



Get Care, Stay Well

Your PCP is your partner in health

One of the biggest decisions you can make for your health and well-being is choosing a primary care provider (PCP). Your PCP gets to know you and your full health history. They help you make medical decisions and treat your health issues. When needed, they refer you to specialists. They also recommend vaccines and screening tests.

Each family member enrolled in AmeriHealth Caritas North Carolina can have a different PCP, or you can choose one PCP to take care of the whole family. A pediatrician treats children. Family practice providers treat the whole family.

When deciding on a PCP, you may want to find a PCP who:

- Understands your medical conditions
- Can speak to you in your preferred language
- Has appointment times that work for you
- Is easy to get to

To get the most out of your visits, you need to be able to trust your provider. You should feel comfortable asking questions.

If you need to change your PCP, call Member Services at **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.

Help prevent the flu

Protect yourself by getting a flu shot every fall. You can get a flu shot from your primary care provider or at an in-network pharmacy. Flu shots are recommended for most people ages 6 months and older.

“Key Facts About Seasonal Flu Vaccine,” Centers for Disease Control and Prevention. [cdc.gov/flu/vaccines/keyfacts.html](https://www.cdc.gov/flu/vaccines/keyfacts.html).

The information provided in this newsletter does not take the place of your primary care provider (PCP). If you have questions, or if you think you need to see your PCP because of something you have read here, please contact your PCP. Never stop or wait to get medical attention because of something you have read in this material. All images are used under license for illustrative purposes only. Any individual depicted is a model.

Getting help for depression during and after pregnancy

Pregnancy and the time after birth can be very exciting. But it can also be stressful and overwhelming. This time is called the **perinatal period**. During this period, it is not unusual for women to have mental health challenges. But many women don't get the help they need. Some may feel ashamed. Others may worry about being judged for getting mental health care.

Nerissa Price, MD, Behavioral Health Medical Director at AmeriHealth Caritas North Carolina (ACNC), says it's important for moms and those around them to watch for signs. "Pregnant women and new moms may have the 'baby blues,'" she says. "This often happens in the first two weeks after birth. Hormone changes can make new mothers cry easily or feel upset. These feelings usually get better. But if sadness or worry lasts longer, it may

be a sign of perinatal depression. New moms and their partners should get help if needed."

Most primary care providers can treat depression and anxiety. But there are other ways to get care. Several 24/7 hotlines are available to support moms and anyone else who is in crisis or is worried about their mental health:

- National Parent Helpline: Call or text **855-427-2736**.
- AmeriHealth Caritas North Carolina Behavioral Health Crisis Line: **833-712-2262 (TTY 866-209-6421)**.
- 988 Suicide & Crisis Lifeline: Call, text, or chat **988**.

To learn more about ACNC's behavioral health services, visit amerihealthcaritasnc.com/member/eng/benefits/behavioral.aspx.



Nerissa Price, MD



Earn CARE Card rewards

You can get a reward if you complete one of these healthy behaviors:

- Care needs screening (\$25)
- Annual well-child visit (ages 3 to 21 — \$50)
- Annual preventive care visit (ages 22 and older — \$50)
- Prenatal visit (\$35)
- Postpartum visit (within 7 to 84 days following delivery — \$40)

To see all CARE Card rewards, go to the Benefits page at amerihealthcaritasnc.com.

Where to get care

Primary care

See your regular health care provider for:

- Regular checkups
- Sports physicals
- Vaccines and a flu shot
- Swelling in your legs
- Sinus pain
- Burning when you urinate
- Headaches
- STD (sexually transmitted disease) testing
- Anxiety
- Depression
- Minor injuries, such as cuts or sprains

Emergency room

Go to the emergency room for:

- Trouble breathing
- Signs of a stroke or heart attack
- Serious burns
- Head or eye injury
- Seizures
- Concussion



- Fainting
- Weakness or numbness on one side of your body
- Heavy bleeding during pregnancy
- Thoughts about hurting yourself or someone else

Unsure where to go?

Call the AmeriHealth Caritas North Carolina 24/7 Nurse Advice Line at **888-674-8710 (TTY 866-209-6421)**.

Health screenings help you stay healthy

Regular health care visits help you stay up to date on important vaccines and screenings. Vaccines reduce your risk of certain diseases and their complications. Screenings can catch health problems early, when treatment works best.

Some tests, like blood pressure checks, can be done during your appointment. Others may require you to go to a different location. Your health care provider can tell you which tests you need, when they're due, and where to get them.

"5 Reasons It Is Important for Adults to Get Vaccinated," Centers for Disease Control and Prevention. www.cdc.gov/vaccines-adults/reasons/index.html.

Care management for chronic conditions

AmeriHealth Caritas North Carolina offers a Complex Care Management (CCM) program. This program is for members with one or more chronic conditions, such as heart disease, diabetes, or cancer. Chronic conditions usually last one or more years and need ongoing medical care. There is **no cost** for the program. Join the CCM program by calling **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)** or contacting the Rapid Response and Outreach Team at **833-808-2262**. A care manager may also call you about the program.



Your opinion matters!

At the beginning of each year, a random sample of ACNC members are asked to tell us how they feel about our health care providers, our plan, and the care they receive through the Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS) survey. Thank you in advance for your feedback!



YEAH! is a program we created especially for our young members to help them on their health journey. We offer resources, games, and tips designed just for them. YEAH! promotes healthy

habits such as going to well-visits, exercising, eating healthy, and being safe. Look for more YEAH! news in future issues. You can also visit AmeriHealth Caritas North Carolina on Facebook and Instagram.

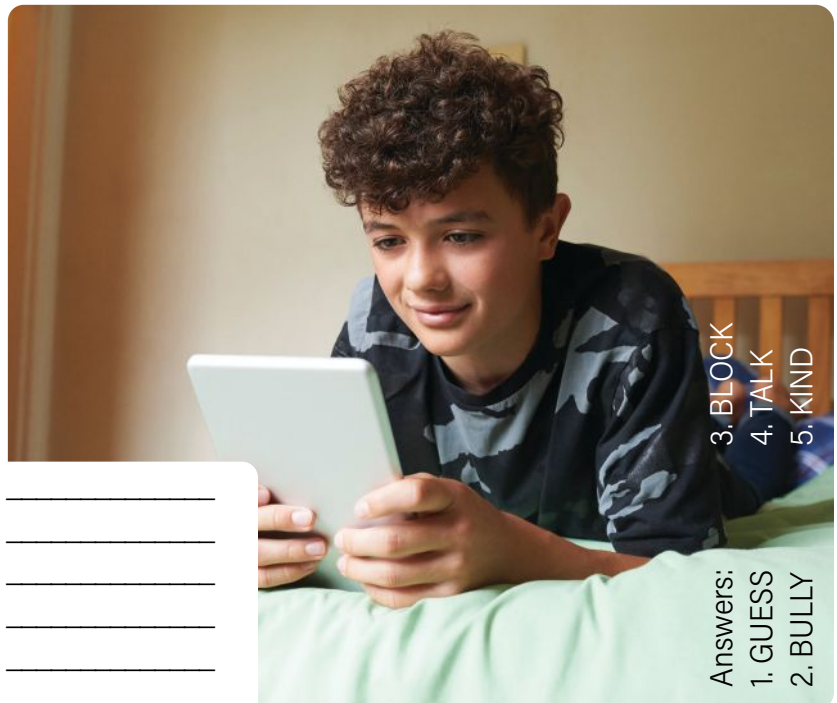
What is cyberbullying?

This is when people bully others online. Cyberbullying can happen in texts, social media, or games. It can look like a post with mean rumors or images.

You deserve to be safe. And you can help people you know feel safe online, too.

Unscramble the words below for tips to help you be safe online.

1. Use passwords that others can't **SUGES**.
2. If you know a **LYBUL**, tell them to stop.
3. **KOCLB** bullies online.
4. **KALT** to your parent or guardian.
5. Be **DINK**. Don't be a bully.



Healthy Hoops® scores big with students and teachers

Healthy Hoops has been on the move! We recently brought fun, fitness, and important lessons to students at Smith High School in Greensboro, Thomasboro Academy in Charlotte (pictured), and Sparta, Piney Creek, and Glade Creek elementary schools in Allegheny and Surry counties. With help from our coaches, students practiced their basketball skills, learned about the risks of vaping, and talked about ways to manage their emotions. We're looking forward to more Healthy Hoops events!



Enjoy family gatherings while managing diabetes

Spending time with family and friends creates great memories. But if you have diabetes, you may need to take extra care. Some of your family's favorite foods may include more sweets and snacks, which can make it harder to manage your blood sugar.

Keeping your blood sugar steady is important for your health. It helps prevent or delay problems with your heart, kidney, and eyes.

You can still enjoy time with others and take care of your health. Try these simple tips:

- **Eat regular meals.** Don't skip meals, even on busy days. Eating regularly helps keep your blood sugar steady.
- **Bring your own snack.** If you're not sure what food will be served, bring a healthy snack or dish that works for you.
- **Make room for sweets.** You can still enjoy a treat. Just remember that desserts have carbs. Try cutting back on carbs in other parts of your meal.



- **Stay active.** A short walk after a meal can help you feel better and keep your blood sugar in check.
- **Check your blood sugar at night.** You may need a small snack at bedtime to stop your blood sugar from dropping while you sleep.

If you're worried that your diabetes isn't being well controlled, make an appointment with your provider. They can help you manage it and stay well.

"Type 2 Diabetes," Centers for Disease Control and Prevention. www.cdc.gov/diabetes/about/about-type-2-diabetes.html.

Are you ready to quit tobacco?

Tobacco use causes serious health problems, including lung cancer, diabetes, and heart disease. When you quit tobacco, you improve your health and lower your risk of early death.

Your body starts healing soon after you quit:

- After 12 to 24 hours, carbon monoxide levels in your blood go back to normal.
- After 2 weeks to 3 months, your risk for heart attack starts to go down.
- After 1 year, your risk of heart disease is cut in half.

Using tobacco while pregnant can lead to premature birth and other problems. It's best to quit tobacco before getting pregnant, but quitting

anytime helps you and your baby stay healthy.

Quitting is hard, but it's possible. The sooner you stop using tobacco, the sooner your body can begin to heal.



Quit for Life®

is a covered benefit for ACNC members. To learn more, scan the QR code.

"Benefits of Quitting," American Lung Association. www.lung.org/stop-smoking/i-want-to-quit/benefits-of-quitting.html.

"Fast Facts," Centers for Disease Control and Prevention. www.cdc.gov/tobacco/php/data-statistics/smoking-cessation/.

Be prepared for a weather emergency

Are you ready for bad weather? Make sure you have an emergency supply kit in your home. Include water, canned food, a can opener, flashlight, and a first-aid kit. You may also need other items like medicine, baby formula, or pet food. For a list of suggested items, go to **ready.gov/kit**.



Covered and noncovered benefits

For information about covered and noncovered services, provider access, benefits/service restrictions, grievances, and pharmaceutical management procedures, visit **amerihealthcaritasnc.com** or look in your Member Handbook. You can also call AmeriHealth Caritas North Carolina Member Services at **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.

Member rights and responsibilities: Did you know?

Members of AmeriHealth Caritas North Carolina (ACNC) have certain rights and responsibilities. We will respect your rights and make sure that no one working for our health plan, or any of our providers, will prevent you from using your rights. Also, we will make sure that you are aware of your responsibilities as an ACNC member. For information, visit Your Rights and Responsibilities at **amerihealthcaritasnc.com** or call Member Services at **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.



ACNC Facebook: Please follow us **@AmeriHealthCaritasNorthCarolina**



ACNC Instagram: Please follow us **@amerihealthcaritasnc**

Aviso de no discriminación

AmeriHealth Caritas North Carolina complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude or treat people different based on race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender identity or expression, or sexual orientation. Full Notice of Nondiscrimination: www.amerihealthcaritasnc.com/assets/pdf/member/eng/non-discrimination-notice.pdf.

AmeriHealth Caritas North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. Aviso completo de no discriminación: www.amerihealthcaritasnc.com/assets/pdf/member/eng/non-discrimination-notice.pdf.

Auxiliary Aids and Interpreter Services

English: You can get free materials in large print and other auxiliary aids and services. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. If English is not your first language, free interpreter services are available. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

Español (Spanish): Puede obtener sin cargo publicaciones en letra grande y otras asistencias y servicios auxiliares. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Si el inglés no es su lengua materna, ofrecemos servicios de interpretación. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

中文 (Simplified Chinese): 您可以获取以大号字体印刷的免费资料以及其他辅助设备及服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。如果英语不是您的第一语言，可以使用免费翻译服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。



Get Care, Stay Well

El médico de atención primaria es su aliado en la salud

Una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y bienestar es elegir un proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés). El PCP lo conoce a usted y toda su historia clínica. Este lo ayuda a tomar decisiones médicas y a atender sus problemas de salud. Cuando es necesario, el PCP lo deriva a especialistas, y le recomienda vacunas y pruebas de detección.

Cada miembro de la familia inscrito en AmeriHealth Caritas North Carolina puede tener un PCP diferente, o puede elegir un solo PCP para que atienda a toda la familia. Un pediatra atiende a los niños. Los proveedores de medicina familiar atienden a toda la familia.

Al elegir un PCP, quizá desee encontrar uno que:

- Comprenda sus afecciones médicas
- Pueda comunicarse con usted en su idioma preferido
- Ofrezca horarios de cita que se ajusten a sus necesidades
- Esté en un lugar conveniente para usted

Para sacar el máximo beneficio a sus visitas, es importante que pueda confiar en su proveedor. Debe sentirse cómodo al hacer preguntas.

Si necesita ayuda, llame al Servicio de Atención para Miembros al **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.

Ayude a prevenir la gripe

Protégase aplicándose la vacuna antigripal cada otoño. Puede pedírsela al proveedor de atención primaria o adquirirla en una farmacia adherida. Se recomienda que la mayoría de las personas mayores de 6 meses reciban la vacuna antigripal.

"Key Facts About Seasonal Flu Vaccine", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). cdc.gov/flu/vaccines/keyfacts.html.

La información incluida en este boletín informativo no reemplaza a un proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés). Si tiene preguntas o si piensa que debe ver al PCP debido a algo que leyó en este folleto, póngase en contacto con el proveedor. No deje de recibir atención médica o espere para recibirla por algo que haya leído en este material. Todas las imágenes se utilizan en virtud de una licencia y solo a modo ilustrativo. Los individuos que aquí se representan son modelos.

Cómo obtener ayuda para tratar la depresión durante el embarazo y después de este

El embarazo y el tiempo después del parto pueden ser muy emocionantes. Aunque también pueden ser estresantes y abrumadores. A este tiempo se lo llama **período perinatal**. Durante este período, es común que las mujeres enfrenten desafíos de salud mental. Sin embargo, no muchas reciben la ayuda que necesitan. Algunas incluso pueden que sientan vergüenza. Otras puede que teman ser juzgadas por buscar atención médica.

La doctora Nerissa Price, directora médica de salud conductual en AmeriHealth Caritas North Carolina (ACNC), afirma que es importante que las madres y las personas las rodean estén atentas a las señales. "Las mujeres embarazadas y las mamás primerizas pueden tener lo que se llama 'tristeza posparto'", explica. "Esto suele suceder en las dos primeras semanas después del nacimiento. Los cambios hormonales pueden hacer que las madres primerizas lloren con facilidad o se sientan alteradas. Esto por lo general mejora. Pero si la tristeza o la preocupación duran más tiempo, puede ser una señal de depresión perinatal. Y de ser así, las mamás primerizas y sus parejas deben buscar ayuda si la necesitan".

La mayoría de los proveedores de atención primaria pueden tratar la depresión y la ansiedad, pero también hay otras formas de recibir atención. Existen varias líneas de ayuda disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, para apoyar a las mamás y a cualquier persona en crisis o esté preocupada por su salud mental:

- Línea Nacional de Ayuda para Padres (National Parent Helpline): Llame o envíe un mensaje de texto al **855-427-2736**.
- Línea de crisis de salud conductual de AmeriHealth Caritas North Carolina: **833-712-2262 (TTY 866-209-6421)**.
- Línea 988 de prevención del suicidio y crisis: Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al **988**.

Para obtener más información sobre los servicios de salud conductual de ACNC, visite: amerihealthcaritasnc.com/member/eng/benefits/behavioral.aspx.



Doctora Nerissa Price



Gane recompensas en su tarjeta CARE

Puede ganar una recompensa si completa uno de los siguientes comportamientos saludables:

- Evaluación de Necesidades de Atención Médica (CNS) (\$25)
- Visita pediátrica de rutina (de 3 a 21 años: \$50)
- Visita anual de atención preventiva (22 años en adelante: \$50)
- Consulta prenatal: \$35
- Visita posparto (entre 7 y hasta 84 días después del parto: \$40)

Para conocer todas las recompensas de la tarjeta CARE, visite la página de Benefits (Beneficios) en nuestro sitio web en amerihealthcaritasnc.com.

Dónde recibir atención

Atención médica primaria

Consulte con su proveedor de atención primaria si necesita atención por lo siguiente:

- Chequeos regulares
- Exámenes físicos para hacer deportes
- Vacunas y la vacuna antigripal
- Hinchazón en las piernas
- Dolor en los senos paranasales
- Ardor al orinar
- Dolores de cabeza
- Pruebas para enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Ansiedad
- Depresión
- Lesiones menores, como cortes o torceduras

Sala de emergencias

Vaya a la sala de emergencias si necesita atención por lo siguiente:

- Dificultad para respirar
- Signos de ataque cerebral o ataque al corazón
- Quemaduras graves
- Lesión en la cabeza o los ojos
- Convulsiones
- Conmoción cerebral



- Desmayos
- Debilidad o entumecimiento en un lado del cuerpo
- Sangrado abundante durante el embarazo
- Pensamientos acerca de hacerse daño a usted mismo o a otra persona

¿No está seguro de adónde ir?

Llame a la Línea de consulta de enfermería de AmeriHealth Caritas North Carolina, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al **888-674-8710 (TTY 866-209-6421)**.

Los exámenes médicos lo ayudan a mantenerse más saludable

Las visitas médicas regulares lo ayudan a mantenerse al día con las vacunas y pruebas de detección importantes. Las vacunas reducen el riesgo de sufrir ciertas enfermedades y sus complicaciones. Las pruebas de detección pueden identificar problemas de salud en una etapa temprana, cuando el tratamiento es más efectivo.

Algunas pruebas, como la medición de la presión arterial, se pueden hacer durante la cita médica. Otras pueden requerir que vaya a un lugar diferente. El proveedor de atención médica puede decirle qué pruebas necesita, cuándo debe hacérselas y dónde realizárselas.

"5 Reasons It Is Important for Adults to Get Vaccinated", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). www.cdc.gov/vaccines-adults/reasons/index.html.

Administración de atención médica para afecciones crónicas

AmeriHealth Caritas North Carolina ofrece un programa de Manejo de Atención Compleja (CCM, por su sigla en inglés). Este programa es para los afiliados con una o más afecciones crónicas, como enfermedades del corazón, diabetes o cáncer. Las afecciones crónicas suelen durar un año o más y requieren atención médica continua. No hay **ningún costo** por participar en el programa. Únase al programa CCM llamando al **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)** o comunicándose con el Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **833-808-2262**. Un administrador de atención médica también puede comunicarse con usted acerca del programa.



¡Su opinión importa!

Al inicio de cada año, se selecciona aleatoriamente una muestra de afiliados de ACNC para conocer su opinión sobre nuestros proveedores de atención médica, nuestro plan y la atención que reciben, a través de la Encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS, por su sigla en inglés). Desde ya, ¡gracias por sus comentarios!



YEAH! es un programa que creamos especialmente para nuestros afiliados jóvenes, para acompañarlos en su camino hacia una vida saludable. Ofrecemos recursos, juegos y consejos diseñados especialmente para ellos. En YEAH! se promueven hábitos

saludables como asistir a consultas de rutina, hacer ejercicio, comer sano y mantenerse seguros. Busque más novedades sobre YEAH! en próximas ediciones. También puede visitar AmeriHealth Caritas North Carolina en Facebook e Instagram.

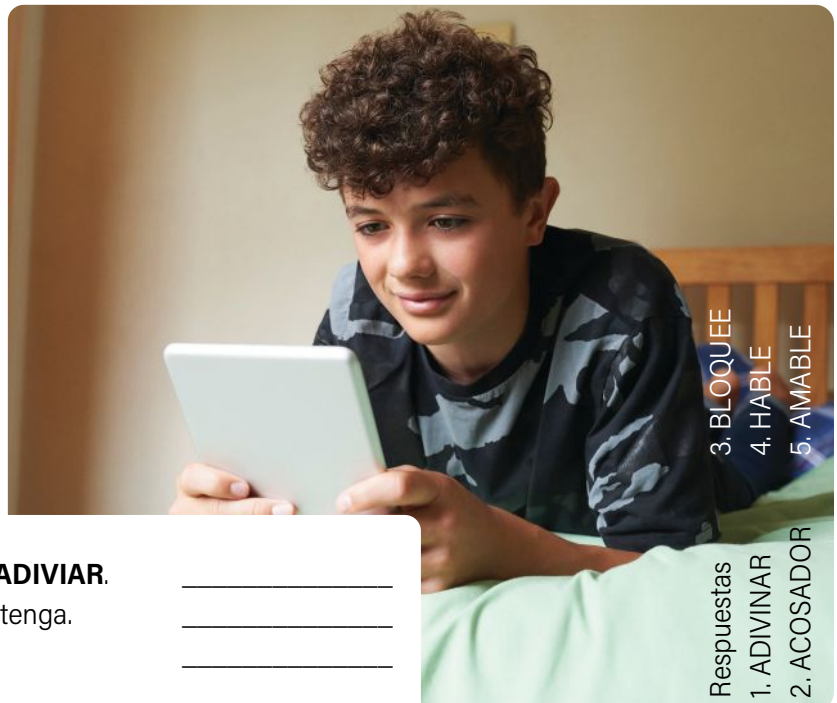
¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso ocurre cuando una persona intimida o molesta a otra a través de un medio en línea. Esto ocurre a través de mensajes de texto, redes sociales o juegos y puede verse como una publicación con rumores ofensivos o imágenes hirientes.

Usted merece estar seguro. Y también puede ayudar a que las personas que conoce se sientan seguras en línea.

Descifre las palabras a continuación para obtener consejos para mantenerse seguro en línea.

1. Use contraseñas que otros no puedan usar **NADIVIAR**.
2. Si conoce a un **ADOCASOR**, dígame que se detenga.
3. **QUEELOB** a los acosadores en línea.
4. **LEHAB** con su madre, padre o tutor.
5. Sea **ALAMBE**. No sea un acosador.



Healthy Hoops® tiene gran éxito entre estudiantes y maestros

¡Healthy Hoops sigue en movimiento! Hace poco, llevamos diversión, actividad física y lecciones importantes a estudiantes de Smith High School en Greensboro, Thomasboro Academy en Charlotte (en la foto), y a las escuelas primarias de Sparta, Piney Creek y Glade Creek en los condados de Allegheny y Surry. Con la ayuda de nuestros entrenadores, los estudiantes practicaron sus habilidades de baloncesto, aprendieron sobre los riesgos del vapeo y conversaron sobre maneras de manejar sus emociones. ¡Esperamos con entusiasmo más eventos de Healthy Hoops!



Disfrute de las reuniones familiares sin descuidar su diabetes

Pasar tiempo con familiares y amigos crea recuerdos inolvidables. Pero si usted tiene diabetes, puede que necesite cuidarse un poco más. Algunos de los alimentos favoritos de su familia pueden incluir más dulces y refrigerios, lo que puede dificultar el control de su nivel de azúcar en la sangre.

Mantener el nivel de azúcar en la sangre estable es importante para su salud. Ayuda a prevenir o retrasar problemas en el corazón, los riñones y los ojos.

Aun así, usted puede disfrutar de esos momentos y cuidar su salud. Pruebe estas sugerencias útiles:

- **Coma regularmente.** No se salte las comidas, incluso en días ajetreados. Comer de manera regular lo ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre estable.
- **Lleve sus propios refrigerios.** Si no está seguro de qué alimentos se servirán, lleve un refrigerio o platillo saludable que sea adecuado para usted.
- **Haga espacio para los dulces.** Aún puede disfrutar un antojo. Solo recuerde que los postres contienen carbohidratos. Intente reducir los carbohidratos en otras partes de su comida.
- **Manténgase en actividad.** Una caminata corta después de comer puede ayudarlo a sentirse mejor y a



mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control.

- **Contrólese el nivel de azúcar en la sangre por la noche.** Es posible que necesite un pequeño refrigerio antes de acostarse para evitar que el nivel de azúcar en la sangre baje mientras duerme.

Si le preocupa que su diabetes no esté bien controlada, programe una cita con el proveedor de atención médica. Puede ayudarlo a manejarla y mantenerse saludable.

"Type 2 Diabetes", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). www.cdc.gov/diabetes/about/about-type-2-diabetes.html.

¿Está listo para dejar el tabaco?

Fumar causa muchos problemas de salud, entre ellos, cáncer de pulmón, diabetes y enfermedades del corazón. Al dejar el tabaco, mejora su salud y reduce el riesgo de muerte prematura.

Su cuerpo empieza a sanar poco después de dejarlo:

- Entre 12 y 24 horas, los niveles de monóxido de carbono en su sangre vuelven a la normalidad.
- Entre 2 semanas y 3 meses, comienza a disminuir su riesgo de sufrir un ataque al corazón.
- Al cabo de 1 año, el riesgo de sufrir enfermedades del corazón se reduce a la mitad.

El uso de tabaco durante el embarazo puede provocar parto prematuro y otros problemas. Lo mejor es dejarlo antes de quedar embarazada, pero dejarlo en cualquier momento ayuda a que usted y su bebé se mantengan saludables.

Dejar de fumar es difícil, pero es posible. Cuanto antes deje de fumar, más rápido comenzará a sanar su cuerpo.



Quit for Life®

está disponible como beneficio para los miembros de ACNC. Escanee el código QR para obtener más información.

"Benefits of Quitting," Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association). www.lung.org/stop-smoking/i-want-to-quit/benefits-of-quitting.html.

"Fast Facts", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). www.cdc.gov/tobacco/php/data-statistics/smoking-cessation/.

Prepárese para una emergencia climática

¿Está preparado para el mal tiempo?

Asegúrese de tener un kit de suministros de emergencia en su hogar. Este debe tener agua, alimentos no perecederos, un abridor de latas, una linterna y un botiquín de primeros auxilios. También puede necesitar otros artículos, como medicamentos, fórmula para bebés o comida para mascotas. Para ver una lista de artículos sugeridos, visite [ready.gov/kit](https://www.ready.gov/kit).



Beneficios cubiertos y no cubiertos

Para obtener detalles sobre los servicios cubiertos y no cubiertos, acceso a proveedores, beneficios o restricciones de servicios, quejas y procedimientos de gestión farmacéutica, visite [amerihealthcaritasnc.com](https://www.amerihealthcaritasnc.com) o lea el Manual para miembros. También puede llamar al Servicio de Atención para Miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina al **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.

Derechos y responsabilidades de los miembros: ¿Sabía usted?

Como miembro de AmeriHealth Caritas North Carolina, usted tiene determinados derechos y responsabilidades. Respetaremos sus derechos y nos aseguraremos de que ninguna persona que trabaje para nuestro plan de salud ni ninguno de nuestros proveedores impida que ejerza sus derechos. También nos aseguraremos de que conozca sus responsabilidades como miembro de ACNC. Para obtener más información, visite la sección **Your Rights and Responsibilities (Sus derechos y responsabilidades)** en [amerihealthcaritasnc.com](https://www.amerihealthcaritasnc.com) o llame al Servicio de Atención para Miembros al **855-375-8811 (TTY 866-209-6421)**.



Facebook de ACNC: síganos en [@AmeriHealthCaritasNorthCarolina](https://www.facebook.com/AmeriHealthCaritasNorthCarolina)



Instagram de ACNC: síganos en [amerihealthcaritasnc](https://www.instagram.com/amerihealthcaritasnc)

Aviso de no discriminación

AmeriHealth Caritas North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. Aviso completo de no discriminación: www.amerihealthcaritasnc.com/assets/pdf/member/eng/non-discrimination-notice.pdf.

AmeriHealth Caritas North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. Aviso completo de no discriminación: www.amerihealthcaritasnc.com/assets/pdf/member/eng/non-discrimination-notice.pdf.

Auxiliary Aids and Interpreter Services

English: You can get free materials in large print and other auxiliary aids and services. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. If English is not your first language, free interpreter services are available. Call **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

Español (Spanish): Puede obtener sin cargo publicaciones en letra grande y otras asistencias y servicios auxiliares. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**. Si el inglés no es su lengua materna, ofrecemos servicios de interpretación. Llame al **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**.

中文 (Simplified Chinese): 您可以获取以大号字体印刷的免费资料以及其他辅助设备及服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。如果英语不是您的第一语言，可以使用免费翻译服务。请致电 **1-855-375-8811 (TTY/TDD 1-866-209-6421)**。