



Get Care, Stay Well

WINTER 2019

‘Tis the season to be jolly — not frazzled

The holidays are supposed to be a merry time. But they can easily lead to overspending, overdoing, and overeating. This can leave you feeling stressed. Follow these five tips to help you enjoy the season, while also taking care of your health.

1. Reset your expectations.

Don't worry about a perfect holiday. Instead, focus on having a relaxing, meaningful time with those who matter most to you.

2. Maintain healthy habits.

Try to follow your usual schedule for meals, exercise, and sleep. If things start feeling hectic rather than fun, remind yourself that it's OK to put up fewer decorations or turn down invitations.

3. Create new traditions.

Holiday traditions help strengthen family bonds. Start a fun, new tradition this year. Maybe everyone could play a board game or watch a favorite movie.

4. Prep your party strategy.

Have a plan for enjoying parties without wrecking your good eating habits. For example, look at the food table and decide what you'll eat before you fill your plate.

5. Don't overspend on gifts.

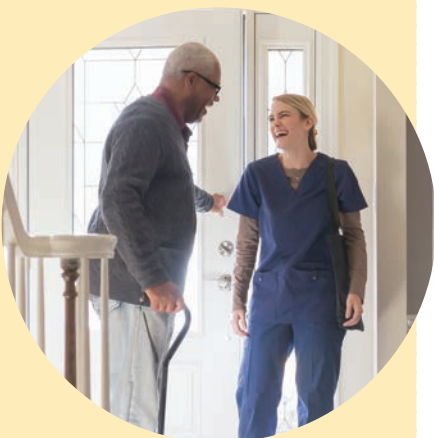
Spending more than you can afford leads to stress. And money worries can follow you into the new year. Scale back on your gift list and stick with a shopping budget. Or give homemade items.

LTSS reminder

Long-term services and supports (LTSS) give help with basic tasks you do every day. Things like taking a bath, getting dressed, eating, and doing laundry. These services are for members in the Diamond State Health Plan-Plus LTSS program.

The Division of Medicaid and Medical Assistance (DMMA) determines who can get LTSS. If you think you may be right for the program, AmeriHealth CaritasSM Delaware can help you apply. Speak with your Care Coordinator or call Member Services.

You can also call the DMMA Central Intake Unit at **1-866-940-8963**.



Baked butternut squash

Ingredients

1 butternut squash
(about 3.5 cups)
1 tablespoon brown sugar
1 teaspoon unsalted butter
salt and pepper

Directions

1. Cut squash in half and remove seeds. Place in baking dish cut side down in about 1 inch of water.

2. Bake at 350 degrees for 40 minutes or until tender.
3. Remove from oven. Turn squash over, then fill each cavity with brown sugar, butter, and salt and pepper to taste. Continue to bake for 10 minutes.

Variation: Use other varieties of squash, such as acorn squash or Hubbard squash.

Serves two

Per serving: 178 calories, 2.23 g total fat (1.25 g saturated fat, 0 g trans fat), 5.5 mg cholesterol, 16.5 mg sodium, 42.12 g carbohydrate, 11.5 g dietary fiber, 11.43 g sugars, 3.27 g protein, 151.5 mg calcium, 2.19 mg iron



If you have questions about your plan

Call **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** for Diamond State Health Plan. Call **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)** for Diamond State Health Plan-Plus.



Preventive health rewards

Are you up-to-date on all your screenings? Is your child? Did you know you could get a gift card for making sure all your care is up-to-date?

AmeriHealth Caritas Delaware has many rewards programs.

Maternity health:

- Go to four prenatal appointments by week 26 for a \$15 gift card.
- Go to eight prenatal appointments by week 36 for a Pack 'n Play®.
- Go to a postpartum visit within 21 – 56 days of delivery for two packs of diapers or a \$25 gift card.

Infant and children's health:

- Get a \$10 gift card for each of the following checkups: 2 months, 4 months, 6 months, 9 months, 12 months, and 15 months. Get an additional \$20 for completing all six visits.
- Lead screening prior to age 2 for a \$10 gift card.
- Yearly dental screening (ages 2 – 20) for a \$10 gift card.
- One well-child visit per year (ages 2 – 21) for a \$20 gift card.

Women's health:

- Annual cervical cancer screening (ages 21 – 64) for a \$15 gift card.
- Annual breast cancer screening (ages 54 – 70) for a \$15 gift card.
- Chlamydia screening (ages 16 – 24) for a \$15 gift card.

Always talk to your doctor about what screenings are best for you.

Diabetes:

- HbA1C screening for a \$10 gift card.
- Retinal eye exam for a \$10 gift card.
- Microalbumin test for a \$10 gift card.

Behavioral health:

- Members (ages 6 or older) hospitalized for certain mental illnesses may get a \$25 gift card

for follow-up visit within seven days and another 30 days after discharge.

If you have any questions, please call our Rapid Response and Outreach Team at **1-844-623-7090**. You can also call if you need help setting up appointments. Here at AmeriHealth Caritas Delaware, we believe that with us, it's about you! Let's be partners in your care.



We've got you covered

AmeriHealth Caritas Delaware members can get behavioral health services to help with mental illness, drug use, or alcohol use. If you think you need these services, talk with your doctor.



Understanding your benefits and services

We have posted information on www.amerhealthcaritasde.com to help you understand your benefits plan. The information includes:

- Benefits and services.
- Plan restrictions.
- How to get health care services and medications.
- How to file a claim for payment.
- How to submit a complaint or appeal an adverse determination.

Affirmative statement about incentives

AmeriHealth Caritas Delaware's providers and nurses monitor the services given to all members. They also make decisions about medically necessary care and services. They make these decisions using:

- Guidelines used across the country.
- Medical information.

AmeriHealth Caritas Delaware does not reward health care providers for:

- Denying, limiting, or delaying benefits or health care services.
- Making choices about services or benefits that result in more or less health care coverage and services.

New technology for medical procedures

We're always looking at new treatments. This helps us make sure you get high-quality care. A team of doctors looks at new health care technologies. The team decides if they should become covered services. New technologies that are being researched are not covered services. To decide if a new technology will become a covered service, we will:

- Look at the purpose of each technology.
- Read medical papers.
- Figure out the potential benefits.
- Create guidelines on how and when to use it.

Pharmacy information

You have prescription drug benefits as an AmeriHealth Caritas Delaware member.

We cover:

- Prescription drugs.
- Some over-the-counter drugs with a prescription.

Check out our formulary to see if a drug that you take is covered. The list can change. To see the formulary, visit www.amerhealthcaritasde.com. Then go to Members ► Benefits ► Pharmacy and Prescription Benefits.

You can also call Pharmacy Member Services at PerformRxSM:

- Diamond State Health Plan at 1-877-759-6257.
- Diamond State Health Plan-Plus at 1-855-294-7048.

Our member wellness center is now open

AmeriHealth Caritas Delaware opened a member wellness center in Bear, Delaware. Members can go to the center to learn about health benefits and services. The community wellness center offers many resources throughout the year, including:

- Preventive health education and events.
- Fitness, wellness classes, and more.

Members can get help selecting a primary care provider, ordering ID cards, and more.

Please visit the member wellness center:

AmeriHealth Caritas Delaware Wellness Center
Glendale Plaza Shopping Center
1142 Pulaski Highway (Route 40)
Bear, DE 19701

The wellness center is open Monday through Friday, from 10 a.m. to 6 p.m. Call Member Services for more information.



Know who's calling: Watch for this phone scam

We want you to know about a phone scam happening across the country. This scam targets members and primary care providers (PCPs). A scammer may call and ask for the name of your PCP. They use this information to order new medicines or refills. These orders are usually placed at pharmacies that you do not use. If the PCP approves the order, the pharmacy may fill the prescription under your name. However, the scammer may be the one who picks up the medicine. A scammer may also have items delivered to your home. If you receive medicines or medical supplies you didn't order, please contact AmeriHealth Caritas Delaware Member Services.

Here are a few tips from AmeriHealth Caritas Delaware to help protect you from a scam:

- Do not share any personal details over the phone.
- Do not give out information about you or your family's PCPs unless you are talking with someone you know and trust.
- Always ask who the caller is. Have them prove their identity.

Please alert your PCP's office or AmeriHealth Caritas Delaware if you get a call like this.

Enjoy health care online with our mobile app

Get valuable health information for you and your family through every stage of life. The Bright Start Plus app contains health care tools, education, and reminders. The app connects you directly with useful AmeriHealth Caritas Delaware resources.

If you are pregnant, you can also use this app to track your pregnancy and learn about milestones and symptoms.

Get the app from the Google™ Play Store or Apple App® Store. Or text HEALTH to **302 202-9766** to download it.

Wellness resources at your fingertips

Not sure where to go when you need help? AmeriHealth Caritas Delaware offers an online directory to help you find useful resources. Visit www.amerihealthcaritasde.com/apps/wellness-resources to find support services, including:

- Behavioral health services.
- Disease management.
- Education and training.
- Exercise support.
- Family care.
- Food and nutrition support.
- Housing and social services.
- Medical facilities.



6 health plan services you shouldn't forget

- 1. Ride services.** To schedule a ride for non-emergency appointments, call our reservation line at **1-866-412-3778**. This is a state-offered benefit through LogistiCare. This benefit is not covered for Delaware Healthy Children Program (DHCP) members.
- 2. Dental care.** Don't forget, you have coverage for dental services. To find a dentist or make an appointment, call Member Services for Diamond State Health Plan at **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** or for Diamond State Health Plan-Plus at **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**.
- 3. 24/7 Nurse Call Line.** Call us at **1-844-897-5021**.
- 4. Mobile app.** Go to the Google™ Play Store or Apple App® Store and type in AmeriHealth Caritas to download the app.
- 5. Interpretation and translation.** To request these free language services, contact us 24/7.
- 6. Behavioral health services.** To speak with someone, call Member Services for Diamond State Health Plan at **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)** or Diamond State Health Plan-Plus at **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**.

Discrimination is against the law

AmeriHealth Caritas Delaware complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law. AmeriHealth Caritas Delaware does not exclude people or treat them differently because of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law.

AmeriHealth Caritas Delaware provides free aids and services to people with disabilities, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, Braille, audio, accessible electronic formats, other formats). We provide free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact AmeriHealth Caritas Delaware Member Services:

- DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
- DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

If you believe that AmeriHealth Caritas Delaware has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race; ethnicity; color; sex; religion; national origin; creed; marital status; age; Vietnam era or disabled veteran status; income level; gender identity; the presence of any sensory, mental, or physical handicap; or any other status protected by federal or state law, you can file a grievance with:

- AmeriHealth Caritas Delaware Grievances
P.O. Box 80102, London, KY 40742
- You can also file a grievance by calling AmeriHealth Caritas Delaware Member Services:
 - DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
 - DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

If you need help filing a grievance, AmeriHealth Caritas Delaware Member Services 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
1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number on the back of your ID card (**TTY: 711**).

Spanish: ATENCIÓN: Si no habla inglés, los servicios de asistencia lingüística están disponibles para usted de forma gratuita. Llame a Servicios al Miembro al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación (**TTY 711**).

Simplified Chinese: 注意: 如果您不会说英语, 也可以免费获得语言援助服务。请拨打您的会员卡背面的会员服务部电话 (**TTY: 711**)。

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pa pale anglè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w nan lang pa w. Rele ekip Sèvis pou manm yo nan nimewo ki nan do kat idantifikasyon w lan (**711 pou moun kip a tande byen yo**).

Gujarati: કૃપા કરી ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા હો, તો તમને ભાષા સહાયતા સેવાઓ, કોઈ ખર્ચ કર્યા વગર ઉપલબ્ધ છે. તમારા ઓળખપત્રની (આઈડી કાર્ડની) પાછળ આપેલા મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો (**TTY: 711**).

French: ATTENTION : Si vous ne parlez pas anglais, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez l'équipe Services aux membres au numéro indiqué au verso de votre carte d'identification (**711 pour les malentendants**).

Korean: 참고: 영어를 구사하지 못하는 경우, 무료로 언어 지원 서비스를 제공받을 수 있습니다. ID 카드 뒷면에 기재되어 있는 회원 서비스 전화번호로 연락주시기 바랍니다(**TTY: 711**).

Italian: ATTENZIONE: Se non si parla la lingua inglese, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare Member Services al numero riportato sul retro della tessera di identificazione (**TTY: 711**).

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Hãy gọi đến số điện thoại của Ban Dịch Vụ Hội Viên ở mặt sau thẻ ID của quý vị (**TTY: 711**).

German: ACHTUNG: Falls Sie kein Englisch sprechen, steht Ihnen ein kostenloser Sprachhilfsdienst zur Verfügung. Kontaktieren Sie den Mitgliederservice unter der Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte (**TTY: 711**).

Tagalog: PAUNAWA: Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, may makukuha kang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Tawagan ang numero ng Mga Serbisyo sa Miyembro na nasa likod ng iyong ID card (**TTY: 711**).

Hindi: कृपया ध्यान दें: यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवा निशुल्क उपलब्ध है। अपने पहचान-पत्र के पीछे दिए गए मेंबर सर्विस नंबर पर कॉल करें (**TTY: 711**)।

Urdu:

دھیان دیں: اگر آپ انگریزی نہیں بولتے/بولتی ہیں تو، آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ اپنے آئی ڈی کارڈ کے پیچھے درج ممبر سروسز کے نمبر پر ہمیں کال کریں (**ٹی ٹی وائی: 711**)۔

Arabic:

تنويه: إذا كنت لا تتحدث اللغة الإنجليزية فستتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً. اتصل برقم خدمات الأعضاء المدون خلف بطاقة عضويتك (**الهاتف النصي: 711**).

Telugu: గమనిక: ఒకవేళ మీరు ఇంగ్లీషు మాట్లాడలేనట్లైతే, ఖర్చు లేకుండా భాషా సహాయ సేవలు మీకు లభిస్తాయి. మీ గుర్తింపు కార్డు యొక్క వెనుక వైపు ఉన్న సభ్యుల సేవా సంఖ్యకు కాల్ చేయండి (**టిటివై: 711**).

Dutch: LET OP: Als u geen Engels spreekt, kunt u kosteloos gebruik maken van taalhulpdiensten. Bel het nummer voor Ledenservice (Member Services) op de achterkant van uw ID-kaart (**TTY: 711**).



Get Care, Stay Well



INVIERNO 2019

Es la temporada para estar alegre, no agotado

Se supone que la época festiva sea un periodo feliz. Pero puede llevar fácilmente a gastos excesivos, a excesos y a comer en exceso. Esto puede hacer que se sienta estresado. Siga estos cinco consejos para ayudarlo a disfrutar la temporada, a la vez que cuida su salud.

1. Restablezca sus expectativas.

No se preocupe por tener una temporada perfecta. En cambio, enfóquese en pasar tiempo relajante y significativo con quienes son importantes para usted.

2. Mantenga hábitos saludables.

Trate de seguir su horario habitual para las comidas, el ejercicio y el dormir. Si las cosas empiezan a sentirse agitadas en lugar de divertidas, recuerde que está bien poner menos decoraciones o rechazar invitaciones.

3. Cree nuevas tradiciones.

Las tradiciones festivas ayudan a fortalecer los lazos familiares. Comience una nueva y divertida

tradicción este año. Tal vez todos pueden jugar un juego de mesa o ver una película favorita.

4. Prepare la estrategia de su fiesta.

Tenga un plan para disfrutar de las fiestas sin arruinar sus buenos hábitos alimenticios. Por ejemplo, mire la mesa de la comida y decida lo que va a comer antes de llenar su plato.

5. No gaste de más en regalos.

Gastar más de lo que puede permitirse conduce al estrés. Y las preocupaciones de dinero pueden seguirle en el nuevo año. Reduzca su lista de regalos y manténgase dentro de un presupuesto de compras. O regale artículos hechos en casa.

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

116011

Recordatorio de LTSS

Servicios y apoyos a largo plazo (LTSS, por sus siglas en inglés) prestan ayuda para tareas básicas que usted realiza a diario. Cosas como tomar un baño, vestirse, comer y hacer la lavandería. Estos servicios son para miembros en el programa Diamond State Health Plan-Plus LTSS.

La División de Medicaid y de Asistencia Médica (DMMA, por sus siglas en inglés) elige quién puede recibir LTSS. Si cree que usted requiere el programa, AmeriHealth CaritasSM Delaware le puede ayudar a aplicar. Hable con su Coordinador de Atención o llame a Servicios para Miembros. También puede llamar a la Unidad Central de Admisión de DMMA al **1-866-940-8963**.



Calabacín al horno

Ingredientes

1 calabacín
(alrededor de 3.5 tazas)
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de mantequilla
sin sal
sal y pimienta

Instrucciones

1. Corte la calabaza por la mitad y remueva las semillas. Coloque en molde para hornear con la parte cortada hacia abajo en

aproximadamente 1 pulgada de agua.

2. Hornee a 350 grados por 40 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Retire del horno. Voltee el calabacín, luego rellene cada cavidad con azúcar morena, mantequilla y sal y pimienta al gusto. Continúe horneando durante 10 minutos.

Variación: Use otras variedades de la calabaza, como la calabaza bellota o la calabaza Hubbard.

Rinde dos porciones

Por porción: 178 calorías, 2.23 g de grasa total (1.25 g de grasa saturada, 0 g de grasas trans), 5.5 mg de colesterol, 16.5 mg de sodio, 42.12 g de carbohidratos, 11.5 g de fibra dietética, 11.43 g de azúcares, 3.27 g de proteína, 151.5 mg de calcio, 2.19 mg de hierro



Si tiene preguntas sobre su plan

Llame al **1-844-211-0966** (TTY **1-855-349-6281**) para Diamond State Health Plan. Llame al **1-855-777-6617** (TTY **1-855-362-5769**) para Diamond State Health Plan-Plus.



Recompensas de salud preventiva

¿Está al día en todas sus pruebas diagnósticas? ¿Su niño lo está? ¿Sabía que podría recibir una tarjeta de regalo para asegurarse de que toda su atención está actualizada?

AmeriHealth Caritas Delaware tiene muchos programas de recompensas.

Salud de maternidad:

- Vaya a cuatro visitas de atención médica con su proveedor antes de la semana 26 para recibir una tarjeta de regalo de \$15.
- Vaya a ocho visitas de atención médica con su proveedor antes de la semana 36 para recibir un Pack 'n Play®.
- Vaya a una visita posparto dentro de 21 - 56 días después del parto para recibir dos paquetes de pañales o una tarjeta de regalo de \$ 25.

Salud infantil y de niños:

- Reciba una tarjeta de regalo de \$10 por cada de los siguientes chequeos: 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses y 15 meses. Reciba \$20 adicionales por completar las seis visitas.
- Detección de plomo antes de la edad de 2 años para recibir una tarjeta de regalo de \$10.
- Evaluación dental anual (edades de 2 - 20 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$10.
- Una visita de niño sano por año (edades de 2 - 21 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$20.

Salud de la mujer:

- Detección de cáncer cervical (edades de 21 - 64 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$15.
- Detección de cáncer de seno (edades de 54 - 70 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$15.
- Detección de clamidia (edades de 16 - 24 años) para recibir una tarjeta de regalo de \$15.

Siempre hable con su médico sobre qué pruebas diagnósticas son las mejores para usted.

Diabetes:

- Prueba HbA1C para recibir una tarjeta de regalo de \$10.
- Examen ocular de retina para recibir una tarjeta de regalo de \$10.

- Prueba de microalbúmina para recibir una tarjeta de regalo de \$10.

Salud de la conducta:

- Miembros (de 6 años de edad o mayores) hospitalizados por ciertas enfermedades mentales reciben una tarjeta de regalo de \$25 por una visita de seguimiento dentro de siete días y otros 30 días después de la alta.

Si tiene alguna pregunta, por favor llame a nuestro Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1-844-623-7090**. Usted también puede llamar si necesita ayuda para programar citas. Aquí en AmeriHealth Caritas Delaware, creemos que usted es quien importa. Seamos aliados en su cuidado.



¡Usted está seguro con nosotros!

Los miembros de AmeriHealth Caritas Delaware pueden recibir servicios de salud de la conducta para ayudar con enfermedades mentales, uso de drogas o alcohol. Si cree que necesita estos servicios, hable con su médico.



Entienda sus beneficios y servicios

Hemos publicado información en www.amerhealthcaritasde.com para ayudarle a entender su plan de beneficios

La información incluye:

- Beneficios y servicios.
- Restricciones del plan.
- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos.
- Cómo presentar una reclamación de pago.
- Cómo presentar una queja o apelar una determinación adversa.

Declaración afirmativa sobre incentivos

Proveedores y enfermeras de AmeriHealth Caritas Delaware ven los servicios prestados a todos los miembros. Ellos también hacen elecciones sobre atención y servicios médicamente necesarios. Hacen estas elecciones utilizando:

- Pautas utilizadas en todo el país.
- Información médica.

AmeriHealth Caritas Delaware no premia a proveedores de atención médica por:

- Negar, limitar, o retrasar beneficios o servicios de atención médica.
- Tomar decisiones sobre servicios o beneficios que resultan en más o menos cobertura de atención médica y servicios.

Nueva tecnología para procedimientos médicos

Siempre estamos buscando nuevos tratamientos. Esto nos ayuda a asegurarnos que usted recibe atención de alta calidad. Un equipo de médicos evalúa nuevas tecnologías de atención médica. El equipo decide si deberían convertirse en servicios cubiertos. Nuevas tecnologías que están siendo investigadas no son servicios cubiertos. Para decidir si una nueva tecnología se convertirá en un servicio cubierto, nosotros:

- Evaluamos el propósito de cada tecnología.
- Leemos documentos médicos.
- Determinamos los posibles beneficios.
- Creamos pautas sobre cómo y cuándo usarla

Información de farmacia

Usted tiene beneficios de medicamentos recetados como miembro de AmeriHealth Caritas Delaware.

Cubrimos:

- Medicamentos con receta.
- Algunos medicamentos de venta libre con una receta

Eche un vistazo a nuestro recetario para ver si un medicamento que toma está cubierto. La lista puede cambiar. Para ver el recetario, visite www.amerhealthcaritasde.com. Luego vaya a Miembros ▶ Sus beneficios ▶ Beneficios de farmacia y recetas médicas.

También puede llamar a Servicios de Farmacia para Miembros en PerformRxSM:

- Diamond State Health Plan al 1-877-759-6257.
- Diamond State Health Plan-Plus al 1-855-294-7048.

Nuestro centro de bienestar para miembros ya está abierto

AmeriHealth Caritas Delaware abrió un centro de bienestar en Bear, Delaware. Los miembros pueden ir al centro para aprender sobre beneficios y servicios de salud. El centro de bienestar para la comunidad ofrece muchos recursos a través del año, incluyendo:

- Educación y eventos sobre salud preventiva.
- Ejercicio, clases de bienestar y más.

Los miembros pueden obtener ayuda para seleccionar un proveedor de atención primaria, pedidos de tarjetas de identificación y más.

Por favor visite el centro de bienestar para miembros:

AmeriHealth Caritas Delaware Wellness Center
Glendale Plaza Shopping Center
1142 Pulaski Highway (Route 40)
Bear, DE 19701

El centro de bienestar está abierto de lunes a viernes, de 10 a.m. a 6 p.m. Llame a Servicios para Miembros para obtener más información.



Disfrute de atención médica en línea con nuestra aplicación móvil

Obtenga valiosa información de salud para usted y su familia a través de cada etapa de la vida. La aplicación Bright Start Plus contiene herramientas de atención médica, educación y recordatorios. La aplicación le conecta directamente con recursos útiles de AmeriHealth Caritas Delaware.

Si está embarazada, puede también utilizar esta aplicación para realizar un seguimiento de su embarazo y aprender sobre hitos y síntomas. Obtenga la aplicación en Google™ Play Store o Apple App® Store. O envíe por texto la palabra HEALTH al **302 202-9766** para descargarla.

Recursos de bienestar en la punta de sus dedos

¿No está seguro de a dónde ir cuando necesita ayuda? AmeriHealth Caritas Delaware ofrece un directorio en línea para ayudarle a encontrar recursos útiles. Visite www.amerihealthcaritasde.com/apps/wellness-resources para hallar servicios de apoyo, incluyendo:

- Servicios de salud de la conducta.
- Manejo de enfermedades.
- Educación y entrenamiento.
- Apoyo para ejercicio.
- Cuidado familiar.
- Apoyo alimentario y nutricional.
- Vivienda y servicios sociales.
- Instalaciones médicas.



6 servicios del plan de salud que no debe olvidar

- 1. Servicios de transporte.** Para programar transporte para citas que no sean de emergencia, llame a nuestra línea de reservas al **1-866-412-3778**. Este es un beneficio ofrecido por el estado a través de LogistiCare. Este beneficio no está cubierto para miembros del programa Delaware Healthy Children (DHCP).
- 2. Cuidado dental.** No lo olvide, tiene cobertura para servicios dentales. Para hallar un dentista o hacer una cita, llame a Servicios para Miembros de Diamond State Health Plan al **1-844-211-0966** (TTY **1-855-349-6281**) o para Diamond State Health Plan-Plus al **1-855-777-6617** (TTY **1-855-362-5769**).
- 3. Línea Directa de Enfermeras 24/7.** Llámenos al **1-844-897-5021**.
- 4. Aplicación móvil.** Visite Google Play Store o Apple App® Store y escriba AmeriHealth Caritas para descargar la aplicación.
- 5. Interpretación y traducción.** Para solicitar estos servicios de idiomas gratis, contáctenos 24/7.
- 6. Servicios de salud de la conducta.** Para hablar con alguien, llame a Servicios para Miembros de Diamond State Health Plan al **1-844-211-0966** (TTY **1-855-349-6281**) o Diamond State Health Plan-Plus al **1-855-777-6617** (TTY **1-855-362-5769**).

La discriminación es contra la ley

AmeriHealth Caritas Delaware cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales. AmeriHealth Caritas Delaware no excluye a las personas ni las tratan de manera distinta por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales.

AmeriHealth Caritas Delaware brinda asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, Braille, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Proporcionamos servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware:

- DSHP: **1-844-211-0966 (TTY 1-855-349-6281)**
- DSHP-Plus: **1-855-777-6617 (TTY 1-855-362-5769)**

Si usted cree que AmeriHealth Caritas Delaware no ha brindado estos servicios o ha discriminado de otra forma por motivos de raza; etnicidad; color; sexo; religión; origen nacional; credo; estado civil; edad; condición de veterano discapacitado o de la era de Vietnam; nivel de ingresos; identidad de género; la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física; o cualquier otra condición protegida por las leyes federales o estatales, puede presentar una queja formal ante:

- AmeriHealth Caritas Delaware Grievances
P.O. Box 80102, London, KY 40742
- También puede presentar una queja formal llamando a Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware:

- DSHP: **1-844-211-0966**
(TTY 1-855-349-6281)

- DSHP-Plus: **1-855-777-6617**
(TTY 1-855-362-5769)

Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el departamento de Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Delaware está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., electrónicamente a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Los formularios de quejas están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number on the back of your ID card (**TTY: 711**).

Spanish: ATENCIÓN: Si no habla inglés, los servicios de asistencia lingüística están disponibles para usted de forma gratuita. Llame a Servicios al Miembro al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación (**TTY 711**).

Simplified Chinese: 注意: 如果您不会说英语, 也可以免费获得语言援助服务。请拨打您的会员卡背面的会员服务部电话 (**TTY: 711**)。

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pa pale anglè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w nan lang pa w. Rele ekip Sèvis pou manm yo nan nimewo ki nan do kat idantifikasyon w lan (**711 pou moun kip a tande byen yo**).

Gujarati: કૃપા કરી ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા હો, તો તમને ભાષા સહાયતા સેવાઓ, કોઈ ખર્ચ કર્યા વગર ઉપલબ્ધ છે. તમારા ઓળખપત્રની (આઈડી કાર્ડની) પાછળ આપેલા મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો (**TTY: 711**).

French: ATTENTION : Si vous ne parlez pas anglais, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez l'équipe Services aux membres au numéro indiqué au verso de votre carte d'identification (**711 pour les malentendants**).

Korean: 참고: 영어를 구사하지 못하는 경우, 무료로 언어 지원 서비스를 제공받을 수 있습니다. ID 카드 뒷면에 기재되어 있는 회원 서비스 전화번호로 연락주시기 바랍니다(**TTY: 711**).

Italian: ATTENZIONE: Se non si parla la lingua inglese, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare Member Services al numero riportato sul retro della tessera di identificazione (**TTY: 711**).

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Hãy gọi đến số điện thoại của Ban Dịch Vụ Hội Viên ở mặt sau thẻ ID của quý vị (**TTY: 711**).

German: ACHTUNG: Falls Sie kein Englisch sprechen, steht Ihnen ein kostenloser Sprachhilfsdienst zur Verfügung. Kontaktieren Sie den Mitgliederservice unter der Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte (**TTY: 711**).

Tagalog: PAUNAWA: Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, may makukuha kang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Tawagan ang numero ng Mga Serbisyo sa Miyembro na nasa likod ng iyong ID card (**TTY: 711**).

Hindi: कृपया ध्यान दें: यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवा निशुल्क उपलब्ध है। अपने पहचान-पत्र के पीछे दिए गए मेंबर सर्विस नंबर पर कॉल करें (**TTY: 711**)।

Urdu:

دھیان دیں: اگر آپ انگریزی نہیں بولتے/بولتی ہیں تو، آپ کے لیے زبان سے متعلق اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ اپنے آئی ڈی کارڈ کے پیچھے درج ممبر سروسز کے نمبر پر ہمیں کال کریں (**ٹی ٹی وائی: 711**)۔

Arabic:

تنويه: إذا كنت لا تتحدث اللغة الإنجليزية فستتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً. اتصل برقم خدمات الأعضاء المدون خلف بطاقة عضويتك (**الهاتف النصي: 711**).

Telugu: గమనిక: ఒకవేళ మీరు ఇంగ్లీషు మాట్లాడలేనట్లైతే, ఖర్చు లేకుండా భాషా సహాయ సేవలు మీకు లభిస్తాయి. మీ గుర్తింపు కార్డు యొక్క వెనుక వైపు ఉన్న సంఖ్యల సేవా సంఖ్యకు కాల్ చేయండి (**టిటివై: 711**).

Dutch: LET OP: Als u geen Engels spreekt, kunt u kosteloos gebruik maken van taalhelpdiensten. Bel het nummer voor Ledenservice (Member Services) op de achterkant van uw ID-kaart (**TTY: 711**).