

# HEALTH TALK

Pima Health System Member Newsletter

Fall 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.phs.pima.gov

## IN THIS ISSUE ~

### EN ESTA PUBLICACIÓN

Disease Management Spotlight on Prevention ~ Manejo de Enfermedades Enfoque en la Prevención	1
Vaccination is Not the Only Way to Help Prevent the Flu ~ 2 La Vacuna no es la Única Forma de Prevenir la Gripe	2
Stop Smoking ~ Deje de Fumar	2
Pregnancy Health Tip ~ ~Un Consejo De Embarazo~	3
Take Charge of Your Health Ladies ~ ¡Señoras, Háganse Cargo de Su Salud!	3
Women and HIV ~ La Mujer Y EL VIH	4
Lower Your Breast Cancer Risk ~ Redusca Su Riesgo De Cáncer Del Seno	5
October is National Breast Cancer Awareness Month ~ Octubre es el Mes Nacional de Conocimiento de Cáncer del Ceno	5
Reporting Fraud and Abuse ~ Reportando Fraude y Abuso	6
Helping Your Child Learn ~ Ayudando A Su Nino A Aprender	7
Enroll in a Medicare Prescription Drug Plan ~ Inscribase En Un Plan De Recetas Medicas De Medicare	8
Red Flag Rules Reglas De Bandera Roja	8
Get Immunized ~ Vacunese	9
Members With Diabetes ~ Miembros Con Diabetes	9
ALTCS Member News: Case Manager Corner ~ Noticias Para Los Miembros de ALTCS : Case Manager Corner	10
Managing Stress ~ Controlando El Estrés	11
Health Care For Children at PHS -The EPSDT Program ~ Cuidado Para Niños En PHS - ~ Programa EPSDT ~	12
Are You a Family Caregiver? ~ ¿ Es Usted Responsable del Cuidado Diario de un Ser Querido?	13
Asthma ~ Asma	14
Your Culture & Language Needs ~ Sus Necesidades De Cultura Y Lenguaje	14
Halloween Tips ~ Consejos de Halloween	15
Need A Member Handbook or List of Providers? ¿ Necesita Un Manual O Lista De Proveedores?	16
We Speak Your Language ~ Hablamos Su Idioma	16



## Disease Management Spotlight on Prevention

As cold and flu season approaches,

### Protect Yourself

- \*Get vaccinated!
- \*Wash your hands often and keep them away from your eyes, nose, and mouth.
- \*Avoid close contact with sick people.
- \* Take good care of yourself **before** you get sick.
- \*Eat healthy, drink plenty of fluids, and get your rest.

### Keep Your Germs To Yourself!

- \*Cover your mouth & nose if you cough or sneeze.
- \*If you get sick, stay away from others.
- \*Teach your children to practice healthy habits, too.

For more information, visit the CDC website:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>



## Manejo de Enfermedades Enfoque en la Prevención

Como se aproxima la temporada de resfriado y la gripe,

### Protégase

- \* ¡Vacúnese!
- \* Lávese las manos con frecuencia y manténgalas alejadas de sus ojos, nariz y boca.
- \* Evite el contacto con personas enfermas.
- \* Cuídese bien antes de enfermarse.
- \* Coma saludable, tome suficiente líquidos, y descanse.

### ¡No desparrame sus Gérmenes!

- \* Cubra su boca y nariz estornude o al toser.
- \* Si usted se enferma, aléjese de otras personas.
- \* Enséñele a sus hijos a practicar hábitos saludables, también.

Para obtener más información, visite el sitio Web del CDC:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>



## Vaccination is Not the Only Way to Help Prevent the Flu

You can protect yourself from the flu even if you don't get the flu vaccination this year.

These simple actions can help stop the spread of germs and help protect you from getting sick:

### **Avoid close contact.**

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.

### **Stay home when you are sick.**

If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.

### **Cover your mouth and nose.**

Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.

### **Clean your hands.**

Washing your hands often will help protect you from germs.

### **Avoid touching your eyes, nose, or mouth.**

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth.

Other good habits, such as getting plenty of sleep, engaging in physical activity, managing stress, drinking water, and eating good food, will help you stay healthy in the winter and all year. In addition, antiviral medications are available for influenza and can be used to prevent influenza and to treat the flu if they are started in the first 2 days of an illness.

For more information, ask your healthcare provider or call the CDC Immunization Hotline English and Español: 1-800-CDC-INFO, Website: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

## La Vacuna no es la Única Forma de Prevenir la Gripe

Usted puede protegerse contra la gripe aunque no se ponga la vacuna contra la gripe este año. Estas simples recomendaciones le pueden ayudar a evitar el desparramen de los gérmenes y protegerlo para que no se enferme.

### **Evite el contacto cercano.**

Evite el contacto cercano con personas que están enfermas. Cuando usted está enfermo, también mantenga su distancia de los demás para protegerlos.

### **Quédese en casa cuando está enfermo.**

Si es posible, quédese en casa sin ir al trabajo, a la escuela u a otros mandados cuando está enfermo. Usted ayudará a prevenir que otros se contagien y se enfermen.

### **Cubra su boca y nariz.**

Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o destornudar. Puede prevenir de que se enfermen los que están alrededor de usted.

### **Lave sus manos.**

Lavar sus manos frecuentemente le ayudará a protegerse usted mismo de los gérmenes.

### **No toque sus ojos, nariz y boca.**

Los gérmenes normalmente se desparraman cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, nariz o boca.

Otros buenos hábitos, como el dormir suficiente, participar en actividades físicas, manejar el estrés, tomar agua, y comer saludable, le ayudarán a mantenerse sano durante el invierno y todo el año. Además, medicamentos antivirales son disponibles para la influenza que se pueden usar para prevenir la influenza y para tratar la gripe si se empiezan dentro de los primeros dos días de la enfermedad.

Para mas información, pregúntele a su proveedor de salud o llame a la línea del CDC al: 1-800-CDC-INFO, Sitio Web: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

## STOP SMOKING

Do you know someone who is trying to quit using tobacco? Offering support to a friend, family member, or coworker can be a big help when they are trying to stay tobacco-free. When the person you know is in need of support, there are many simple things you can do like going for a walk or talking on the phone with them. For more information about what you can do to support someone who is quitting tobacco, contact the Arizona Smokers' Helpline at 1-800-55-66-222, visit their website at [www.ashline.org](http://www.ashline.org), send them an email [ashline1@u.arizona.edu](mailto:ashline1@u.arizona.edu), or talk to your doctor.



## DEJE DE FUMAR

¿Conoces a alguien quien desea dejar de fumar? El ofrecerle ayuda a un amigo, miembro familiar, o compañero de trabajo que esta tratando o desea dejar de fumar es un gesto muy noble y motivador para esa persona. Hay muchas cosas que puedes hacer fácilmente para ayudarle como invitarle a caminar contigo o hablarle por teléfono para platicar. Para aprender más acerca de cómo brindar apoyo a alguien que esta tratando de dejar de fumar, llama a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine) al 1-800-55-66-222. También puedes visitar el sitio [www.vivelibredetabaco.org](http://www.vivelibredetabaco.org), enviar un correo electrónico [ashline1@u.arizona.edu](mailto:ashline1@u.arizona.edu), o preguntarle a tu médico.

~A PHS PREGNANCY HEALTH TIP~

Fluids, fluids, fluids! You hear about staying hydrated as the temperatures start to rise in Arizona but when you are pregnant drinking fluids becomes even more important. Drinking enough water during pregnancy not only increases your energy level, it can help prevent dry skin, miscarriage, pre-term labor, constipation, and electrolyte imbalances no matter what the weather is like outside.

Pregnancy hormones can change the way your body stores and uses fluids so it's very important to drink 8-10 ounces of water for every hour you are awake throughout the day. Common pregnancy symptoms-headache, cramping, excessive fatigue, and "chills" are also signs of approaching dehydration. Letting yourself get to this point is not healthy for you or your baby. Do not wait until you're thirsty to drink and do not be fooled into thinking that you are drinking enough simply because of your frequent visits to the bathroom. The pressure of the baby's head on your bladder, rather than a full bladder, can be the cause of your need to urinate so often.

We want your pregnancy to be a happy, exciting experience. But remember, for your own comfort, and the health of your baby, drink plenty of fluids every day!

If you have questions or need additional information about pregnancy, call the Maternal Child Health office at 243-8224 or visit the PHS website at [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov).



~UN CONSEJO DE EMBARAZO~

¡Líquidos, líquidos, líquidos! Se oye hablar de la importancia de permanecer hidratado cuando la temperatura comienza a elevarse en Arizona, pero cuando usted esta embarazad tomar líquidos es aún más importante. Tomar suficiente agua durante el embarazo no sólo aumenta su nivel de energía, puede ayudar a prevenir la sequedad de su piel, el aborto involuntario, parto prematuro, el estreñimiento y el desequilibrio electrolítico, no importa cómo está el tiempo afuera.

Las hormonas del embarazo pueden cambiar la manera en como su cuerpo guarda y usa los líquidos de modo que es muy importante beber de 8-10 onzas de agua por cada hora que esté despierto durante el día. Síntomas comunes del embarazo, dolor de cabeza, calambres, fatiga excesiva, y "escalofríos" también son señales de que se acerca la deshidratación. Dejarse llegar a este punto no es saludable para usted o su bebé. No espere a tener sed para beber y no se deje engañar pensando que usted está bebiendo suficiente, simplemente porque va frecuentemente al baño. La presión de la cabeza del bebé sobre la vejiga, en lugar de tener la vejiga llena, puede ser la causa de su necesidad de orinar con frecuencia.

Queremos que su embarazo sea una experiencia feliz y emocionante. Pero recuerde, para su propia comodidad, y la salud de su bebé, beba muchos líquidos todos los días!

Si usted tiene preguntas o necesita información adicional sobre el embarazo, llame a la oficina de Salud Materna al 243-8224 o visite el sitio Web de PHS en [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov).

A Word to  
you Girls:



Take Charge of Your Health, Ladies!

**September Is: *National Gynecologic Cancer Awareness Month!***

Cervical cancer is the easiest female cancer to prevent with regular screening.

It is highly curable if found and treated early. The Pap smear can detect pre cancerous lesions that can be managed to prevent cervical cancer later.

A vaccine is available to prevent HPV (Human Papillomavirus) infections which can also lead to cervical cancer.

**Get a pap smear every year. *What you don't know CAN hurt you!***

**¡Señoras, Háganse Cargo de Su Salud!**

**Septiembre es: *¡Nacional Gynecologic Cancer Awareness Month!***

El cáncer cervical es el cáncer femenino más fácil de prevenir con exámenes periódicos. Es altamente curable si se detecta y trata a tiempo. La prueba Papanicolaou puede detectar las lesiones precancerosas que pueden ser manejadas para prevenir el cáncer cervical en el futuro.

Existe una vacuna disponible para prevenir el VPH (Virus del Papiloma Humano), las infecciones que también puede resultar en el cáncer cervical.

**¡Obtenga la prueba Papanicolau cada año. *Lo que no sabe PUEDE hacerle daño!***

# WOMEN & HIV

## WHAT EVERY WOMAN SHOULD KNOW



# LA MUJER Y EL VIH

## LO QUE CADA MUJER DEBE SABER

### WOMEN NEED TO KNOW ABOUT HIV BECAUSE.....

- \* Women are the fastest growing group of people getting the HIV virus that causes AIDS.
- \* Women with HIV may not know they have it because they may look and feel fine.
- \* Women can pass the virus to their babies during pregnancy, delivery, or breast feeding.
- \* Women are more at risk of catching HIV than men during vaginal sex.

### YOU COULD BE AT RISK IF YOU.....

- \* Have unprotected oral, vaginal or anal sex. Unprotected sex means sex without a latex rubber.
- \* Share needles to inject drugs, get a tattoo, or pierce a body part.
- \* Have a STD (sexually transmitted disease).
- \* Received a blood transfusion between 1978 and 1985.
- \* Have ever been sexually assaulted.
- \* Have sex with anyone who might answer yes to any of the above.

### IF YOU ARE PREGNANT,

### YOU NEED TO KNOW.....

- \* HIV can be spread from mother to baby during pregnancy, delivery, or through breast feeding.
- \* If you are HIV+, there is medicine you can take to reduce the risk of your baby getting HIV.
- \* If you are HIV+, good prenatal care with your obstetrician & HIV specialist can keep you healthy and help you have a healthy baby.
- \* If you have never been tested and do not know if you have HIV.....you can **STILL** pass it on to your baby.

**TALK WITH YOUR DOCTOR ABOUT HIV TESTING.**

**THE ONLY WAY TO KNOW IF YOU HAVE HIV IS TO BE TESTED. PLEASE TALK WITH YOUR DOCTOR ABOUT BEING TESTED.**

For more information, call your PHS nurse at 243-8224 or visit the PHS website at [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov).

### LA MUJER DEBE SABER SOBRE VIH PORQUE .....

- \* Las mujeres son el grupo de personas que esta creciendo mas rápido que contraen el virus VIH que causa la SIDA.
- \* Pueda ser que las mujeres con VIH no saben que tienen VIH porque se pueden ver y sentir bien.
- \* Las mujeres pueden transmitir el virus a sus bebés durante el embarazo, el parto o en el amamantamiento.
- \* Las mujeres tienen más riesgo de contraer el VIH que los hombres durante el sexo vaginal.

### PODRÁ ESTAR EN RIESGO SI .....

- \* Tiene sexo oral, vaginal o anal sin protección. El sexo sin protección significa que el sexo sin un condón látex.
- \* Comparte agujas para inyectarse drogas, se hace un tatuaje o se hace agujeros en alguna parte del cuerpo.
- \* Tienen una ETS (enfermedades de transmisión sexual).
- \* Recibió una transfusión de sangre entre 1978 y 1985.
- \* Ha sido asaltado sexualmente.
- \* Ha tenido relaciones sexuales con alguien que pueda responder si a cualquiera de los anteriores.

### SI USTED ESTÁ EMBARAZADA,

### USTED DEBE SABER .....

- \* El VIH puede transmitirse de madre a hijo durante el embarazo, el parto o en el amamantamiento.
- \* Si usted es VIH +, hay medicamento que usted puede tomar para reducir el riesgo de que su bebé obtenga el VIH.
- \* Si usted es VIH +, buen cuidado prenatal con su obstetra y especialista del VIH puede mantenerla saludable y le ayudará a tener un bebé sano.
- \* Si usted nunca se ha hecho la prueba y no sabe si tiene el VIH ....usted **TODAVÍA** puede transmitirlo a su bebé.

**HABLE CON SU MÉDICO ACERCA DE LA PRUEBA DEL VIH.**


**LA ÚNICA MANERA DE SABER SI USTED TIENE VIH ES CON EL EXAMEN. POR FAVOR HABLE CON SU DOCTOR ACERCA DEL EXAMEN.**


Para obtener más información, llame a su enfermera PHS al 243-8224 o visite el sitio Web de PHS en [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov).


## LOWER YOUR BREAST CANCER RISK




It's true that certain risk factors for breast cancer are beyond a woman's control. **Examples:** family history and aging. Fortunately, researchers are finding that certain lifestyle choices may lower risk:

 **Cut the fat.** Countries with high-fat diets have the highest rate of breast cancer; exactly why isn't certain. **Smart:** Choose foods high in fiber, such as beans, bran, whole grains, fruits, and vegetables such as cabbage, brussels sprouts and broccoli.

 **Stay active.** Research suggests that exercise helps prevent breast cancer. One study found that women who exercised at least four hours a week cut their breast cancer risk by 60%, while those who worked out 1-3 hours a week reduced their risk by 30%.


 **Limit alcohol if you drink.** More than 40 studies have linked heavy alcohol use to an increased risk of breast cancer.


 **Keep screening.** Do monthly self-exams and see your health care provider regularly. **Lifesaver:** Ask about having mammograms — when to start and how often to have one.





## REDUSCA SU RIESGO DE CÁNCER DEL SENO

Es cierto que algunos factores de riesgo para el cáncer del seno están fuera del control de la mujer. **Ejemplos:** la historia de la familia y el envejecimiento. Afortunadamente, los investigadores están descubriendo que ciertos estilos de vida pueden reducir el riesgo:

 **Corte la grasa.** Los países con dietas altas en grasas tienen el nivel más alto de cáncer del seno; no es cierto exactamente porque. Elija alimentos ricos en fibra, como los frijoles, salvado, granos enteros, frutas y verduras como repollo, coles de bruselas y brócoli.

 **Manténgase activa.** Estudios sugieren que el ejercicio ayuda a prevenir el cáncer del seno. Un estudio encontró que las mujeres que hicieron ejercicio al menos cuatro horas a la semana redujeron su riesgo de cáncer del seno por 60%, mientras que las mujeres que hicieron ejercicio de 1-3 horas a la semana redujeron su riesgo por 30%.

 **Si usted bebe, limite el alcohol.** Más de 40 estudios han relacionado que el consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer del seno.

 **Continúe con los exámenes.** Hágase auto exámenes mensuales y consulte a su médico regularmente. **Salvavidas:** Pregunte acerca de hacerse un mamografía - cuándo comenzar y con qué frecuencia debe hacerse.



## October is National Breast Cancer Awareness Month

All women, age 40 and older are eligible for a mammogram every 12 months.

### **So, what's your excuse for putting it off?**

Every woman is at risk for breast cancer and the risk increases as you age.

Screening Mammograms *take only about 10 minutes* of your time.

Mammograms can detect lumps that are too small to feel, and more importantly, *they can detect breast cancer early, when it's most curable.*

**10 minutes can make a lifetime of difference!**

## Octubre es el Mes Nacional de Conocimiento de Cáncer del Seno

Todas las mujeres, mayores de 40 años son elegibles para una mamografía cada 12 meses.

### **Entonces, ¿cuál es tu excusa por aplazarlo?**

Cada mujer está en riesgo de cáncer del seno y el riesgo aumenta con la edad. Una Mamografía solo toma como 10 minutos de su tiempo.

Las mamografías pueden detectar tumores que son demasiado pequeños para sentir, y más importante, puede detectar el cáncer del seno en las primeras etapas, cuando es más curable.

**¡10 minutos pueden hacer una vida de diferencia!**

## 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:

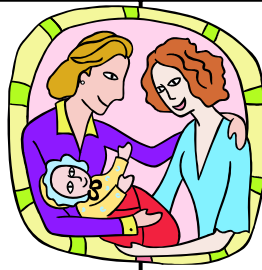
**Preocupaciones de Cuidado o Abuso:  
520-243-8250**

**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.

## **A PHS HEALTH TIP**

### **HELPING YOUR CHILD LEARN**



#### **Did you know.....**

Babies' brains continue to grow and develop after they are born. Your child's first five years are a very important time for their brain development. Here are some ways to help your child's brain develop in a healthy way.

#### **BE WARM, LOVING, AND RESPONSIVE**

Your child learns to trust the world by how you interact with him. React to your child's needs with warmth and care.

#### **RESPOND TO YOUR CHILD'S CUES**

Cues are sounds and faces that babies make. Cues, such as crying, are how your baby speaks to you. When your child smiles, smile back; when she cries, offer comfort; when she is hungry, feed her.

#### **TALK, SING, AND READ TO YOUR CHILD**

Tell your child stories about daily events. Read to your child every day. Sing songs about the people and places your child knows. Describe what is going on during daily routines "see how Mommy brushes her hair".

#### **CREATE ROUTINES**

Daily routines help children feel secure. Have a routine for naps and bedtime. Before bed, hug all family members and read a story to your child. Research shows children with daily routines do better in school.

#### **CHOOSE QUALITY CHILDCARE AND STAY INVOLVED**

Visit different childcare providers. Find a place that is clean and safe. Look at how staff responds to and cares for the babies and children who are there. Watch your child for cues about the care that is being given.

You and your children are important to us. If you have questions or need more information, please give us a call at 243-8224 or check out the PHS website at [www.phs.pima.org](http://www.phs.pima.org).

## **CONSEJO DE SALUD**

### **AYUDANDO A SU NIÑO A APRENDER**

#### **¿Sabía usted .....**

Los cerebros de los bebés siguen creciendo y se desarrollan después de su nacimiento. Sus primeros cinco años son un tiempo muy importante para su desarrollo cerebral. Aquí están algunas maneras en como ayudar a que el cerebro de su niño se desarrolle de una manera saludable.

#### **SEA CARIÑOSO, AMOROSO Y SENSIBLE**

Su niño aprende a confiar en el mundo por la manera en que usted interactúa con él. Reaccione a las necesidades de su niño con amor y atención.

#### **RESPONDA A LOS SEÑALES DE SU NIÑO**

Señales son los sonidos y las caras que los bebés hacen. Claves, tales como llorar, es como su bebé se comunica con usted. Cuando su niño sonríe, usted también sonríase, cuando llora, ofrézcale consuelo, cuando tiene hambre, déle de comer.

#### **HABLE, CANTE Y LÉALE A SU NIÑO**

Dígale a su niño historias sobre los hechos de cada día. Léale a su niño todos los días. Cántele canciones sobre la gente y los lugares que su hijo conoce. Describa lo que está sucediendo durante las rutinas diarias "mira cómo mama se cepilla el pelo".

#### **CREAR RUTINAS**

Las rutinas diarias ayudan a los niños sentirse seguros. Tenga una rutina para las siestas y antes de acostarse. Antes de acostarse, déle un abrazo a todos los miembros de la familia y léale un cuento a su niño. Los estudios muestra que los niños con rutinas diarias tiene mas éxito en la escuela.

#### **ELEGIR UNA GUARDERÍA DE CALIDAD Y MANTENGASE INVOLUCRADO**

Visite diferentes proveedores de cuidado de niños. Busque un lugar limpio y seguro. Mire cómo el personal responde a y cuidan a los bebés y los niños que están allí. Observe a su hijo por señales acerca del cuidado que se le está dando.

Usted y sus hijos son importantes para nosotros. Si usted tiene preguntas o necesita más información, por favor llámenos al 243-8224, o consulte el sitio Web de PHS en [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov).

## ENROLL IN A MEDICARE PRESCRIPTION DRUG PLAN FOR NEXT YEAR

Did you know that as of November 15, you can go to the Medicare website to enroll in a drug plan for next year? Go to the [Medicare Prescription Drug Plan Finder Tool](#).

You will find this tool on the Medicare website at [www.medicare.gov/pdphome.asp](http://www.medicare.gov/pdphome.asp). Click on the "Enroll" button and fill in the information you are asked for.

It is important that you review the premium and benefit details for each plan carefully before you make a decision. Some plans have higher premiums in 2010. This may be a reason for you to change your drug plan. In some cases the increase is small. But the small increase may still make an impact on you. PHS suggests you take the needed steps so that you have the coverage you need when open enrollment begins later this year.

More Medicare Part D premium and benefit details will be announced in September. Medicare will also provide the names of the Medicare Drug plans that are not going to renew their contracts for 2010.

To get the most current information on Medicare Part D coverage, premiums and benefits, visit the Medicare website at [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) or call 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

## INSCRIBASE EN UN PLAN DE RECETAS MEDICAS DE MEDICARE PARA EL PRÓXIMO AÑO

¿Sabía usted que a partir del 15 de noviembre, usted puede ir al sitio Web de Medicare para inscribirse en un plan de recetas medicas para el próximo año? Vaya a [Búsqueda de Planes Medicare para Recetas Medicas](#).

Usted encontrará este instrumento en el sitio Web de Medicare en [www.medicare.gov/pdphome.asp](http://www.medicare.gov/pdphome.asp). Oprima el botón "Inscribirse" y llene la información que se le pide.

Es importante que usted revise la prima y los detalles de los beneficios de cada plan cuidadosamente antes de hacer una decisión. Algunos planes tienen las primas más altas en 2010. Esto puede ser una razón para que usted cambie su plan de recetas medicas. En algunos casos el aumento es pequeño. Pero sin embargo el aumento puede afectarlo significativamente. PHS sugiere que tome las medidas necesarias para que tenga la cobertura que necesita cuando el período de inscripción abierta empieza a finales de este año.

Más información sobre las primas de Medicare Parte D y los beneficios serán anunciados en septiembre. Medicare también anunciara los nombres de los planes de Medicare de recetas medica que no van a renovar sus contratos en 2010.

Para obtener la información más actualizada sobre la cobertura de Medicare Parte D, las primas y los beneficios, visite el sitio Web de Medicare en [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) o llame GRATIS al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

## RED FLAG RULES

The next time you visit your doctor, they may ask you for your photo ID before seeing the doctor. The doctor's offices now have to follow new rules issued by the Federal Trade Commission (FTC). These new rules are called the 'Red Flag Rules.'

These rules are used to prevent identity theft and fraud. Because doctor's offices ask for credit cards, social security numbers and other information that could be used to open accounts in your name, they must make sure you are the person listed on the insurance card.

Examples of a 'red flag'

- ❖ Inconsistent addresses.
- ❖ Non existent Social Security number.
- ❖ Unusual use of or suspicious activity relating to a patient account.
- ❖ Notices or warnings from a consumer reporting agency for unknown debts.

Please remember to take both your AHCCCS ID card and photo ID to your next medical appointment. And when your doctor's office asks to see them remember they are protecting your credit information.

## REGLAS DE BANDERA ROJA

La próxima vez que usted visite a su médico, pueden pedirle su identificación con foto antes de que usted vea al médico. Los consultorios médicos, ahora tienen que seguir las nuevas reglas distribuidos por la Comisión Federal de Comercio (FTC). Estas nuevas reglas se llaman las "Reglas de Bandera Roja."

Estas reglas se utilizan para prevenir el robo de identidad y el fraude. Debido a las oficinas médicos solicitan tarjetas de crédito, números de seguro social y otra información que pueda ser utilizada para abrir cuentas en su nombre, deben asegurarse de que usted es la persona que aparece en la tarjeta de seguro.

Ejemplos de una "bandera roja"

- ❖ Direcciones inconsistentes.
- ❖ Número de Seguro Social que no existe.
- ❖ Uso inusual o actividad sospechosa relacionada con una cuenta de paciente.
- ❖ Avisos o advertencias de una agencia de deudas desconocidas.

Por favor, recuerde llevar su tarjeta de identificación de AHCCCS y una identificación con fotografía a su próxima cita médica. Y cuando la oficina de su doctor le pide verlas, recuerde que están protegiendo su información de crédito.

## GET IMMUNIZED

If you are a PHS **ALTCS** member...



Quality of Life will be notifying HCBS members that **FLU SEASON is COMING**

**BE SAFE and PROTECT** yourself and family! Get your FLU immunization early in September or October of this year.

Quality of Life will be notifying HCBS and ALF members to set up appointment times for home visits. Please be sure to be at home for your home visit. You can also check with your PCP and Clinics for other locations to get immunized.



### H1N1 Flu (Swine Flu)

More information for immunizations will be sent out as soon as we get further details from the Arizona Department of Health Services and AHCCCS. To get the most up to date information please go to the Pima County Health Department Website <http://www.pimahealth.org/>

Remember, the **pneumonia vaccine** can be given anytime of the year. If you haven't received this shot, or you are unsure if you have had it, talk to your PCP.

Keep a vaccination record card for all immunizations.

## FOR ALL MEMBERS WITH DIABETES

Be sure to ask your PCP about the following tests and exams:

**HbA1c** – this blood test measures how high or low your blood sugars are over time. It helps your PCP manage your medications and lets you know how you are doing. You should get this blood test at least **ONCE A YEAR**.

**Lipid panel** – this blood test measures your cholesterol. Many people with diabetes also have high cholesterol. The lipid panel can be done at the same time as the HbA1c, but should be done at least **ONCE A YEAR**.

**Retinal eye exam** – this is a special eye exam done by an optometrist or ophthalmologist. It is necessary because diabetes can cause blindness. Be sure to get one of these exams **EVERY YEAR UNLESS DIRECTED DIFFERENTLY BY YOUR EYE DOCTOR**.

**Foot exam** – always let your PCP see your bare feet at every visit. Because diabetes can cause numbness, you could have sores on your feet and not even know it.

Other important things to remember: **Take your medicine watch your diet, exercise and monitor your blood sugars** as directed by your PCP.

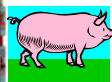
## VACUNESE

Si usted es un miembro de PHS **ALTCS** ...

Calidad de Vida estará notificando a miembros de HCBS que la **TEMPORADA de la GRIPE VIENE**

¡Protéjase y asegúrese a si mismo y a su familia! Obtenga su vacuna contra la gripe a principios de septiembre u octubre de este año.

Calidad de Vida notificara a los miembros de HCBS y ALF para establecer citas en el hogar. Por favor, asegúrese de estar en su hogar para su visita en casa. También puede consultar a su PCP para informarse de otros lugares para vacunarse.



### H1N1 (gripe porcina)

Más información para acerca de las vacunas será enviada tan pronto como tengamos los detalles del Departamento de Salud de Arizona y de AHCCCS. Para obtener la información más actualizada, por favor vaya a la página Web del Departamento de Salud del Condado de Pima <http://www.phs.pima.org>

Recuerde, la vacuna contra la **pulmonía** se puede dar en cualquier momento del año. Si usted no ha recibido esta vacuna, o no está seguro si usted la ha tenido, hable con su PCP.

Mantenga una registro de vacunación para todas sus vacunas.

## PARA LOS MIEMBROS CON DIABETES

Asegúrese de preguntarle a su PCP acerca de las siguientes pruebas y exámenes:

**HbA1c** - este análisis mide si el nivel de azúcar esta alta o baja en la sangre durante un tiempo. Le ayuda a su PCP a manejar sus medicinas y le permite saber que tan bien esta controlado su diabetes. Usted debe hacerse esta prueba por lo menos **UNA VEZ AL AÑO**.

**Panel de lípidos** - Esta prueba de sangre mide el nivel de colesterol. Muchas personas con diabetes también tienen el colesterol alto. El panel de lípidos se puede hacer en el mismo tiempo que la HbA1c, pero debe hacerse por lo menos **UNA VEZ AL AÑO**.

**Examen de la Retina** - es un examen de la vista especial realizada por un optometrista u oftalmólogo. Es necesario porque la diabetes puede causar ceguera. Asegúrese de obtener este examen **CADA AÑO AL MENOS QUE SU MEDICO LO DIRIGA DIFERENTE**.

**Examen de los pies** - siempre deje que su PCP vea sus pies descalzos en cada visita. Puesto que la diabetes puede causar entumecimiento, usted podría tener llagas en los pies y ni siquiera saberlo.

Otras cosas importantes que recordar: **Tome su medicamento, controle su dieta, haga ejercicio y observa su azúcar** como sea indicado por su PCP.

## **ALTC\$ Member News; Case Manager Corner**

### **...More on Advanced Directives**

Your case manager has discussed with you the importance of putting advanced directives in place so that your wishes can be honored even if you're unable to communicate them at a later date. We applaud those of you who have taken the time to put these directives in place. Don't stop there, however. Here are some important things to keep in mind about your advanced directives even after you've written them:

- If you change PCPs, be sure your new PCP has a copy of your advanced directives;
- Be sure that family or friends know where you keep your copy of your advanced directives;
- Review your advanced directives periodically to make sure that your wishes haven't changed since you first put them down on paper. If it's been some time since you first wrote them, you may look at some things differently now.

For those of you who don't have Advanced Directives in place, but have questions, don't hesitate to ask your PHS Case Manager.

## **Noticias Para los Miembros de ALTC\$ Case Manager Corner**

### **... Más información sobre Directivas Avanzadas**

Su trabajador social ha discutido con usted la importancia de establecer directivas avanzadas para que sus deseos puedan ser respetados incluso si usted no puede comunicarlos. Aplaudimos a aquellos de ustedes que han tomado el tiempo para establecer estas directivas. Sin embargo, no se pare ahí. Aquí hay algunas cosas importantes que debe tomar en cuenta acerca de sus directivas avanzadas, incluso después de que usted las haga escrito:

- Si cambia de PCP, asegúrese de que su nuevo PCP tenga una copia de sus directivas avanzadas;
- Asegúrese de que su familia o amigos saben donde guardar su copia de sus directivas avanzadas;
- Revise sus directivas avanzadas periódicamente para asegurarse de que sus deseos no han cambiado desde la primera vez que las hizo. Si ha pasado algún tiempo desde la primera vez que las escribió, usted puede ver algunas cosas de una manera diferente ahora.

Para aquellos de ustedes que no han establecido sus Directivas Avanzadas, pero tienen preguntas, no duden en preguntarle a su Trabajador Social de PHS.

### **Self Directed Attendant Care**

Have you thought about being able to interview and hire your own caregiver? The Self Directed Attendant Care (SDAC) service puts you in the driver's seat as the employer for your caregiver. This service offers members more control and responsibility when it comes to the care they receive. Not sure if it's a good fit for you? You can find out more about the SDAC service by going to the AHCCCS web link below and by talking about it with your case manager.

<http://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/SDACbrochure.pdf>

### **Cuidado Personal Auto Dirigido**

¿Has pensado en la posibilidad de entrevistar y contratar a su propio cuidador? El servicio de Cuidado Personal Auto Dirigido (SDAC) lo pone en control como empleador de su cuidador. Este servicio ofrece a los miembros más control y responsabilidad con respeto a la atención que reciben. ¿No está seguro si es para usted? Usted puede encontrar más información sobre el servicio SDAC si va al sitio Web de AHCCCS abajo y al hablar con su trabajador social.

<http://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/SDACbrochure.pdf>

### **Member Provider Council Meetings**

We'd love to talk with you and find out what's most important to you about your PHS services! Please join us for the next Member Provider Council meeting:

October 15, 2009 (11:30 AM– 1:30 PM) in Tucson at Abrams Bldg, 3950 S Country Club, Room 1108

October 22, 2009 (11:30 AM – 1:30 PM) in Nogales at Alamo Plaza, 441 N Grande Ave., Ste 9

Be sure to call 243-8397 to RSVP for the Tucson meeting and (520) 377-0643 for Nogales. 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 1 then 3.

### **Reuniones del Concilio de Miembros y Proveedores**

¡Nos encantaría hablar con usted y saber qué es lo más importante para usted acerca de sus servicios PHS! Por favor acompañenos en la próxima reunión del Concilio de Miembros y Proveedores:

15 de octubre 2009 (11:30-1:30) en Tucson en Abrams Bldg., 3950 S Country Club, Sala 1108

22 de octubre 2009 (11:30-1:30) en Nogales en Alamo Plaza, 441 N Grande Ave., Ste. 9

Asegúrese de llamar al 243-8397 para hacer reservaciones para la reunión en Tucson y al (520) 377-0643 para Nogales. PHS le proporcionará a su transporte hacia y desde la reunión, pero debe hacer los arreglos por adelantado llamando a la Oficina de Transporte al 243-8060, opción 2 y luego 3.

## MANAGING STRESS



Some stress is normal and even healthy. Stress releases hormones that speed up your heart, make you breathe faster, and give you a burst of energy. This can be useful when you need to focus or act quickly. It can help you win a race, or finish a big job.

But too much stress or being under stress for too long is not good for you. Health problems caused by stress:

- \* Heart disease, diabetes, and asthma may worsen
- \* Moodiness, anxiety and depression. May find it hard to concentrate and may lose your temper more easily.
- \* Headaches, back pain, and muscle tension.

In addition, excessive stress may affect your relationships, both at home and at work. You may not have any of these problems right away. Most people can get through short periods of stress without long-term effects. But over time, continued stress will take its toll on you.

The good news is that you can learn ways to reduce and cope with stress that will help you avoid stress-related health problems.

Ways to reduce stress:

- Decide what matters most and what can wait. You may find there are things you do not need to do at all.
- Learn to say no. Do not commit to things that do not matter to you.
- Do one thing at a time. When you try to do too many things at once, each one usually takes more time than it would if you focused on it alone.
- Get organized. Make lists, or use an appointment book. Keep track of deadlines.
- Do not put things off. Use a schedule planner to plan your day or week. Break a large project into small pieces, and set a deadline for each one.
- Get enough sleep. Stress can seem worse than it is when you are tired all the time.

Ways to de-stress:

- Listen to music.
- Exercise, yoga or muscle relaxation.
- Spend time outdoors.
- Play with a pet.
- Laugh or cry.
- Spend time with your loved ones.
- Write, draw, or paint.
- Take a bath or shower.
- Prayer and meditation.
- Read a book or work on your hobbies.

## CONTROLANDO EL ESTRÉS

Un poco de estrés es normal e incluso sano. El estrés libera hormonas que aceleran tu ritmo cardiaco, hace que respire más rápidamente, y le da un arranque de energía. Esto puede ser útil cuando necesita enfocarse o actuar rápidamente. Puede ayudarle a ganar una carrera, o a terminar un trabajo grande.

Sin embargo, demasiado estrés o estar con estrés por periodos prolongados no es bueno para usted. Los problemas de salud causados por el estrés:

- \* Enfermedades del corazón, la diabetes y el asma puede empeorar
- \* Cambios de humor, la ansiedad y la depresión. Pueden encontrar difícil concentrarse y puede perder el control más fácilmente.
- \* Dolores de cabeza, dolor de espalda, y tensión muscular.

Además, el exceso de estrés puede afectar sus relaciones, tanto en casa como en el trabajo. Puede que no tenga ninguno de estos problemas de inmediato. Muchas personas pueden pasar por periodos cortos de estrés sin presentar efectos a largo plazo. Pero con el tiempo, un estado de estrés prolongado tendrá sus consecuencias.

La buena noticia es que usted puede aprender varias técnicas para reducir y controlar el estrés, las cuales le ayudarán a evitar los problemas de salud relacionados con el estrés.

Formas para reducir el estrés:

- Decida que es más importa y que puede esperar. Usted puede encontrar que hay cosas que no necesita hacer.
- Aprenda a decir no. No se comprometa con cosas que no le importan.
- Haga una cosa a la vez. Cuando intenta hacer demasiadas cosas a la vez, cada una le tomara más tiempo de lo que le tomaría hacerla una por vez.
- Organícese. Haga listas, o use una agenda. Lleve un registro de las fechas vencimiento.
- No aplase las cosas. Use una agenda o calendario para planear su día o semana. Divida un proyecto grande en partes pequeñas, y establezca fechas de vencimiento para cada una.
- Duerma lo suficiente. El estrés puede parecer peor de lo que es cuando está cansado la mayor parte del tiempo.

Formas de bajar el estrés:

- Escuchar música.
- Hacer ejercicio, yoga o relajación muscular.
- Pase tiempo al aire libre.
- Juega con una mascota.
- Reír o llorar.
- Pase tiempo con sus seres queridos.
- Escribir, dibujar o pintar.
- Tome un baño.
- La oración y la meditación.
- Lea un libro o trabajar en sus pasatiempos.

## HEALTH CARE FOR CHILDREN AT PHS ~THE EPSDT PROGRAM ~



EPSDT stands for Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment. It is the health care program for AHCCCS enrolled children under the age of 21. The EPSDT program, offered through Pima Health System, checks children for medical problems early and as they grow. If the PCP finds a medical, dental, vision, mental health, or developmental problem, it is treated and watched. This program is available to your child at no charge.

Children who get regular **well child visit** health checks live healthier lives. That is because any problems they may have are found before they get worse. Children should see their doctors and dentists regularly, even if they are not sick.

An EPSDT / **Well Child Visit** checkup includes:

- A complete health, nutritional, and developmental history.
- A “head to toe” unclothed physical examination.
- Health education.
- A growth and developmental check.
- Urine and blood (including lead screening tests), if needed.
- Baby shots/immunizations, as needed.
- Additional tests or exams, as needed.

A child’s age determines which parts of the checkup are done. Not all tests are given at every check up.

Children should get EPSDT checkups regularly or before the ages listed below:

Newborn	9 months	4 years
2-4 days	12 months	5 years
1 month	15 months	6 years
2 months	18 months	8 years
4 months	24 months	Every year from age 10-20
6 months	3 years	

Your PCP will advise you as to when the next check up appointment should be scheduled.

Dental check ups should also be done every six months. The initial dental checkup should be scheduled for your child by the age of 1. The “no cost” dental benefit includes:

- Examinations
- Cleanings
- Fluoride treatment
- Oral hygiene instruction, as needed
- Basic dental treatment such as filling cavities

It is important for children to have all of their EPSDT visits. If you need help or more information about the EPSDT program, call the Children’s Health Program at 520-243-8224 or check out the PHS website at [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov).

## CUIDADO PARA NIÑOS EN PHS ~ PROGRAMA EPSDT ~

EPSDT significa Tratamiento y Diagnostico Temprano y Periódico. Es un programa de cuidado de salud de AHCCCS para miembros menores de 21 años de edad. El programa EPSDT, ofrecido a través de Pima Health System, incluye chequeos tempranos de problemas médicas para niños y durante su desarrollo. Si el PCP encuentra un problema médico, dental, de vista, de salud mental, o del desarrollo, es tratada y vigilada. Este programa está disponible para su hijo sin costo alguno.

Los niños que reciben **visitas de chequeo** de salud regulares viven vidas más saludables. Esto es porque cualquier problema que puedan tener se encuentran antes de que empeoren. Los niños deben visitar a sus médicos y dentistas regularmente, incluso si no están enfermos.

Un **visita de chequeo** /EPSDT incluye:

- Un historial completo de salud, nutrición, y del desarrollo.
- Una examen físico desnudo de "cabeza a los pies".
- Educación de la salud.
- Un chequeo de crecimiento y desarrollo.
- Análisis de la orina y la sangre (incluyendo pruebas de detección de metal o plomo), si es necesario.
- Vacunas de bebés/inmunizaciones, según sea necesario.
- Exámenes adicionales o pruebas, según sea necesario.

La edad del niño determina qué partes del chequeo se realiza. No todas las pruebas se dan en cada chequeo.

Los niños deben recibir los chequeos EPSDT regularmente o antes de las edades indicadas a continuación:

Recién nacido	9 meses	4 años
2-4 días	12 meses	5 años
1 mes	15 meses	6 años
2 meses	18 meses	8 años
4 meses	24 meses	Cada año
6 meses	3 años	de 10-20 años

Su PCP le aconsejara cuando la siguiente visita de chequeo debe ser programada.

Chequeos dentales también deben realizarse cada seis meses. El examen dental inicial debe ser programado para su hijo cuando tiene 1 año de edad. El benéfico dental "sin costo" incluye:

- Exámenes
- Limpiezas
- El tratamiento con fluoruro
- Instrucciones de higiene oral, según sea necesario
- El tratamiento dental básica, como el relleno de caries

Es importante que los niños tengan todas sus visitas de EPSDT. Si necesita ayuda o más información sobre el programa EPSDT, llame al Programa de Salud de Niños al 520-243-8224, o consulte el sitio Web de PHS en [www.phs.pima.gov](http://www.phs.pima.gov).

## Are You a Family Caregiver?

Do you help a family member or friend with?

- ✓ Housekeeping or home maintenance
- ✓ Arranging appointments or providing transportation
- ✓ Grocery shopping
- ✓ Bill-paying or personal finance
- ✓ Preparing or eating meals
- ✓ Medication management
- ✓ Dressing or bathing

If you answered “yes” to any of these, you are a family caregiver!

Have you experienced any of the following for more than two weeks?

- Feeling like you don’t have enough time for yourself, family and friends.
- Feeling anxious or overwhelmed.
- Reduced concentration.
- Avoiding regular activities.
- Sadness, crying or getting easily upset.
- Fatigue or sleep problems.
- Wishing you could get away from it all.

If you answered “yes” to any of these, you are at risk for caregiver burnout - a common problem among family caregivers.

Help is just a phone call away – family caregiver assistance is here. Remember there are limits to your strength and endurance. Realize that no one can do everything. You can take the first steps by:

1. Being willing to take a look at the assistance available.
2. Take better care of yourself and benefit the one you care for.
3. Call organizations in Pima County that can help.

Here’s where you start: PHS Family Caregiver Support Program.

- \* Family Caregiver Education – 243-8374
- \* Family Caregiver Support Groups – 243-8379
- \* Family Caregiver Consultation – 243-8378
- \* Family Caregiver Newsletters at:

[www.phs.pima.gov/pdf/Link.pdf](http://www.phs.pima.gov/pdf/Link.pdf)



## ¿Es Usted Responsable del Cuidado Diario de un Ser Querido?

¿Usted le ayuda a un ser querido o amigo con lo siguiente?

- ✓ Limpieza o mantenimiento de la casa
- ✓ Programando citas o proporcionándole transporte
- ✓ Las compras de los alimentos de la casa
- ✓ A hacer pagos o con las finanzas personales
- ✓ La preparación de comidas
- ✓ Supervisar sus medicamentos
- ✓ Le ayuda a vestirse o bañarse

Si usted contestó “si” a cualquiera de estas tareas, usted es un cuidador familiar!

¿En las ultimas dos semanas usted ha experimentado uno de lo siguientes?

- Siente que le falta tiempo para usted, su familia, los amigos.
- Se siente ansioso o abrumado.
- Se concentra menos.
- Evita sus actividades normales.
- Siente tristeza, llora o se molesta fácilmente.
- Fatiga o problemas durmiendo.
- Desea poder irse y dejarlo todo.

Si contestó “si” a cualquiera de estas preguntas, usted está en riesgo de agotamiento - un problema común entre Cuidadores Familiares.

Existe ayuda para usted con solo hacer una llamada telefónica - hay ayuda para las personas que ofrecen cuidado familiar. Recuerde que su fuerza y su resistencia tienen sus límites. Dese cuenta que nadie puede hacerlo todo. El primer paso es:

1. Estar dispuesto a enterarse de la ayuda que hay disponible.
2. Cuidarse mejor a si mismo y con ello beneficiar a la persona que usted cuida.
3. Llamar a organizaciones en el Condado Pima que pueden ayudarle a hacerlo.

Aquí es donde comienza: Programa de Servicios de Cuidadores Familiares de PHS.

- \* Programa de Educación y Apoyo - 243-8379.



## ASTHMA



### With the fall comes.... increased potential for 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 PCP.
- 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, please see **your primary care provider (PCP)**.

## 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.



## ASMA

Con el otoño viene .... la posibilidad de provocaciones: Los síntomas del asma son "provocados" por algo que molesta sus pulmones.

- Alergias: polen, el polvo, el moho, los animales y los alimentos.
- Ejercicio.
- Infecciones: los resfriados o la gripe.
- Los cambios en el clima.
- Irritantes del hogar: las pinturas, productos de limpieza.
- El estrés emocional y emociones fuertes.
- Irritantes en el trabajo: plásticos, madera, metales.
- Drogas: aspirina, ibuprofeno, algunos medicamentos para el corazón.
- Contaminación del aire: el humo de cigarrillo, el escape/carbono de carro.

### Cuando usted tiene asma, es importante:

- Tome su asma en serio.
- Tome sus medicamentos para el asma según las indicaciones de su PCP.
- Pida ayuda cuando los síntomas del asma no se detienen.

Si usted tiene alguno de los problemas mencionados anteriormente y / o sus medicinas no parecen estar funcionando bien, por favor, **consulte con su proveedor de cuidado primario (PCP)**.

## 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.

## Halloween Tips



Halloween is just around the corner. Follow these safety tips to ensure this year's holiday is a safe one:

### Costumes

- When purchasing costumes, masks, beards and wigs, look for flame-resistant fabrics such as nylon or polyester, or look for the label "Flame Resistant". Flame-resistant fabrics will resist burning and should extinguish quickly. To minimize the risk of contact with candles and other fire sources, avoid costumes made with flimsy materials and outfits with big, baggy sleeves or swelling skirts.
- Purchase or make costumes that are light, bright and clearly visible to motorists. When making a costume, parents need to use flame-resistant fabrics, such as nylon and polyester. Also, you should avoid long-draped items that could cause tripping.
- For being able to be seen during dusk and darkness, decorate or trim costumes with reflective tape that will glow in the beam of a car's headlights. Bags or sacks also should be light-colored or decorated with reflective tape. Reflective tape is usually available in hardware, bicycle and sporting goods stores.
- Children should carry flashlights to see and be seen.
- Costumes should fit well and not drag on the ground to guard against trips and falls.
- Children should wear well-fitting, sturdy shoes. Oversized high heels are not a good idea.
- Tie hats and scarves securely to prevent them from slipping over children's eyes and obstructing vision.
- If your child wears a mask, make sure it fits securely, provides adequate ventilation, and has eye holes large enough to allow full vision.
- Swords, knives and similar costume accessories should be made of soft, flexible materials.

### Treats

- Warn children not to eat any treats until an adult has examined them carefully for evidence of tampering.
- Carefully examine any toys or novelty items received by trick-or-treaters under three years of age. Do not allow young children to have any items that are small enough to present a choking hazard or that have small parts or components that could separate during use and present a choking hazard.



Happy  
Halloween



## Consejos de Halloween

Halloween se aproxima. Siga estos consejos para asegurar que este año la fiesta la pase fuera de peligro:

### Vestuario

- Cuando compre disfraces, máscaras, barbas y pelucas, busque telas resistentes al fuego como el nylon o poliéster, o busque la etiqueta "Flame Resistant". Los materiales resistentes al fuego no se quema fácilmente y se pueden extinguir rápidamente. Para minimizar el riesgo de contacto con velas y otros fuegos, evite los disfraces hechos con tela delgada y disfraces con mangas grandes y faldas anchas.
- Compre o haga disfraces que sean ligeros, brillosos y claramente visible para los automovilistas. Al hacer un disfraz, los padres deben usar telas resistentes al fuego, como el nylon y el poliéster. También, usted debe evitar partidas largas que puedan causar tropiezos.
- Para poder ser visto durante la tarde y la oscuridad, decore los disfraces con cinta reflectora que brilla bajo las luces de un coche. Las bolsas o sacos también deben ser de color claro o decorados con cinta reflectora. Cinta reflectante está normalmente disponible en las tiendas de ferretería, de bicicletas y tiendas de artículos deportivos.
- Los niños deben llevar linternas para ver y ser visto.
- Disfraces deben ser ajustados y no arrastrar al suelo para evitar tropiezos y caídas.
- Los niños deben usar zapatos bien ajustados y resistentes. Los tacones altos no son una buena idea.
- Amarre sombreros y bufandas con seguridad para evitar que se resbalen sobre los ojos y bloquean la vista de los niños.
- Si su hijo usa una máscara, asegúrese de que esta segura, ofrece ventilación adecuada, y tiene agujeros suficientemente grandes para los ojos para permitir la visión por completo.
- Las espadas, cuchillos y accesorios para disfraces similares deben ser hechos de materiales suaves y flexibles.

### Dulces

- Advertirle a los niños que no se coman ninguna dulce hasta que un adulto los ha examinado por evidencia de interferencia.
- Cuidadosamente examine cualquier juguete o artículo recibido por niños menores de tres años de edad. No permita que los niños pequeños tengan artículos chicos que pueden presentar un peligro de asfixia o que tienen pequeñas piezas o partes que se podrían separar durante el uso y presentar un peligro de asfixia.

# PHS

## Pima Health System

*Always Here for You!*

Member Newsletter

3950 S. Country Club Rd., Suite 400

Tucson, Arizona 85714

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

### NEED A MEMBER HANDBOOK OR LIST OF PROVIDERS?

PHS Member Services can help. We will be happy to mail you a current member handbook or list of providers, at no cost to you, when you need one. Call Member Services at (520) 243-8060 or 1-800-423-3801 to request the item you need. We are here to help.



### NECSITA UN MANUAL O LISTA DE PROVEEDORES?

El departamento de Servicios a Miembros le puede ayudar. Nosotros le mandamos un manual de miembros o lista de proveedores con gusto, sin costo alguno, cuando usted lo necesite. Llame al departamento de Servicios a Miembros al (520) 243-8060 o 1-800-423-3801 para pedir el articulo que necesita. Aquí estamos para ayudar.

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

