

# Buena Salud

OTOÑO 2022

Vacúnese Contra la Influenza p2

Beneficios de ser Miembro p3

Exámenes de Salud p4

Receta de Otoño p5

# Vacunarse Contra La Influenza Esta Temporada es Más Importante Que Nunca



Una vacuna anual contra la influenza es la mejor manera de ayudar a protegerse contra la influenza y reduce el riesgo de enfermarse gravemente.

Todas las personas mayores de seis meses deben vacunarse contra la influenza. Es muy importante que las personas mayores, los niños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes y enfermedades cardíacas se vacunen contra la influenza.

**Los miembros de Neighborhood pueden obtener una vacuna contra la influenza sin costo en:**

- El consultorio de su proveedor
- Una farmacia como Walgreens o CVS
- Clínicas locales de vacunación contra la influenza

## Realidad Sobre la Vacuna Contra la Influenza

- Las vacunas contra la influenza se recomiendan para la mayoría de las personas a partir de los seis meses de edad.
- La vacuna contra la influenza es segura y es la mejor defensa contra la influenza.
- Usted no va a contraer la influenza de la vacuna contra la influenza.
- Usted puede recibir una vacuna contra la influenza y una vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo.

**Hable con su proveedor hoy y asegúrese de estar al día con todas las vacunas recomendadas.**

# Las 5 Principales Ventajas de Ser Miembro de Neighborhood

¡Neighborhood Health Plan of Rhode Island quiere que nuestros miembros estén bien! Como miembro de Neighborhood, usted tiene acceso a muchas herramientas y programas útiles que pueden ayudarle a vivir una vida saludable. Estas son solo algunas de las ventajas de ser miembro de Neighborhood:

- 1. Los miembros de Neighborhood tienen acceso a una gran red de proveedores, especialistas, farmacias y hospitales en todo el estado** – algunos incluso están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- 2. Neighborhood tiene un programa de RECOMPENSAS para miembros que le ayuda a controlar su salud.** ¡Esto incluye recompensas de membresía de gimnasio, tarjetas de regalo para Walmart por hacerse ciertos exámenes de salud, boletos para el Museo de Niños de Providence y más!\* Obtenga más información en [www.nhpri.org/rewards](http://www.nhpri.org/rewards).
- 3. Neighborhood está feliz y orgulloso de servir a la diversa comunidad de Rhode Island.** ¡Contamos con un equipo de Servicios para Miembros amable y servicial para responder sus preguntas en su idioma!

**4. Ofrecemos servicios de coordinación de cuidado para personas con problemas de salud complejos.** Neighborhood trabajará con usted para manejar sus condiciones crónicas y problemas de salud.

**5. Nuestra Línea de Consejos de Enfermera está disponible para todos los miembros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.** Para hablar con una enfermera, llame a la Línea de Consejos de Enfermera de Neighborhood al **1-844-617-0563 (TTY 711)**.

\*Se aplican restricciones.





# Lo Que Necesita Saber Sobre los Exámenes de Salud

Tome el control de su salud consultando a su Proveedor de Atención Primaria (PCP) al menos una vez al año. Cuando vaya a su chequeo anual, su PCP le hablará sobre exámenes de salud importantes.

Los exámenes de salud son pruebas que buscan problemas antes de que usted se sienta enfermo.

Los exámenes de salud pueden ayudar a buscar signos de:

- Cáncer
- Diabetes
- Colesterol alto
- Alta presión sanguínea
- Osteoporosis
- y más

Su PCP puede decirle qué exámenes de salud necesita. Si no ha tenido un chequeo recientemente, programe una cita con su proveedor hoy.

## Cuidado Conveniente de Thundermist

¿No se siente bien?  
Visite Convenient Care  
en Thundermist Health  
Center y comience a  
sentirse mejor.

- Ahora en 3 ubicaciones:  
Warwick, Woonsocket  
y Wakefield
- Abierto los 365 días del  
año – no se necesita  
cita previa
- No necesita ser un  
paciente de Thundermist

Thundermist quiere  
cuidar de usted! Llame al  
(401) 767-4100 o escanee  
el código QR para obtener  
más información.



# Receta de Otoño: Cena de Pasta a la Sartén

¡Una comida rápida y deliciosa en una sola olla que le encantará a toda la familia!

## Ingredientes:

- 1/2 libra de pavo molido, delgado 85% (o salchicha molida o carne de res)
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo picados (aproximadamente 1 cucharadita)
- 1 lata de salsa de tomate (8 onzas)
- 1 taza de agua
- 8 onzas de pasta de tubo cruda (ziti, penne o macarrones)
- 2 tazas de verduras frescas o congeladas (pruebe con calabacines y zanahorias)

## Preparación:

1. Dore la carne molida, la cebolla y el ajo en una sartén o cacerola pesada. Drene cualquier grasa.
2. Agregue los tomates, la salsa de tomate, el agua y la pasta cruda.
3. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
4. Agregue las verduras frescas o congeladas, revuelva y continúe cocinando hasta que la pasta y las verduras estén tiernas (unos 10 minutos más).

## Fuente de la receta:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>





# Sorteo de Tarjetas de Regalo

¡Gracias por ser un miembro valioso de Neighborhood! Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 antes de 11 de noviembre. Visite [www.nhpri.org/newsletter-affle](http://www.nhpri.org/newsletter-affle) y complete el formulario para participar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Rhode Island Medicaid para brindar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Services at 1-844-812-6896 (TTY 711), 8 am to 8 pm, Monday – Friday; 8 am to 12 pm on Saturday. On Saturday afternoons, Sundays and holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day. The call is free.

ATENCIÓN: Si usted habla Español, servicios de asistencia con el idioma, de forma gratuita, están disponibles para usted. Llame a Servicios a los Miembros al 1-844-812-6896 (TTY 711), de 8 am a 8 pm, de lunes a viernes, de 8 am a 12 pm los Sábados. En las tardes de los Sábados, domingos y feriados, se le pedirá que deje un mensaje. Su llamada será devuelta dentro del siguiente día hábil. La llamada es gratuita.

ATENÇÃO: Se você fala Português, o idioma, os serviços de assistência gratuita, estão disponíveis para você. Os serviços de chamada em 1-844-812-6896 (TTY 711), 8 am a 8 pm, de segunda a sexta-feira; 8 am a 12 pm no sábado. Nas tardes de sábado, domingos e feriados, você pode ser convidado a deixar uma mensagem. A sua chamada será devolvido no próximo dia útil. A ligação é gratuita.

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ មានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 8 យប់ថ្ងៃច័ន្ទ – សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅរៀងរាល់រសៀលថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានស្នើសុំឱ្យទុកសារ។ ការហៅរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេហៅត្រឡប់មកវិញក្នុងថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់។ ការទូរស័ព្ទគិតគិតថ្លៃ។



Healthy You is published by Neighborhood Health Plan of Rhode Island for its members. The information is intended to educate its members about subjects pertinent to their health and is not a substitute for consultation with their provider. ©2022 Printed in U.S.A.

For more health tips and resources, visit [www.nhpri.org/your-health](http://www.nhpri.org/your-health) or call Neighborhood Member Services at: Medicaid Plans: 1-800-459-6019 (TTY 711) Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan): 1-844-812-6896 (TTY 711) Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711)