura y dolor abdominal. Otros signos son un color amarillo en la piel o los ojos. Si no se trata, puede causar graves problemas de salud como daño al hígado y cicatrices en él. Incluso puede causar cáncer o la muerte. Las personas nacidas durante la explosión de la natalidad ,posterior a la Segunda Guerra Mundial, entre 1946 y 1965 (“Baby Boomers”) también deben ser analizadas.

Tratamiento

La buena noticia es que la hepatitis C es fácil de tratar con los medicamentos de hoy en día y su seguro de Western Sky Community Care cubre ese tratamiento. Solicite a su proveedor que le haga un análisis de hepatitis C. Si resulta positivo, puede recibir tratamiento en muchas clínicas del estado. Para obtener más información, llame a Servicios para los afiliados al 1-844-543-8996.

English: Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call the number above.

Español (Spanish): Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, traducción oral y escrita en letra más grande y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

Diné Bizaad (Navajo): Diné k'ehjí saad bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná haz'á, t'áa haada yit' éego kodóo naaltsos da nich'í áll'ígigo nitsaago ak'e'eshchíígo da dóo há ata' hane'go da éi doodago t'áa ha'át'ihída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íjí' hodíílnih.

Tiếng Việt (Vietnamese): Các dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, phông chữ khổ lớn, thông dịch bằng lời nói, và các dạng thức thay thế khác hiện có cho quý vị miễn phí. Để có được những dịch vụ này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

Deutsch (German): Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose, eine größere Schriftart, eine mündliche Übersetzung sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

中文 (Chinese): 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务、较大的字体、口译以及其他格式。如有需要请拨打上述电话号码。

العربية (Arabic):
تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية والإعانات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة وشفهي وغيرها من الأشكال البديلة مجاناً. للحصول على هذه الخدمات، اتصل بالرقم أعلاه.

한국어 (Korean): 언어 지원 서비스, 보조 지원 및 서비스, 대형 활자본, 통역, 기타 대체 형식을 무료로 이용하실 수 있습니다. 이를 위해 위의 전화번호로 연락해 주십시오.

Tagalog (Tagalog): Mayroon kang libreng makukuhang tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, mas malaking font, oral translation, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

日本語 (Japanese): 言語援助サービス、補助手段およびサービス、大きなフォントサイズ、通訳、その他のオルタナティブフォーマットを無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

Français (French): Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance complémentaires, des polices de caractères plus grosses, de la traduction orale et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, appelez le numéro ci-dessus.

Italiano (Italian): Sono disponibili gratuitamente servizi di assistenza linguistica, ausili e servizi accessori, testo in caratteri grandi, traduzione orale e altri formati alternativi. Per ottenerli, chiamare il numero di telefono riportato sopra.

Русский язык (Russian): Услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, материалы, напечатанные более крупным шрифтом, услуги устного перевода, а также материалы в других, альтернативных, форматах предоставляются Вам совершенно бесплатно. Чтобы получить их, позвоните по указанному выше номеру телефона.

हिन्दी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं, सहायक उपकरण और सेवाएं, बड़ी फॉन्ट्स, मौखिक अनुवाद और अन्य वैकल्पिक प्रारूप आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। इन्हें प्राप्त करने के लिए, कृपया उपरोक्त नंबर पर कॉल करें।

فارسی (Persian): خدمات ترجمه، حمایت های و خدمات کمکی؛ خط درشت تر و ترجمه شفاهی و سایر انواع دیگر خدمات به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

ไทย (Thai): บริการความช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม แบบอักษรขนาดใหญ่ขึ้น การแปลด้วยปากเปล่า รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้คุณใช้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากต้องการใช้บริการนี้ กรุณาโทรศัพท์ติดต่อที่หมายเลขข้างต้น

Statement of Non-Discrimination

Western Sky Community Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Western Sky Community Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Western Sky Community Care:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Western Sky Community Care at 1-844-543-8996, TDD/TTY: 711.

If you believe that Western Sky Community Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

Western Sky Community Care Grievance Coordinator

5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Western Sky Community Care is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Declaración de no discriminación

Western Sky Community Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Western Sky Community Care no excluye a las personas ni las trata de manera distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Western Sky Community Care:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Western Sky Community Care a 1-844-543-8996 (TTY/TDD 711).

Si considera que Western Sky Community Care no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante

Grievance and Appeals Coordinator
5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: nmqi@westernskycommunitycare.com

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Western Sky Community Care está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW.

Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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