

HEALTH TALK

Pima Health System Member Newsletter

Summer Edition

2009

Working Together We All Make A Difference

3950 S. Country Club Rd., Suite 400 Tucson, AZ 85714 243-8000 or 1-800-423-3801
www.pimahealthsystem.org

IN THIS ISSUE ~

EN ESTA PUBLICACIÓN

Need Medical Transportation? ~ <i>¿Necesita Transporte Medico?</i>	1
Member Rights ~ <i>Derechos de los Miembros</i>	2
Stop Smoking ~ <i>Deje de Fumar</i>	2
Immunization Updates ~ <i>Inmunizaciones</i>	3
Men's Health Week ~ <i>Semana de Salud Para Hombres</i>	3
10 Tips for Family Caregivers ~ <i>10 Consejos para Cuidadores de Familia</i>	4
Quick Hands-On Stress Relief ~ <i>Alivio Rápido del Estrés con las Manos</i>	4
Reporting Fraud and Abuse ~ <i>Reportando Fraude y Abuso</i>	5
Prenatal HIV/AIDS Testing ~ <i>Examen Prenatal de VIH/SIDA</i>	6
Advance Directives/Health Care Decisions ~ <i>Directivas Anticipadas/Decisiones Medicas</i>	6
Are You A Diabetic? ~ <i>¿Es Usted un Diabético?</i>	7
Your Culture & Language Needs ~ <i>Su Cultura y Necesidades Lingüísticas</i>	7
The Importance of Drinking Water ~ <i>Es Importante Tomar Agua</i>	8
Member Provider Council Meetings ~ <i>Reuniones del Concilio de Miembros y Proveedores</i>	8
Protect Yourself from the AZ Heat ~ <i>Protéjase del Calor de Arizona</i>	9-10
Don't Let Asthma Take Your Breath Away <i>No Deje que el Asma Le Quite su Respiración</i>	11
4th of July Safety Tips ~ <i>Consejo de Seguridad para el 4 de julio</i>	12
We Speak Your Language ~ <i>Hablamos Su Idioma</i>	12

NEED MEDICAL TRANSPORTATION?

In Pima County call 1-800-423-3801 from 8 am to 5 pm., Monday through Friday. In Santa Cruz County call 1-888-483-8700 from 8 am to 5 pm, Monday through Friday. Our staff will set up the type of transportation that best meets your medical needs. Call at least 3 working days before your appointment and keep the following in mind when making your transportation request:

- Medical transportation is a benefit for active members to AHCCCS covered appointments ONLY.
- ONLY ONE escort (family member) is allowed to go with the member. This requires PHS permission.
- Have your appointment information ready. (Destination address, doctor name, type of appointment and any other necessary information.)

If you have any questions about your transportation benefit or how to schedule the transportation you need, please call Member Services at 243-8060 or 1-800-423-3801.



NECESITA TRANSPORTE MEDICO?

En el Condado de Pima llame al 1-800-423-3801 de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes. En el condado de Santa Cruz llame al 1-888-483-8700 de 8 a.m a 5 p.m, de lunes a viernes. Nuestro personal le hará el tipo de transporte que mejor se ajuste a sus necesidades médicas. Llame por lo menos 3 días hábiles antes de su cita y tenga en cuenta lo siguiente al hacer su solicitud de transporte:

- Transportación médica es SOLAMENTE un beneficio para los miembros activos a citas cubiertas por AHCCCS.
- SOLAMENTE UN acompañante (miembro de la familia) se permite ir con el miembro. Esto requiere el permiso de PHS.
- Tener dispuesto toda la información de su cita. (Dirección de destino, nombre del médico, el tipo de cita y cualquier otra información necesaria.)

Si tiene alguna pregunta acerca de su beneficio de transportación o de cómo hacer sus arreglos de transporte médicos, por favor llame a Servicios para Miembros al 243-8060 o 1-800-423-3801.

MEMBER RIGHTS

As a PHS member you have many rights. We believe it is important for you to know these rights. Listed below are some of your member rights. This is not a complete list of all your rights. There are more. To find out more about your rights contact Member Services at 243-8060 or 1-800-423-3801.

As a PHS member you have the right to:

- Be treated with respect and in a civil manner
- Confidential records about your health care. Medical records will not be released without your written consent, except to approved agencies.
- Review your medical record with your PCP when you ask for it.
- Request and receive annually a copy of your medical record, with certain exclusions, at no cost to you.
- Refuse treatment from any provider.
- Access oral interpretation services, at no cost to you.
- Be treated fairly and provided covered services regardless of race, religion, gender, color, creed, sexual orientation, age, national origin, ancestry, marital status, physical or mental handicap or ability to pay.
- A second opinion, at no cost to you, from a health care provider within the network, or outside the network when an in network provider is not available.
- Report a complaint about PHS or the care given and expect a response within a short time.
- File a complaint directly with AHCCCS.

STOP SMOKING

If you are thinking about quitting tobacco, there is free help available. The Arizona Department of Health Services' Tobacco Education and Prevention Program offers face-to-face classes and over-the-phone counseling to help you quit smoking or chewing tobacco. If you join one these programs, you may also be able to receive medical help called Nicotine Replacement Therapy (NRT). NRT includes the patch, gum, lozenges, and some products that require a prescription from your doctor. If you are interested in more information or are ready to take the first step toward quitting, please call the Arizona Smokers' Helpline at 1-800-556-6222, visit their website at www.ashline.org, or talk to your doctor.

DERECHOS DE LOS MIEMBROS

Como miembro de PHS usted tiene muchos derechos. Nosotros creemos que es importante para usted enterarse de estos derechos. Abajo se enlista algunos de sus derechos como miembro. Esta no es una lista completa de todos sus derechos, aún hay mas. Para saber mas acerca de estos derechos comuníquese con el Departamento de Servicios a Miembros al 243-8060 ó al 1800-423-3801.

Como miembro de PHS usted tiene el derecho de/a:

- Ser tratado con respeto y dignidad
- Sus documentos confidenciales acerca de su cuidado médico. Sus archivos médicos no serán revelados a nadie sin su consentimiento por escrito, con la excepción de ciertas agencias autorizadas.
- Revisar su historial medico con su medico cuando usted lo solicite.
- Solicitar y recibir anualmente una copia de su expediente médico, con ciertas exclusiones, sin costo para usted.
- Rechazar el tratamiento de cualquier proveedor.
- Disponibilidad a servicios de interpretación oral, sin costo alguno para usted.
- Ser tratado justo y recibir los servicios cubiertos, independiente de su raza, religión, sexo, color, credo, orientación sexual, edad, nacionalidad, origen nacional, ascendencia, estado civil, incapacidad física o mental o habilidad de pagar.
- Una segunda opinión, sin costo para usted, de un proveedor dentro de la red, o fuera de la red cuando un proveedor dentro de la red no esta disponible.
- Reportar una queja acerca de PHS o del cuidado proveído y que se le responda en un corto tiempo.
- Poner una queja directamente con AHCCCS.

DEJE DE FUMAR

¿Ha pensado en dejar de fumar? La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) le puede ayudar. La ayuda es gratuita y en su idioma. Llame al 1-800-556-6222 y empiece una nueva vida hoy. También puede visitar el sitio www.vivelibredetabaco.org o hablar con su médico.



IMMUNIZATION UPDATES



Swine/H1N1 Flu:

The Pima County Health Department continues to follow the progress of the Swine/H1N1 Flu and is still asking people to stay home if they are sick, practice good hand hygiene as well as cough and sneeze etiquette. Call your doctor, the urgent care center or community health care center before going in to be seen.

Flu Immunization:

The Health Department and PHS are highly recommending that everyone eligible for vaccinations gets one this fall in time for the next flu season. Even though the flu season is over for the vaccinations you received last year, these annual vaccinations continue to protect you from the flu's that you were vaccinated for in the past. Annual vaccinations are an investment to your future health and will help you fight any new infections.

Pneumonia Immunization:

Remember...vaccination against pneumonia can be given at any time of the year. Please ask your provider if you are a candidate for the immunization. Please document the immunization on your shot record.

Is your Tetanus /Diphtheria Immunization up to date?

Please check with your PCP. A booster for Tetanus / diphtheria (Td) is given every 10 years unless other wise indicated by injury, burn or at the recommendation of your provider. Don't let this important immunization be forgotten. **Senior** members also need to have boosters.

For further information on immunizations visit the Centers for Disease Control and Prevention (CDC's) website at www.cdc.gov/vaccines.

INMUNIZACIONES

Gripe Porcina/H1N1:

El Departamento de Salud del Condado Pima sigue el progreso de la Gripe Porcina/H1N1 y sigue pidiéndole al público que se queden en su casa si están enfermos y que practiquen buena etiqueta de higiene de las manos así como etiqueta de la tos y estornudos. Llame a su médico, el centro de cuidado urgente o centro de la salud de la comunidad antes de ir a que lo atiendan.

Inmunización Contra la Gripe:

El Departamento de Salud y PHS están altamente recomendando que todos los que son elegibles para la vacuna la reciban este otoño a tiempo para la próxima temporada de gripe. Aunque la temporada de gripe ya paso para las vacunas que recibió el año pasado, estas vacunas anuales siguen protegiéndolo contra las gripes por las que usted fue vacunado en el pasado. Vacunas anuales son una inversión para su salud y le ayudan a luchar contra nuevas infecciones.

Inmunización de Pulmonía:

Recuerda...la vacuna contra la pulmonía la puede recibir en cualquier momento del año. Por favor pregúntele a su proveedor médico si usted es un candidato para la vacuna. Por favor documente la vacuna en su registro de vacunas.

¿Esta su vacuna del Tétanos/Difteria al corriente?

Por favor consulte con su médico primario. Una inyección de refuerzo de tétanos/difteria (Td) se da cada 10 años, al menos que sea indicado después de una herida, lesiones, quemadura o por recomendación de su proveedor médico. No deje que esta vacuna importante quede olvidada. Miembros mayores también necesitan inyecciones de refuerzo.

Para más información sobre inmunizaciones visite el sitio de internet de los Centros Para el Control de Enfermedades y Prevención (CDC's) al www.cdc.gov/vaccines.

JUNE 15-21 IS MEN'S HEALTH WEEK

Recognizing that a man's good health is a family matter

Men, Do You Have What It Takes?

Ask your doctor how you can lower your health risk based on simple lifestyle changes and personal/family health histories.

Find out what exams, tests, and shots you need and when to get them.

See your primary care provider at least once a year, or as often as recommended, not just when you feel sick.

JUNO 15 A 21 ES LA SEMANA DE SALUD DE HOMRES

Reconociendo que un hombre de buena salud es asunto de la familia

Hombres, ¿Tienen Lo Que se Necesita?

Pregúntele a su médico como puede reducir su riesgo con simples cambios de estilo de vida y su historial de salud personal o de su familia.

Averigüe que exámenes, pruebas y vacunas necesita y cuando las debe obtener.

Consulte a su médico primario cuando menos una vez al año, o con la frecuencia recomendada, no solamente cuando se sienta enfermo.

10 TIPS FOR FAMILY CAREGIVERS

1. Caregiving is a job and respite (a break) is your earned right. Reward yourself with respite breaks often.
2. Watch out for signs of depression, and don't wait to get professional help when you need it.
3. When people offer to help, accept the offer and suggest certain things that they can do.
4. Educate yourself about your loved one's condition and how to speak effectively with doctors.
5. There's a difference between caring and doing. Be open to tools and ideas that encourage your loved one's independence.
6. Trust your instincts. Most of the time they'll lead you in the right direction.
7. Caregivers often do a lot of lifting, pushing, and pulling. Be good to your back.
8. Grieve for your losses, and then allow yourself to dream new dreams.
9. Seek support from other caregivers. There is great strength in knowing you are not alone.
10. Stand up for your rights as a caregiver and a citizen.



10 CONSEJOS PARA CUIDADORES DE FAMILIARES

1. Ser cuidador de familiar es un trabajo y tomar respiro (una pausa) es su derecho. Recompéñese con un respiro regularmente.
2. Este atento a los señales de depresión y no espere para conseguir ayuda profesional cuando usted lo necesita.
3. Cuando alguien le ofrece ayuda acéptela y sugiera algunas cosas que pueden hacer.
4. Edúquese acerca de la condición de su ser querido y como hablar efectivamente con los médicos.
5. Hay una diferencia entre cuidar y hacer. Esté abierto a los instrumentos y las ideas que animan la independencia de su ser querido.
6. Confíe en sus instintos. La mayor parte del tiempo lo guiarán en la dirección correcta.
7. Los cuidadores de familiares levantan, empujan y jalan varios artículos con mucha frecuencia. Cuídese su espalda.
8. Lamente sus pérdidas, y después permítase soñar nuevos sueños.
9. Busque el apoyo de otras personas que cuidan a sus familiares. Hay una gran fuerza en conocer que usted no esta solo.
10. Defienda sus derechos como cuidador de familiares y ciudadano.

QUICK HANDS-ON STRESS RELIEF

Got a minute? Get a massage - a self-massage, that is. These moves can help relieve tension around your head, neck, shoulders and hands:

The scalp soother. Place thumbs behind your ears and spread your fingers on top of your head. Move your scalp back and forth slightly by making circles with your fingertips for 15-20 seconds.

The eye easer. Close your eyes and place your ring fingers directly under your eyebrows, near the bridge of your nose. Slowly increase pressure for five seconds, then gently release. Repeat 2-3 times.

The shoulder saver. Place your left hand on the right side of your neck by your shoulder. Press fingers firmly into the muscle while tucking your chin in toward your chest. Hold this position for 10 seconds, release, and then repeat on the left side.

The palm pleaser. Lace your fingers together, leaving thumbs free. Slowly knead your left thumb into the palm of your right hand for 20-30 seconds. Then repeat on your left hand.

ALIVIO DE TENSION RAPIDA CON LAS MANOS

¿Tiene un minuto? Considere un masaje - uno que se da usted mismo. Estos movimientos pueden aliviar la tensión alrededor de su cabeza, cuello, hombros y manos:

El suavizador del cráneo. Coloque los dedos pulgares detrás de sus orejas y separe los demás dedos en su cabeza. Muévase el cráneo hacia adelante y atrás haciendo círculos con las puntas de los dedos por 15 a 20 segundos.

El tranquilizador del ojo. Cierre los ojos y coloque sus dedos de anillo directamente debajo de sus cejas, cerca del puente de su nariz. Aumente lentamente presión por cinco segundos, luego suavemente suelte. Repita 2 a 3 veces.

El salva hombro. Coloque su mano izquierda en el lado derecho de su cuello cerca del hombro. Firmemente póngale presión con los dedos al músculo mientras remete su barba hacia su pecho. Mantenga esta posición por 10 segundos, suelte, y repítelo en el lado izquierdo.

Palma agradable. Encaje los dedos juntos, dejando libres los pulgares. Masaje lentamente su pulgar izquierdo en la palma de su mano derecha por 20 a 30 segundos. Repita en su mano izquierda.

REPORTING FRAUD AND ABUSE

Elizabeth Temple M.P.A., J.D., is the Compliance Officer for PHS.



Pima Health System cares about you. There are many ways to report fraud or abuse. If you think someone is committing fraud or abuse against you or someone else, you should report it to us.

If you want to report concerns regarding fraud of the system, you may call:

Office: 520-243-7834

Or you can call the hotline number and leave a message with your concern:

PHS Compliance Hot Line: 520-349-4087

If you want to report it without anyone knowing who you are you can write to us about your concerns and send your letter to:

**P.O. Box 27895
Tucson, Arizona 85726
(This address has not changed)**

Other important numbers you can use to report your concerns:

Care or Abuse concerns: 520-243-8250

**PHS Member Services: 520-243-8060 or
1-800-423-3801**

No matter how you report it to us, PHS will keep your name confidential to the extent possible.



REPORTANTO FRAUDE Y ABUSO

Elizabeth Temple M.P.A., J.D., es la Compliance Officer de PHS.

Pima Health System se preocupa por usted. Hay muchas maneras de reportar fraude o abuso. Si usted piensa que alguien está cometiendo fraude o abuso contra usted o alguien más, usted debe reportarlo a nosotros.

Si deseas reportar sus preocupaciones en relación al fraude del sistema, usted puede llamar al:

Oficina: 520-243-7834

O usted puede llamar a la línea telefónica "hotline" y dejar un mensaje con su inquietud:

PHS Acatamiento Hot Line: 520-349-4087

Si desea reportarlo anónimamente usted puede escribirnos con sus inquietudes y enviar su carta a:

**P.O. Box 27895
Tucson, Arizona 85726
(Esta dirección no ha cambiado)**

Otros números importantes que usted puede usar para reportar sus preocupaciones:

**Preocupaciones de Cuidado o Abuso:
520-243-8250**

**PHS Servicios a Miembros: 520-243-8060 o
1-800-423-3801**

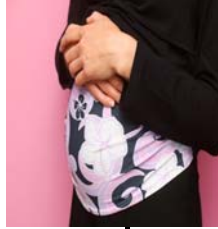
No importa cómo usted nos informe, PHS mantendrá su nombre confidencial a la medida posible.

PRENATAL HIV/AIDS TESTING

The CDC recommends HIV testing for all pregnant women because risk-based testing misses many women who are infected with HIV. HIV testing gives women a chance to find out if they are infected and to get access to medical treatment that may help improve their own health. It also allows them to make informed choices that can prevent transmission to their infant.

Antiviral therapy can not only improve the mother's health, it can also greatly lower the chance that an HIV-infected pregnant woman will pass HIV to her infant before, during, or after birth. The treatment is most effective for babies when started as early as possible during pregnancy. However, there are still great health benefits to beginning treatment even during labor or shortly after the baby is born.

PHS encourages all pregnant members to be tested for HIV/AIDS during their pregnancy. The test is covered by PHS, so talk to your PHS doctor about getting tested. It's an important step to take for your health and the health of your baby.



PRUEBA PRENATAL DEL VIH/SIDA

El CDC recomienda la prueba del VIH para todas las mujeres embarazadas porque solamente haciendo la prueba basada en riesgo no captura a muchas mujeres que están infectadas con VIH. La prueba del VIH le da la oportunidad de averiguar si está infectada y de obtener tratamiento médico que puede mejorar su salud. También le permite hacer decisiones que pueden prevenir la transmisión a su bebe.

Terapia antiviral no solamente mejora la salud de la madre, también puede reducir la posibilidad de que una mujer infectada le pase el VIH a su bebe antes de, durante de o después del nacimiento. El tratamiento es mas eficaz para los bebes cuando se inicia tan pronto como sea posible durante el embarazo. Sin embargo aun hay grandes beneficios si el tratamiento se empieza durante el parto o poco después de nacimiento.

PHS aconseja a todas las miembros embarazadas que tomen la prueba del VIH/SIDA durante el embarazo. La prueba esta cubierta por PHS, así que hable con su medico de PHS acerca de la prueba. Es un paso importante para su salud y la salud de su bebe.

ADVANCE DIRECTIVES/HEALTH CARE DECISIONS REMINDER

Do the important people in your life know your wishes for care when you are unable to tell anyone? Does your PCP know? Now, while you can, is a good time to sit down and talk with your family/loved ones and PCP to discuss what is important to you and what you want done in the way of care **if and when** you can not tell someone.

A **Medical Power of Attorney or a Living Will** is a **document** that is a **gift** to your loved ones that will help in a time of crisis. These documents are only used when you can't express your desire for care. They are easy to set up and change if you need to. A copy needs to go to your family and PCP; everyone needs to know where you keep it. A **pre-hospital medical directive on orange paper is not considered** an Advanced Directive. The Internet has a lot of information including sample forms. You can get information from the PHS Website at www.pimahealthsystem.org/html/healthcare.html or go to the PHS Home Page and click on Member Assistance, then scroll down to Health Library and find Health Care Decisions. Remember PHS sent you a pamphlet when you got your member handbook.

If you need another copy call **Member Services**
243-8060 or 1-800-423-3801 in **Pima County**

or

1-888-483-8700 in **Santa Cruz County**

If you have a PHS case manager he/she can also help. You do not need an attorney to write this information. Remember it is **your Right to decide** and let others know your decisions before you are unable to make your wishes known.

RECORDATORIO DE LAS DECISIONES ANTICIPADAS DE CUIDADO MEDICO

¿Saben la personas importantes en su vida sus deseos para su cuidado medico cuando usted no puede decirle a nadie? ¿Sabe su PCP? Ahora, mientras que usted puede, es un buen momento para sentarse y hablar con su familia/seres queridos y PCP a discutir lo que es importante para usted y qué usted desea que se haga médicamente **cuando y si** usted no puede decirle a alguien.

Un **Poder Legal Medico o Testamento de Vida** es un **documento** que es un **regalo** para sus seres querido que le ayudara en una crisis. Estos documentos solo se utilizan cuando usted no puede expresar su deseo de cuidado medico. Son fáciles de instalar y de cambiar si usted necesita. Una copia debe ir a su familia y una a su PCP; todos necesitan saber dónde lo guarda. Un **directivo médico de hospital en papel anaranjado no se considera** un directivo anticipado. El Internet tiene mucha información incluyendo muestras de formas. Usted puede conseguir la información en el sitio de Internet de PHS en www.pimahealthsystem.org/html/healthcare.html o vaya a la pagina inicial de PHS y escoja Member Assistance, después adelántese a Health Library y localicé Health Care Decisions. Recuerde PHS le envió un folleto con su manual del miembro.

Si usted necesita otra copia llame a **Servicios a Miembro** al
243-8060 o 1-800-423-3801 en el **Condado Pima**

o

al 1-888-483-8700 en el **Condado Santa Cruz**

Si usted tiene un Trabajador Social de PHS el/ella también le puede ayudar. Usted no necesita que un abogado escriba esta información. Recuerde que es **su Derecho decidir** y dejarles saber a los demás antes de que usted no sea capaz de hacerles saber sus deseos.



ARE YOU A DIABETIC? BE SURE TO COMPLETE YOUR YEARLY TESTING

Members having diabetes need to have the following blood tests **every year**. Some diabetics may need the HbA1c more than once a year depending on your PCP's direction.

- **HbA1c or Hemoglobin A1c:** This test measures the level of blood glucose over the last 3 months. It shows how well your diabetes is controlled.
- **Lipid screen:** This measures your cholesterol and triglyceride levels. If they are too high, they can contribute to heart disease, the biggest risk and leading cause of death for diabetics.
- **Retinal eye exam:** This is important to make sure you have not developed diabetic retinopathy, the leading cause of blindness among working-age adults. This eye exam should be done by an **eye specialist**, not by your primary care provider (PCP).
- **Foot exam:** Be sure to ask your PCP to check your feet at **every visit**. You can get wounds very easily as a diabetic and may not know you have them because you lose sensation in your feet.

Please keep track of your visits for these lab tests and eye examination. For example keep your receipt from the office or lab where the lab tests were drawn and which doctor /clinic you had your eye exam. If you are a PHS ALTCS member, you will also need to inform your case manager of the dates and location of your completed testing.

If you have diabetes and have not had these tests in the last year, please ask your PCP about them.

¿ES USTED DIABÉTICO?

ESTE SEGURO DE COMPLETAR SUS EXAMENES ANUALES

Miembros que tienen diabetes deben de tener los siguientes análisis de sangre **cada año**. Algunos diabéticos pueden necesitar el HbA1c más de una vez al año dependiendo de la recomendación de su PCP.

- **HbA1c o Hemoglobina A1c:** Esta prueba mide el nivel de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. Demuestra que tan bien su diabetes esta controlada.
- **Perfil de Lípidos:** Esta prueba mide su colesterol y triglicéridos. Si son demasiado altos, pueden contribuir a las enfermedades cardiacas, el riesgo más grande y la causa principal de muerte para los diabéticos.
- **Examen de la Retina:** Es importante para asegurarse que no se le a desarrollado la retinopatía diabética, la causa principal de ceguera entre adultos en edad de trabajar. Este examen debe ser realizado por un **especialista del ojos**, no por su proveedor de cuidado primario (PCP).
- **Examen del Pie:** Asegúrese de preguntarle a su PCP que revise sus pies en **cada visita**. Como diabético usted puede obtener heridas muy fácilmente y pueda ser que usted no sabe que las tiene porque pierde la sensación en sus pies.

Por favor, mantenga apuntadas sus visitas para estas pruebas y examen de los ojos. Por ejemplo guarde sus recibos de la oficina o del laboratorio donde se le hicieron las pruebas de laboratorio y del doctor o clínica en donde tuvo su examen de los ojos. Si usted es un miembro de PHS ALTCS, usted también necesita informarle a su trabajador social de las fechas y el lugar donde completo las pruebas.

Si usted tiene diabetes y no ha obtenido estas pruebas en el ultimo año, por favor hable con su PCP acerca de ellas.

YOUR CULTURE & LANGUAGE NEEDS



We know many of you come from different cultures and speak different languages. We want to do everything we can to meet your health care needs. We have staff who speak Spanish, and some who speak Russian. We can also talk to you through a telephone interpreter. We can also arrange to talk to you through sign language or through the Arizona Relay Service. Our doctors or other health care professionals speak languages other than English, too. We can help you find a doctor who speaks your language. Call us at 520-243-8060 or use our toll free number 1-800-423-3801 if you speak a language other than English. We want to know.

SUS NECESIDADES DE CULTURA Y LENGUAJE

Nosotros sabemos que muchos de ustedes vienen de diferentes culturas y hablan diferentes idiomas. Queremos hacer todo lo que podamos para satisfacer sus necesidades en el cuidado de su salud. Contamos con personal que habla español, y algunos que hablan Ruso. También podemos comunicarnos con usted en el teléfono a través de un interprete. También podemos hacer arreglos para comunicarnos con usted con un interprete de señas o a través del Arizona Relay Service. Algunos de nuestros doctores u otros profesionales del cuidado de salud también hablan otros idiomas además de Inglés. Podemos encontrarle un doctor que hable en su idioma. Llámenos al 520-243-8060 o llámenos a nuestra línea gratuita al 1-800-423-3801 si usted habla otro idioma que no sea inglés. Nos gustaría saber.

THE IMPORTANCE OF DRINKING WATER

It's summer time in Arizona and that means three things—heat, heat, and more heat. Drinking enough water is important for hydration, but it can also help to avoid urinary tract infections as well. **MayoClinic.com** offers the following information about urinary tract infections:

“A urinary tract infection is an infection that begins in your urinary system. Your urinary system is composed of the kidneys, ureters, bladder and urethra. Any part of your urinary system can become infected, but most infections involve the lower urinary tract — the urethra and the bladder. Antibiotics are the typical treatment for a urinary tract infection. But you can take steps to reduce your chance of getting a urinary tract infection in the first place.

Drink plenty of liquids, especially water, to dilute your urine and help flush out bacteria. Avoid coffee, alcohol, and soft drinks containing citrus juices and caffeine until your infection has cleared. They can irritate your bladder and tend to aggravate your frequent or urgent need to urinate. Cranberry juice may have infection-fighting properties. However, don't drink cranberry juice if you're taking the blood-thinning medication warfarin. Possible interactions between cranberry juice and warfarin may lead to bleeding.”

MEMBER PROVIDER COUNCIL MEETINGS

Those of us in Case Management invite you to attend the Member Provider Council (MPC) meetings. PHS wants your feedback---this is your council and your chance to be heard! Remaining 2009 MPC meetings are scheduled as follows:

**July 16, and October 15, 2009, (1:30 to 3:30 p.m.)
in Tucson at
Abrams Building 3950 S Country Club, Room 1108**

**July 23, and October 22, 2009, (1:30 to 3:30 p.m.)
in Nogales at
Alamo Plaza, 441 N Grande Ave, Ste 9**

**Be sure to contact Jeanette Quiroz at 243-8397 to RSVP.
To RSVP for Nogales meetings, please call (520) 377-0643.**

PHS will provide your transportation to and from the meeting, but please arrange for it in advance by calling the Transportation Office at 243-8060, option 3. We look forward to seeing you there!

LA IMPORTANCIA DE TOMAR AGUA

Es la temporada de verano en Arizona, y eso significa tres cosas - calor, calor y mas calor. Tomar suficiente agua es importante para la hidratación, pero también puede ayudarle a evitar infecciones del tracto urinario. El sitio de internet **MayoClinic.com** ofrece la siguiente información acerca de las infecciones del tracto urinario:

“Una infección del las vías urinarias es una infección que comienza en su sistema urinario. Su sistema urinario esta compuesto de los riñones, las uréteres, la vejiga y la uretra. Cualquier parte de su sistema urinario puede infectarse, pero la mayoría de las infecciones se presentan en la parte inferior del tracto urinario - en la uretra y la vejiga. Los antibióticos son el tratamiento típico de una infección del tracto urinario. Pero usted puede tomar medias para reducir sus posibilidades de contraer una infección del tracto urinario.

Tome muchos líquidos, especialmente agua, para diluir la orina y eliminar las bacterias. Evite el café, alcohol y refrescos que contengan jugos cítricos y la cafeína hasta que este libre de su infección. Estas bebidas pueden irritar su vejiga y agravar su frecuente y urgente necesidad de orinar. El jugo de arándano puede tener propiedades que le ayuden a combatir la infección. Sin embargo, no tome jugo de arándano si usted esta tomando la medicina warfarin, que adelgaza la sangre. Interacciones entre le jugo de arándano y warfarin pueden resultar en la hemorragia.”

REUNIONES DEL CONCILIO DE MIEMBROS Y PROVEEDORES

Nosotros en el departamento de Case Management le invitamos a atender las reuniones del Concilio de Miembros y Proveedores (MPC). ¡PHS quiere sus comentarios -- este concilio es de ustedes y le ofrece la oportunidad de ser escuchado! Las reuniones que están programadas en 2009 son:

**16 de julio, y 15 de octubre, 2009, (1:30 pm. a 3:30 pm.)
en Tucson en
Abrams Building 3950 S Country Club, Cuarto 1108**

**23 de julio, y 22 de octubre, 2009, (1:30 pm. a 3:30 pm.)
en Nogales en
Alamo Plaza, 441 N Grande Ave, Ste 9**

Asegúrese de comunicarse con Jeanette Quiroz al 243-8397 para avisar que va atender. Para las reuniones de Nogales llame al (520) 377-0643.

PHS le puede asistir con transportación hacia y desde la reunión, pero por favor haga los arreglos adelantados. Llame a Transportación al 243-8060 para hacer sus arreglos. ¡Esperamos verlo allí!

PROTECT YOURSELF FROM THE ARIZONA HEAT/SUN

Heat illnesses represent a broad spectrum of various disorders from mild to serious and life threatening where the body's thermometer can not control the body temperature. Many factors come into play to put you at risk for heat illness; age, weight, the type of medication you are taking, alcohol consumption and environment, that is closed such as a car or a building without fans or cooling and exertion during the heat of the day. Remember to never leave children or pets in a car or truck unattended. It takes just a very short time to cause severe life threatening injury to humans and animals.

Heat Stroke is the most serious heat-related disorder. It occurs when the body becomes unable to control its temperature: the body's temperature rises rapidly, the sweating mechanism fails, and the body is unable to cool down. When heat stroke occurs, the body temperature can rise to 106 degrees Fahrenheit or higher within 10 to 15 minutes. Heat stroke can cause death or permanent disability if emergency treatment is not given.

Symptoms of heat stroke can include:

- *Hot, dry skin (no sweating)
- *Hallucinations
- *Chills
- *Throbbing headache
- *High body temperature
- *Confusion/dizziness
- *Slurred speech

Interventions:

- *Call 911
- *Move the person to a cool shaded area.
- *Cool the person using methods such as:
 - ◊ Soaking their clothes with water.
 - ◊ Spraying, sponging, or showering them with water.
 - ◊ Fanning their body.



PROTEJASE DEL CALOR Y EL SOL EN ARIZONA

Enfermedades del calor representan un amplio espectro de desordenes que son de variedad leve a grave y peligran la vida cuando el termómetro del cuerpo no puede controlar la temperatura del cuerpo. Muchos factores pueden ponerlo en riesgo de las enfermedades del calor; edad, peso, tipo de medicamento que esta tomando, el consumir alcohol y en ambientes que están cerrados, como un coche o un edificio sin ventilación o refrigeración y hacer esfuerzos durante el calor del día. Recuerde de nunca dejar niños o mascotas en un automóvil desatendido. Solamente toma un corto tiempo que pasar para que se peligre gravemente la vida de los seres humanos y animales.

Embolia de Calor es la desorden mas grave relacionada con el calor. Se produce cuando el cuerpo es incapaz de controlar su temperatura: la temperatura del cuerpo se eleva rápidamente, el mecanismo de sudor falla, y el cuerpo no puede enfriarse. Cuando ocurre un embolia de calor, la temperatura del cuerpo puede subir a 106 grados o mas dentro de 10 a 15 minutos. Un embolia de calor puede causar la muerte o incapacidad permanente si no se da tratamiento de emergencia.

Los Síntomas de una embolia de calor pueden incluir:

- *Piel seca, caliente (sin sudor)
- *Alucinaciones
- *Escalofríos
- *Dolor de cabeza palpitante
- *Alta temperatura corporal
- *Confusión / mareo
- *Hablar incomprensible

Intervenciones:

- *Llame al 911
- *Mover a la persona a un lugar fresco con sombra
- *Enfriar a la persona utilizándoos métodos tales como:
 - ◊ Remojar la ropa con agua
 - ◊ Vaporizar, esponjar o bañar con agua
 - ◊ Abanicar el cuerpo



Heat exhaustion is the body's response to an excessive loss of the water and salt, usually through excessive sweating. Individuals most prone to heat exhaustion are those that are elderly, have high blood pressure, and those working in a hot environment.

Symptoms of heat exhaustion include:

- *Heavy sweating
- *Extreme weakness or fatigue
- *Dizziness, confusion
- *Nausea
- *Clammy, moist skin
- *Pale or flushed complexion
- *Muscle cramps
- *Slightly elevated body temperature
- *Fast and shallow breathing

Interventions:

- *Call 911.
- *Remove the person to a cool air conditioned area or cool with fan blowing on the person.
- *Have them drink plenty of water or other cool, non-alcoholic beverages.
- *Have them take a cool shower, bath, or sponge bath.

Heat Cramps usually affect people who sweat a lot during strenuous activity. This sweating depletes the body's salt and moisture levels. Low salt levels in muscles causes painful cramps. Heat cramps may also be a symptom of heat exhaustion. Heat cramps cause muscle pain or spasms usually in the abdomen, arms, or legs.

Persons with heat cramps should:

- *Stop all activity, and sit in a cool place.
- *Drink clear juice or a sports beverage.
- *Not return to strenuous work for a few hours after the cramps subside because further exertion may lead to heat exhaustion or heat stroke.
- *Seek medical attention if any of the following apply:
 - ◊The worker has heart problems.
 - ◊The worker is on a low-sodium diet.
 - ◊The cramps do not subside within one hour.

For more information on heat related illnesses go to CDC website@ www.CDC.gov



El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una perdida excesiva de agua y sal, generalmente causado a través de sudar excesivamente. Las personas mas propensas al agotamiento por el calor son personas de edad avanzada, personas con presión arterial alta, y personas que trabajan en un ambiente caliente.

Los síntomas de agotamiento por calor incluyen:

- *Sudar fuerte
- *Fatiga o debilidad extrema
- *Mareos, confusión
- *Nauseas
- *Piel húmeda, pegajosa
- *Cutis pálida o enrojecida
- *Calambres musculares
- *Temperatura corporal elevada un poco
- *Respiración rápida y poco profunda

Intervenciones:

- *Llame al 911.
- *Mueva la persona a un lugar fresco con aire acondicionado o ponga un abanico a que enfríe a la persona.
- *Haga que la persona tome mucho agua u otro tipo de refresco que no sea alcohólico.
- *Haga que la persona tome un baño fresco, en la regadera, tina o baño de esponja.

Los calambres por lo general afectan a las personas que sudan mucho durante una actividad intensa. El sudor reduce la sal del cuerpo y los niveles de humedad. Niveles bajos de sal causan dolorosos calambres en los músculos. Los calambres también pueden ser síntoma de agotamiento por el calor. Los calambres causan dolor en los músculos o por lo general espasmos musculares en el abdomen, los brazos o las piernas.

Personas con calambres deben:

- *Parar toda actividad y sentarse en un lugar fresco.
- *Tomar jugo claro o una bebida deportiva.
- *No volver a trabajos intenso por unas horas después de que los calambres se calmen porque esfuerzos adicionales pueden causar agotamiento de calor o un embolia de calor.
- *Solicite atención medica si alguna de las siguientes son aplicables:

- ◊El trabajador tiene problemas de corazón.
- ◊El trabajador esta en una dieta baja en sodio
- ◊Los calambres no se calman dentro de una hora.

Para obtener mas información sobre las enfermedades relacionadas con el calor visite el sitio internet del CDC al www.CDC.gov.



DON'T LET ASTHMA TAKE YOUR BREATH AWAY

Asthma is a lung disease that can be life threatening because a person has problems breathing. These breathing problems, or attacks, can be caused by many different things. More than half of all people who have asthma do not have good control of their condition.

Common Signs of Asthma:

You may have all of these symptoms, some of them, or just one. They may be mild or severe.

- * Wheezing (a whistling noise when you breathe).
- * Coughing.
- * Shortness of breath.
- * Chest tightness (a feeling that someone is sitting on your chest).

Common Asthma Triggers:

The symptoms of asthma get “triggered” by something that bothers your lungs.

- * Allergies: pollen, dust, mold, animals, and foods.
- * Exercise.
- * Infections: colds or flu.
- * Changes in weather.
- * Household irritants: paints, cleaners.
- * Emotional stress and excitement.
- * Job irritants: plastics, wood, metals.
- * Drugs: aspirin, ibuprofen, some heart medications.
- * Air pollution: cigarette smoke, car exhaust.

When you have asthma it is important to:

- * Take your asthma seriously.
- * Take your asthma medications as directed by your primary care provider (PCP) or lung specialist.
- * Get help when the asthma symptoms don't stop.

If you have any of the problems listed above and/or your medicines don't seem to be working well (e.g., you need to use your albuterol more than twice a week), please see your PCP. It is important to let your PCP know how things are going so you and your PCP can manage your asthma **together**.



NO DEJE QUE EL ASMA LE quite SU RESPIRACION

El asma es una enfermedad en los pulmones que puede arriesgar la vida porque causa problemas con la respiración. Estos problemas respiratorios o ataques, pueden ser causados por varias cosas diferentes. Mas de la mitad de todas las personas que tienen asma no tienen buen control de su condición.

Señales Comunes del Asma:

Usted puede tener todos estos síntomas, algunos, o solamente uno. Pueden ser moderados o severos:

- * Respirar con dificultad (con un silbido).
- * Tos.
- * Falta de respiración.
- * Tirantez en el pecho (una sensación de que alguien esta sentado sobre su pecho).

Provocaciones Comunes del Asma:

Los síntomas del asma son “provocados” por algo que molesta a sus pulmones.

- * Alergias: polen, el polvo, el moho, los animales y las comidas.
- * Ejercicio.
- * Infecciones: resfriado o gripe.
- * Cambios en el clima.
- * Irritantes del hogar: las pinturas, limpiadores.
- * El estrés emocional y emociones fuertes.
- * Irritantes en el trabajo: plásticos, madera, metales.
- * Drogas: aspirina, ibuprofeno, algunas medicinas para el corazón.
- * La contaminación en el aire: el humo del cigarrillo, el escape/carbono de carro.

Cuando usted tiene asma es importante:

- * Tomar su asma seriamente.
- * Tomar su medicamento del asma como ordenado por su proveedor de cuidado primario (PCP) o especialista.
- * Obtener ayuda cuando los síntomas de asma no se calman o detienen.

Si usted tiene alguno de los problemas indicados arriba y/o si sus medicinas no parecen estar funcionando correctamente (por ejemplo: usted necesita usar su medicamento albuterol mas de dos veces a la semana), por favor consulte a su PCP. Es importante que su PCP este informado de cómo progresa su condición para que **juntos**, usted y su PCP, puedan manejar su asma.

PHS

Pima Health System

Always Here for You!

3950 S. Country Club Rd., Suite 400
Tucson, Arizona 85714

PRESORTED
STANDARD
U.S. Postage PAID
Tucson, AZ
Permit No. 108

4TH OF JULY SAFETY TIPS

Often during 4th of July celebrations there are severe burns, blindness, and in some cases, even deaths. Here are some tips for a safe holiday:

- * Fireworks are not toys.
- * Always read directions.
- * Always have an adult watching you.
- * Use fireworks outdoors only.
- * Never use near dry grass or other material that burns.
- * Light one firework at a time then move back quickly.
- * Keep a safe distance.
- * Never point or throw fireworks at another person.
- * Never experiment with fireworks.
- * Have a bucket of water and a hose close by.
- * Never try to re-light or “fix” fireworks.
- * Do not wear loose fitting clothing.
- * Never carry fireworks in your pockets.



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL 4 DE JULIO

Frecuentemente durante las celebraciones del 4 de julio hay quemadas graves, ceguera y en algunos casos incluso fallecimientos. Estos son algunos consejos para asegurar un día de fiesta seguro:

- * Fuegos artificiales no son juguetes.
- * Siempre lea las instrucciones.
- * Siempre tiene que estar un adulto presente.
- * Solamente use fuegos artificiales al aire libre.
- * No utilice fuegos cerca de hierba seca u material inflamable.
- * Encienda un fuego artificial a la ves y muévase rápidamente.
- * Mantenga una distancia segura.
- * Nunca lance los fuegos a otra persona.
 - * Nunca experimente con fuegos artificiales.
 - * Tenga un bote con agua y un manguera cerca.
 - * Nunca trate de “arreglar” los fuegos artificiales.
 - * No use ropa que le quede floja o le cuelgue.
 - * Nunca lleve fuegos artificiales en su bolsillo.

1-800-423-3801



WE SPEAK YOUR LANGUAGE!
¡HABLAMOS SU IDIOMA!
WIR SPRECHEN IHRE SPRACHE!
PARLIAMOS LA VOSTRA LINGUA!
NOUS PARLONS VOTRE LANGUE!
MI GOVORIMO VAŠ JEZIK!
VORBIM LIMBA DUMNEAVOASTRĂ

1-800-423-3801

