



Saludable en Casa

Entérese cómo su plan de salud le puede ayudar durante esta pandemia del COVID-19

Quédese en casa, salve vidas, esté bien

**Durante la pandemia del coronavirus,
su salud y seguridad siguen siendo nuestra más alta prioridad.**

A pesar de que usted se está quedando en casa por ahora, también puede mantenerse saludable. Aquí hay información y recursos que usted (como miembro de CareOregon Advantage) puede usar durante este tiempo.



CareOregon®
Advantage



Pruebas: Completamente cubiertas

Si tiene síntomas de COVID-19 y su médico recomienda que le hagan la prueba, no se le cobrará por ninguno de los servicios involucrados en la prueba. Esto incluye el costo de la consulta, las pruebas de laboratorio asociadas, los servicios de radiología y los costos de la clínica cuando el propósito de su visita sea hacerse una evaluación o prueba para el virus.



Medicamentos recetados: Obtenga un surtido para más tiempo

Si usted actualmente recoge sus medicamentos por receta cada 30 días, considere cambiar a un suministro suficiente para 90 días. No tendrá que ir a la farmacia tantas veces y tendrá copagos reducidos. Ofrecemos entrega por correo para muchos de los medicamentos cubiertos por Parte D. Consulte las opciones de entrega por correo de su farmacia en careoregonadvantage.org/member-resources/find-a-pharmacy



¡Estamos aquí para usted!

Es fácil sentirse solo durante estos tiempos. No olvide: usted tiene acceso a muchas personas que están solo a una llamada de distancia:

- Línea de consejos de enfermería, las 24 horas del día, 7 días a la semana: **866-209-0905** (TTY 711, para personas con deficiencias auditivas).
- Atención a Clientes de CareOregon Advantage, de 8 a. m. a 8 p. m. todos los días: **888-712-3258** (TTY 711).
- Para hablar con un Health Care Coordinator (Coordinador de Atención de Salud) en CareOregon que puede ayudarle a lidiar con temas relacionados con su salud, trabajar con sus médicos y ayudarle a navegar el sistema de salud cuando se sienta confundido o abrumado. Llame a Atención a Clientes para obtener más información: **888-712-3258** (TTY 711).

careoregonadvantage.org

H5859_C00029_C

COA-20102480-03B-SP-0520



Gimnasio: Manténgase activo, incluso en casa

Silver&Fit le ayuda a mantenerse en buen estado físico mientras está en casa:

- Las series exclusivas Silver&Fit Signature Series de videos de ejercicios están disponibles sin costo en el sitio web de Silver&Fit.
- Silver&Fit ofrece clases de ejercicios en vivo vía Facebook, de lunes a viernes a las 10 a. m.
- Obtenga un podómetro que pueda usar para dar seguimiento a sus ejercicios en casa. Se le puede enviar un dispositivo Fitbit o Garmin sin costo. O puede usar un crédito de \$50 dólares para comprar un dispositivo diferente.
- Una aplicación móvil con videos de ejercicio para cuando quiera verlos.
- Kits para ejercicios en casa que se le pueden enviar sin costo. Elija entre una selección de 35 kits.
- Entrenamiento para envejecimiento saludable: regístrese a sesiones personales de entrenamiento por teléfono con un entrenador de salud capacitado.

Visite silverandfit.com o llame al **877-427-4788** (TTY 711) entre 5 a. m. y 6 p. m. para obtener más detalles.



Tarjeta OTC: Haga que le envíen sus artículos

Además de en las tiendas normales, puede usar su tarjeta de débito de OTC para que le envíen sus medicamentos, productos de salud y bienestar, artículos de primeros auxilios y otros productos calificables a su casa, sin costo adicional. Las órdenes se procesan en un plazo de 24 a 48 horas y los envíos generalmente se entregan en un plazo de tres a siete días hábiles. Aquí hay dos simples maneras de comprar productos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés):

- En línea, en nationsotc.com
- Por teléfono al 833-SHOP-OTC (**833-746-7682** o al TTY 711)

Visite nationsotc.com o llame al **833-746-7682** para consultar qué artículos en NationsOTC se enviarán directamente a su casa.