

Buena Salud

PRIMAVERA 2021

COVID-19 *p2*

Mantenerse Activo en Casa *p3*

Recetas Saludables *p4*

Apoyar a los Niños *p5*

Servicios para Miembros
de Neighborhood *p6*

**RIFA Y
ENCUESTA!**

P6 Escanee
el código QR



COVID-19: Prevención, Vacuna y Más



Un mensaje del Director
Médico de Neighborhood,
Dr. Chris Ottiano

A medida que nos acercamos a un año de la pandemia de COVID-19, quiero agradecer a los residentes de Rhode Island por hacer su parte para ayudar a mantener saludable a nuestra comunidad. Sé que la pandemia de COVID-19 ha sido un gran desafío en muchos sentidos. En Neighborhood, queremos asegurarnos de que tenga lo que necesita para mantenerse saludable y seguro. Estamos aquí para usted y su familia.

Consejos de Salud: Continúe con hábitos saludables para reducir la propagación

1. Siga usando su máscara en lugares públicos y cuando esté cerca de personas con las que no vive. Usar una máscara es una de las mejores formas de protegerse y proteger a los demás.
2. Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos con agua y jabón o use desinfectante para manos.
3. Cuide su salud mental. El estrés y la preocupación son comunes, pero hay cosas que puede hacer para ayudar:
 - » Saque tiempo para estar activo
 - » Trate ejercicios de respiración profunda
 - » Conéctese con sus seres queridos por teléfono o video
 - » Trate una nueva actividad como arte, un rompecabezas o un diario
 - » Si le preocupa su salud mental, comuníquese con su proveedor de atención primaria
4. Hágase la prueba con o sin síntomas. Todos los residentes de Rhode Island pueden inscribirse para un examen en línea en portal.ri.gov. Es fácil y no hay ningún costo para usted por hacerse la prueba. Hay sitios de prueba ubicados en todo el estado.

MANTÉNGASE INFORMADO

Queremos asegurarnos de que tenga la información que necesita sobre COVID-19. Visite nuestra página de recursos COVID-19 para:

- Consejos de salud
- Información sobre beneficios
- Información sobre vacunas y pruebas de RIDOH
- Recursos para que usted y su familia se mantengan saludables

www.nhpri.org/coronavirus-update/





COVID-19
ENFERMEDAD POR
CORONAVIRUS 2019

Información Sobre Vacunas: Infórmese bien por nuestros expertos

El Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH) proporcionará más detalles sobre el plan de implementación de la vacuna. Para obtener la información más actualizada y las respuestas a las preguntas frecuentes, visite covid.ri.gov/vaccination.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island trabajará en estrecha colaboración con RIDOH durante la distribución de la vacuna para ayudar a garantizar que los residentes de Rhode Island estén protegidos contra el COVID-19. Cuando la vacuna esté disponible para el público, Neighborhood animará a los miembros a vacunarse. Si tiene preguntas, comuníquese con su proveedor de atención primaria.

También puede encontrar información sobre la seguridad de las vacunas y más en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html

Mantenerse Activo en Casa

Dado que COVID-19 sigue siendo una preocupación, es importante que todos hagamos nuestra parte al quedarnos en casa, mantener el distanciamiento social y usar mascarillas (barbijos, cubrebocas).

Eso no significa que no podamos permanecer activos mientras nos quedamos en casa. Mantenerse activo es importante y puede mejorar su salud de muchas maneras. También puede reducir el riesgo de enfermedades graves como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer.

Aquí hay algunas formas en que puede mantenerse activo mientras sigue desempeñando su papel para detener la propagación de COVID-19:

- Ejercicios en casa. Intente hacer saltos, salir a caminar o encontrar un ejercicio en línea.
- Juegue con sus hijos o mascota. Jugar juntos es bueno para la mente y el cuerpo.
- Limpie su espacio. Tómese un descanso del trabajo, la escuela o de ver las noticias para hacer otra cosa.
- Baile como si nadie estuviera mirando. Moverse es una excelente manera de mejorar su estado de ánimo. ¡Que se divierta!

Para obtener más información sobre cómo mantenerse activo en casa, visite: www.nia.nih.gov/health/fun-ways-older-adults-stay-physically-active

Saludable y Deliciosa Sopa de Lentejas

¿Está buscando comidas saludables para usted y su familia? No busque más. ¡Aquí hay una saludable sopa de lentejas, llena de vegetales que le encantarán a usted y a su familia!

Lo que necesitará:

- 1 cebolla picada
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 lata de tomates triturados
- 2 tazas de lentejas secas
- 8 tazas de agua
- 1/2 taza de espinacas
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Direcciones

1. En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las cebollas, las zanahorias y el apio; cocine y revuelva hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el ajo, la hoja de laurel, el orégano y la albahaca; cocine por 2 minutos.
2. Agregue las lentejas y agregue el agua y los tomates. Una vez comience a hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando esté listo para servir, agregue las espinacas y cocine hasta que se marchite. Agregue el vinagre y sazone al gusto con sal y pimienta, y más vinagre si lo desea.

Aprende mas: www.allrecipes.com/recipe/13978/lentil-soup/



Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.



Apoyar a los Niños Durante Tiempos Difíciles

La salud mental es tan importante para la salud de sus hijos como la salud física.

La salud mental es cómo se siente, piensa o actúa. La salud mental puede ser un tema difícil de tratar con sus hijos, pero es importante. Si le preocupa la salud mental de su hijo, hable con su proveedor.

Si le preocupa la salud mental de su hijo, comuníquese con su proveedor. Para obtener más información, visite: www.cdc.gov/childrensmentalhealth/index.html

A continuación, se ofrecen algunos consejos para que sus hijos tengan una buena salud mental:

1. Asegurándose de que duerman lo suficiente.
2. **Alimentarse bien.** Comer alimentos más saludables, como frutas y vegetales, puede ayudar a que su cuerpo y su mente se sientan bien.
3. **Reciba mucha luz solar.** Está comprobado que la luz solar mejora el estado de ánimo. Lleve a sus hijos a jugar afuera y obtenga algo de esa vitamina D.
4. **Actividad y ejercicio.** La actividad y el ejercicio no solo pueden mejorar el estado de ánimo de sus hijos, sino que también pueden mantenerlos saludables.
5. **Haga algo que sus hijos disfruten.** A veces las pequeñas cosas importan. Lean un libro juntos, jueguen a las damas o tablero, al bingó o hagan un rompecabezas con sus hijos para mantenerlos atraídos de algo positivo.



A Quién Llamar Cuando Necesite Ayuda

Nuestro equipo de Servicios para Miembros de Neighborhood siempre está aquí para ayudar a responder cualquiera de sus preguntas y necesidades sobre seguros médicos.

ACCESS/Rite Care, TRUST/Rhody Health Partners

Lunes—Viernes 8am–6pm • 1-800-459-6019 (TTY 711)

Planes Comerciales

Lunes—Viernes 8am–6pm • 1-855-321-9244 (TTY 711)

Servicios de Salud del Comportamiento

1-401-443-5997 (TTY 711)

Neighborhood 24/7 Línea de Consejos de Enfermera

Nuestra Línea de Consejos de Enfermeras está disponible para todos los miembros. Las enfermeras están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si desea hablar con una enfermera, puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras de Neighborhood al **1-844-617-0563 (TTY 711)**. La Línea de Consejos de Enfermeras no es un servicio de emergencia. Llame al 911 si cree que tiene una emergencia.

Encuesta y Rifa

¡Nos gustaría recibir tus comentarios!

Díganos lo que piensa y participe en un sorteo para tener la oportunidad de ganar un **kit de seguridad COVID-19**. ¡Es fácil! Simplemente escanee este código para realizar una encuesta rápida de 4 preguntas o visite el www.nhpri.org/survey.



Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2021 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite: www.nhpri.org/your-health o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TTY 711).

Approved #2992, 8/25/2020