

Live healthy!



COVID-19 Vaccine Update

As Arizona rolls out the COVID-19 vaccine, we want to make sure you are updated. These vaccines are important to slowing the spread of the disease and protecting our communities. Vaccine distribution is handled by each county and in a phased approach. It can be different from county to county. Find vaccination sites in your county at azhealth.gov/findvaccine. You can also find information on which phase your county is currently in and learn about the vaccine. AHCCCS members will not be charged for the COVID-19 vaccine.



A message from our CEO



As we welcome the New Year and reflect on 2020, we at Health Choice know the challenges that everyone has gone through and the strength it has taken to get to where we are today. Thank you to all for social distancing, wearing your mask, washing your hands, and getting your annual flu vaccine. We are in this together as we fight the coronavirus and work towards healthy communities.

Our members and the communities they live in are important to us and we'll continue to stand alongside you during this difficult time. We're here for you.

Shawn Nau, *Health Choice CEO*

Immunizations and COVID-19

Immunizations save lives. They protect not only you and your loved ones, but your community, too!

Now, more than ever, as new infectious diseases appear around the world, it's important that we each do our part to keep disease out of our communities. You can do this by making sure you and your family are up-to-date on all your vaccinations. If you or

your child are overdue, it's not too late! Your provider will help you get back on schedule. Your efforts make a difference!

We understand that you might be worried about visiting your provider during the COVID-19 pandemic. But, your doctor is taking special care to make sure you're safe when you visit, and getting your immunizations is key to keeping you and your family healthy. Your health

is important, and healthcare providers are doing their best to give vaccinations safely. Many providers are even offering drive-thru clinics. This way you can stay in your car and limit exposure for you and your loved ones.

Please call your provider and see what they are offering. And don't forget to wear your mask when you make your visit!

Concerned about your child's development?

As your child grows they develop new skills. Skills such as taking their first step, smiling for the first time, and crawling are called milestones.

A missed milestone could be a sign of a problem. During a well-child visit, your provider will perform a developmental screening to take a closer look at how your child is developing, or ask you to complete a questionnaire about your child.

Developmental screening is recommended for all children during regular well-child visits at these ages:

- 9 months
- 18 months
- 24 months

If your child's provider does not periodically check your child with a developmental screening test, or if you have any concerns about your child's development, you can ask for a screening.

As a parent, you know your child best. If your child is not meeting the milestones for their age or you think there could be a problem with the way your child plays, learns, speaks, acts, or moves, talk to your child's provider and share your concerns.

Don't wait. Acting early can make a real difference!

Earn rewards with Health Choice's Healthy Rewards Program



As a Health Choice Arizona member, you can earn rewards like a **\$25 gift card** or a **diaper bag** for your newborn. Keeping up with your health is important. We want to reward you when you're going to your appointments and taking care of your health.

Learn which benefit is best for you:

Earn a \$25 gift card

Just complete the following activities:

- Child and Adolescent Well Visits (ages 20 and younger)
- Mammograms to check for breast cancer (women ages 50-74 who have had a screening within the last two years)

Diaper Bag Program

The Diaper Bag Program is offered to members who have recently had a baby and completed their postpartum visit. The diaper bag will be mailed to your home after you let us know you've completed your postpartum visit. The diaper bag includes:

- Diapers
- Diaper paste
- Wipes
- Baby lotion
- Diaper bag



To learn more about the Healthy Rewards Program, please visit our website at [HealthChoiceAZ.com](https://www.healthchoiceaz.com), or call member services at **1-800-322-8670**.



Tips for keeping kids' teeth healthy

Most babies will get their first tooth between the age of six and 10 months. Start these healthy habits now so your child's smile will stay healthy!

- Start cleaning your child's teeth as soon as they come in.
- After each feeding, wipe your baby's gums with clean, damp gauze or a washcloth.
- Never let your child fall asleep with a bottle that has sweet liquid in it, like milk, breast milk, formula, fruit juice, or soda.
- If your child uses a pacifier, provide one that is clean – don't dip it in sugar or honey.
- Avoid passing germs that cause cavities. You pass germs on to your child when you share food, forks, spoons, straws, toothbrushes or pacifiers.
- Help your child develop a routine (every morning and night) to get them in the habit of brushing twice a day and flossing once a day.
- Show them how to properly brush their teeth with fluoride toothpaste. Supervise your child's daily oral care, as most children won't be ready to brush or floss their own teeth until about seven or eight years old.
- Ask your child's dentist about how much toothpaste to use, especially for young children who do not spit out well.
- Give your child healthy, low-sugar food and drinks.
- Take your child to the dentist for a checkup by their first birthday, and every six months thereafter.
- Ask your child's dentist to apply fluoride and sealants (thin plastic coating, usually placed on the chewing surface of teeth to help protect your child's permanent teeth by acting as a barrier to prevent cavities) when appropriate.

Do you need a cellphone? Stay connected!

Health Choice Arizona is proud to be working with SafeLink Wireless® to offer members access to smartphones or SIM cards at no cost to you! Through this program, you can get a smartphone, data, texting, and monthly minutes at no cost to you.

Apply today!

Enroll in the Health Choice Arizona SafeLink phone program:
[SafeLink.com](https://www.SafeLink.com) or call SafeLink at **1-877-631-2550**.

Enter promo code: **HEALTHCHOICE**

Please **make at least one phone call or send a text message each month** in order to keep your SafeLink benefits active.

We want to meet you!

Your voice is important to us, and as your health plan, we want to hear how we're doing. Join us at our upcoming virtual member forums to share your experiences with us. You'll also learn about the services available through Health Choice Arizona and where to find resources for care. For dates, times, and virtual information, visit [HealthChoiceAZ.com](https://www.HealthChoiceAZ.com).

Want to quit smoking or kick the tobacco habit?

If you smoke or use tobacco, one of the best ways to get healthy is to quit. Tobacco use puts you at high risk for cancer, heart attack, stroke, and even sexual problems. The risks are even greater if you have diabetes, are overweight, or have other health problems.

A pregnant mom who smokes is also risking the health of her unborn baby. Studies show medications, stop-smoking aids, counseling, support, and habit changes can help you quit.

Take that first step:

- Decide to stop smoking and set a date.
- Get support from family and friends.
- Quit with a friend or partner.
- Get help from your doctor.
- Call Health Choice Arizona and Arizona Smoker's Helpline (ASHLine) [1-800-556-6222](tel:1-800-556-6222) or visit ashline.org.
- The ASHLine can give you free samples of stop-smoking aids. It can also give you counseling and support to help you kick the habit.



Managing stress

Stress is anything that activates or turns on your nervous system. Activation can be thought of as pressing the gas pedal of a car. Our heart rate, blood pressure, and breathing increase; our pupils dilate; our digestion slows; and blood moves to our arms and legs for quicker movement.

Stress can help us respond to an emergency, like moving our car away from another one to avoid an accident. However, long-term stress is harmful and causes damage to our brain and body. Changes (like a divorce, moving to a new home, having a baby, or a change in job responsibilities) can lead to stress. The change brought on by the coronavirus pandemic is another example of a possible stressor.

Manage your stress and boost your health with the following practices:

- Deep breathing
- Meditating or doing yoga (especially chest poses)
- Laughing and smiling
- Eating healthy foods
- Singing, humming, or dancing
- Connecting with friends and family, or over the phone or internet
- Counseling or therapy

For more information or resources on managing stress, visit nami.org.

Find a provider or pharmacy



Looking for an in-network provider or pharmacy? You can use our online search tools to find one near you at HealthChoiceAZ.com. You can also request that a copy of the provider directory is mailed to you at no cost. If you would like a copy mailed to you or if you'd like assistance, call [1-800-322-8670](tel:1-800-322-8670).

Do you know someone who needs assistance with funding treatment?

Health Choice Arizona can help, even if they are not our member, do not have insurance, or their insurance is limited. We offer funding for mental health and substance use through grants we have received. These grants cover the cost of treatment services.

Mental Health Block Grant (MHBG)

The MHBG funding is used to cover treatment for:

- Children with Serious Emotional Disturbances (SED)
- Adults with Serious Mental Illness (SMI)
- Children and young adults with First Episode Psychosis (FEP) (ages 12-25)

Substance Abuse Block Grant (SABG)

The SABG funding is used to cover treatment for:

- Pregnant or parenting women
- IV drug users (both male and female)
- Other substance users (as funding is available)

Call us at [1-800-322-8670](tel:1-800-322-8670) to see how we can help.

This assistance through Health Choice is available in northern Arizona. If assistance is needed outside of northern Arizona, we can connect you to the appropriate contact.



Important phone numbers

Member Services:

[1-800-322-8670](tel:1-800-322-8670) (TTY: 711),

Monday – Friday, 6 a.m. – 6 p.m.

Nurse Advice Line:

[1-855-458-0622](tel:1-855-458-0622), available 24 hours a day, seven days a week.

Transportation

to medical appointments:

[602-386-3447](tel:602-386-3447). Please call 72 hours or three days before your appointment to schedule a ride. The transportation line is available 24 hours a day, seven days a week.

Crisis Hotlines:

Maricopa County:

[1-800-631-1314](tel:1-800-631-1314) or [602-222-9444](tel:602-222-9444)

Pima and Pinal Counties:

[1-866-495-6735](tel:1-866-495-6735)

Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo, and Yavapai Counties:

[1-877-756-4090](tel:1-877-756-4090)

National Suicide Prevention Lifeline:

[1-800-273-TALK \(8255\)](tel:1-800-273-TALK)

Let's get social!

Follow us on Facebook or Twitter.



Facebook:

www.facebook.com/HealthChoiceArizona



Twitter:

twitter.com/HealthChoiceAZ

Member Handbook

The member handbook is a great tool to learn about your health plan and what's available to you. You can learn more about:

- Member rights and responsibilities
- Covered services
- Language services and cultural competency
- Filing a complaint, grievance, or appeal
- Community resources
- Common medical terms

You can view the member handbook on our website at [HealthChoiceAZ.com](https://www.healthchoiceaz.com) or you can request that a copy is sent to you at no cost. Call member services at [1-800-322-8670](tel:1-800-322-8670) to request one today.

Health and wellness tools on our website

Have you visited our Health and Wellness tab on the [HealthChoiceAZ.com](https://www.healthchoiceaz.com) website? It includes tools and information to help you stay healthy. Use this tab to learn more about common health topics like diabetes or COPD. You can also find tools for managing illness, stress, and depression. Looking for information on exercise, managing weight, or quitting smoking? There's information and tools for that, too! Our teams continue to add topics and guides on our website, so check back often!

Health Choice Arizona complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-322-8670 (TTY:711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-322-8670 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éi ná hóló, koji' hódííłnih 800-322-8670 (TTY: 711.)

All health information is for educational purposes only, and is not a substitute for medical treatment, advice, or diagnosis by a healthcare professional. Talk to your doctor before undertaking any medical treatment, exercise program, or dietary change.

Contract services are funded under contract with the State of Arizona.

¡Viva saludable!



Actualización sobre la vacuna contra la COVID-19

A medida que Arizona implementa la vacunación contra la COVID-19, queremos asegurarnos de que usted reciba la información más actualizada. Estas vacunas son importantes para reducir la propagación de la enfermedad y proteger a nuestras comunidades. Cada condado administra la distribución de la vacuna con un enfoque en fases. Esto puede variar según el condado. Puede buscar sitios de vacunación en su condado en azhealth.gov/findvaccine. También puede encontrar información sobre la fase en la que se encuentra actualmente su condado y obtener información sobre la vacuna. Los miembros del Sistema de Contención de Costos del Cuidado de la Salud de Arizona (AHCCCS, Arizona Health Care Cost Containment System) recibirán la vacuna en forma gratuita.

Un mensaje de nuestro director ejecutivo

A medida que le damos la bienvenida al nuevo año y reflexionamos sobre el 2020, en Health Choice sabemos los desafíos que ha enfrentado y la fortaleza que se necesita para llegar hasta donde estamos hoy. Gracias a todos por respetar la distancia social, usar mascarilla, lavarse las manos y recibir la vacuna anual contra la gripe. Estamos juntos en esta lucha contra el coronavirus y trabajamos para lograr tener comunidades saludables.

Nuestros miembros y las comunidades en las que viven son importantes para nosotros y seguiremos junto a ellos durante estos tiempos difíciles. Estamos aquí si nos necesita.

Shawn Nau, *Health Choice CEO*

Vacunas y COVID-19

Las vacunas salvan vidas. No solo lo protegen a usted y a sus seres queridos, sino que también a la comunidad.

Ahora, más que nunca debido a que aparecen nuevas infecciones en todo el mundo, es importante que cada uno de nosotros pongamos de nuestra parte para mantener estas enfermedades alejadas de nuestras comunidades. Puede hacer esto si se asegura de que usted y su familia tienen todas

las vacunas al día. Si a usted o a su hijo les falta una vacuna, no es tarde para recibirla. El proveedor los ayudará a ponerse al día. Sus esfuerzos marcan la diferencia.

Comprendemos que le preocupa asistir a una cita con el proveedor durante la pandemia de la COVID-19. Pero el médico toma precauciones especiales para garantizar su seguridad durante la cita y vacunarse es clave para que usted y su familia se mantengan saludables.

Su salud es importante y los proveedores de atención de salud hacen lo posible para administrar las vacunas en forma segura. Muchos proveedores incluso ofrecen clínicas donde lo atienden en el automóvil. De esta forma, puede quedarse en el automóvil y limitar su exposición y la de sus seres queridos.

Llame al proveedor y pregunte qué es lo que ofrecen. Y no olvide usar mascarillas cuando asista a la cita.

¿Le preocupa el desarrollo de su hijo?

Los niños desarrollan nuevas habilidades a medida que crecen. Las habilidades como dar sus primeros pasos, sonreír por primera vez y gatear se llaman hitos del desarrollo.

No lograr uno de estos hitos puede ser señal de problemas. Durante una consulta de niño sano, el proveedor realizará una evaluación del desarrollo para observar el desarrollo de su hijo o le pedirá que llene un cuestionario sobre su hijo.

Se recomienda la evaluación del desarrollo para todos los niños durante la consulta habitual de niño sano en las siguientes edades:

- 9 meses
- 18 meses
- 24 meses

Si el proveedor de su hijo no controla periódicamente a su hijo con exámenes de evaluación o si tiene alguna inquietud sobre el desarrollo de su hijo, puede pedir una evaluación.

Como padre o madre, usted conoce bien a su hijo. Si su hijo no logra los hitos para su edad o piensa que podría haber un problema con la forma en que su hijo juega, aprende, habla, actúa o se mueve, hable con el proveedor de su hijo y comparta sus inquietudes. **No espere. Actuar en forma oportuna puede hacer la diferencia.**

Obtenga recompensas con el Programa de Recompensas de Health Choice



Como miembro de Health Choice Arizona puede obtener recompensas, como una **tarjeta de regalo de \$25** o una **bolsa de pañales** para su bebé recién nacido. Ocuparse de su salud es importante. Queremos recompensarlo cuando asista a sus citas y cuide su salud.

Obtenga información sobre qué beneficio es mejor para usted.

Obtenga una tarjeta de regalo de \$25

Simplemente realice las siguientes actividades:

- Visitas de bienestar de niños y adolescentes (de 20 años y menos)
- Mamografías para detectar cáncer de mamas (mujeres entre los 50 y los 74 años de edad que se han sometido a un examen de detección dentro de los dos últimos años)

Programa Bolsa de Pañales

El programa Bolsa de Pañales se ofrece a miembros que hayan tenido un bebé recientemente y hayan asistido a la consulta posparto. Le enviaremos la bolsa de pañales por correo después de que nos informe que ha asistido a la consulta posparto. La bolsa de pañales incluye:

- Pañales
- Toallitas
- Loción para bebé
- Crema para prevenir la irritación provocada por el pañal
- Bolsa de pañales



Para obtener más información sobre el Programa de Recompensas Saludables visite nuestro sitio web en HealthChoiceAZ.com, o llame a Servicio para Miembros al **1-800-322-8670**.

Consejos para que los niños tengan unos dientes sanos

A la mayoría de los bebés les sale el primer diente entre los seis y los diez meses de edad. Comience ahora con estos hábitos saludables para que la sonrisa de su hijo permanezca sana.

- Comience a limpiar los dientes de su hijo apenas aparezcan.
- Después de cada alimentación, limpie los dientes del bebé con una gasa o un paño limpio y húmedo.
- No deje que su hijo se duerma con un biberón que tenga líquido dulce como leche, leche materna, fórmula, jugo de fruta o soda.
- Si su hijo usa chupón, asegúrese de que esté limpio y no lo sumerja en azúcar o miel.
- Evite transmitir los gérmenes que provocan las caries. Puede transmitir gérmenes cuando comparten alimentos, tenedores, cucharas, bombillas, cepillos de diente o chupones.
- Ayude a su hijo a desarrollar una rutina (todas las mañanas y noches) para que desarrollen el hábito de cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.
- Enséñele a cepillarse correctamente los dientes con pasta con fluoruro. Supervise el cuidado oral diario de su hijo, ya que la mayoría de los niños no estarán listos para cepillarse o usar hilo dental por sí mismos hasta que tengan siete u ocho años de edad.
- Pregúntele al dentista de su hijo cuánta pasta de dientes usar, en especial en el caso de niños pequeños que no escupen bien.
- Dele a su hijo comidas y bebidas saludables y con bajo contenido de azúcar.
- Lleve a su hijo al dentista para un chequeo cuando cumpla un año de vida y, después de eso, una vez cada seis meses.
- Pídale al dentista de su hijo que le administre flúor y sellantes (revestimientos de plástico fino, que por lo general se colocan en la superficie de mascado de los dientes para proteger los dientes permanentes de su hijo, ya que actúan como una barrera para prevenir las caries), cuando corresponda.

¿Necesita un teléfono celular? ¡Manténgase conectado!

Health Choice Arizona se enorgullece de trabajar con SafeLink Wireless® para ofrecerle a los miembros acceso a teléfonos inteligentes o tarjetas SIM sin costo para usted. A través de este programa, puede recibir un teléfono inteligente, minutos mensuales para datos y mensajes de texto sin costo para usted.

Solicítelo hoy.

Inscríbese en el programa de teléfonos SafeLink de Health Choice Arizona: en [SafeLink.com](https://www.SafeLink.com) o si llama a SafeLink al **1-877-631-2550** Ingrese el código de promoción: **HEALTHCHOICE**

Haga **al menos una llamada telefónica o envíe un mensaje de texto al mes** para mantener activos sus beneficios de SafeLink.

¡Queremos conocerlo!

Su opinión es importante para nosotros y, como su plan de salud, queremos saber cómo está. Únase a nuestro próximo foro virtual para miembros y comparta sus experiencias con nosotros. También recibirá información sobre los servicios disponible a través de Health Choice Arizona y dónde puede encontrar recursos para su atención. Para conocer fechas, horas y obtener información virtual, visite [HealthChoiceAZ.com](https://www.HealthChoiceAZ.com).

¿Quiere dejar de fumar o dejar el hábito del tabaco?

Si fuma o consume tabaco, una de las mejores formas de mantenerse saludable es dejar de hacerlo. El consumo de tabaco lo pone en riesgo de sufrir cáncer, ataque cardíaco, derrame cerebrovascular e incluso problemas sexuales. Los riesgos son mucho mayores si tiene diabetes, sobrepeso u otros problemas de salud.

Una madre embarazada que fuma también arriesga la salud de su bebé nonato. Los estudios demuestran que los medicamentos, los productos para dejar de fumar, la orientación, el apoyo y los cambios de hábito pueden ayudarlo a dejar de hacerlo.

Dé el primer paso:

- Decídase a dejar de fumar y establezca una fecha.
- Obtenga el apoyo de familiares y amigos.
- Deje de fumar con un amigo o compañero.
- Obtenga ayuda del médico.
- Llame a Health Choice Arizona y a la Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222** o visite ashline.org.
- ASHLine puede proporcionarles muestras gratis de productos para dejar de fumar. También puede ofrecerle orientación y apoyo para dejar de fumar.

Control del estrés

Estrés es todo lo que activa su sistema nervioso. La activación puede considerarse como la presión que uno ejerce en el acelerador de un automóvil. Nuestro ritmo cardíaco, presión arterial y respiración aumentan; nuestras pupilas se dilatan, nuestra digestión se ralentiza y la sangre se mueve hacia los brazos y las piernas para moverse más rápidamente.

El estrés puede ayudarnos a responder ante una emergencia, como alejar nuestro automóvil de otro para evitar un accidente. Sin embargo, el estrés a largo plazo es malo y provoca daños en el cerebro y en el organismo. Los cambios (como un divorcio, cambiarse a una casa nueva, tener un bebé o un cambio en las responsabilidades laborales) pueden provocar estrés. El cambio que significó la pandemia del coronavirus es otro ejemplo de un posible factor de estrés.

Controle su estrés y mejore su salud con las siguientes prácticas:

- Respiración profunda
- Meditación o yoga (en especial las poses de pecho)
- Reír y sonreír
- Comer alimentos saludables
- Cantar, tararear o bailar
- Comunicarse con amigos y familia, por teléfono o Internet
- Orientación o terapia

Para obtener más información o recursos sobre cómo controlar el estrés, visite nami.org.

Buscar un proveedor o una farmacia



¿Está buscando un proveedor o una farmacia dentro de la red? Puede usar nuestras herramientas de búsqueda en línea para encontrar un proveedor o una farmacia cercanos en HealthChoiceAZ.com. Además, puede pedir que le envíen una copia del directorio de proveedores por correo en forma gratuita. Si quiere recibir una copia por correo o necesita ayuda, llame al **1-800-322-8670**.

¿Conoce a alguien que necesite ayuda para financiar un tratamiento?

Health Choice Arizona puede ayudarlo, incluso si no es miembro, no tiene seguro o su seguro es limitado. Ofrecemos financiamiento para salud mental y consumo de sustancias a través de las subvenciones que hemos recibido. Estas subvenciones cubren el costo de los servicios de tratamiento.

Subvención Global para Salud Mental (MHBG, Mental Health Block Grant)

El financiamiento de la MHBG se usa para cubrir los siguientes tratamientos:

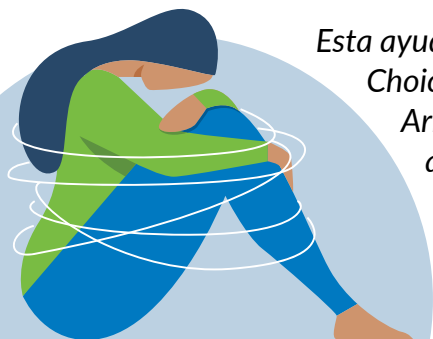
- Los niños con perturbaciones emocionales graves (SED, Serious Emotional Disturbances)
- Adultos con enfermedades mentales graves (SMI, Serious Mental Illness)
- Niños y adultos jóvenes con primer episodio psicótico (FEP, First Episode Psychosis)

Subvención Global en caso de Abuso de Sustancias (SABG, Substance Abuse Block Grant)

El financiamiento de la SABG se usa para cubrir el tratamiento para lo siguiente:

- Mujeres embarazadas o en etapa de crianza
- Consumidores de drogas intravenosas (hombres y mujeres)
- Consumidores de otras sustancias (según haya financiamiento disponible)

Llámenos al **1-800-322-8670** para obtener información sobre cómo podemos ayudarlo.



Esta ayuda a través de Health Choice está disponible en Arizona del Norte. Si necesita ayuda fuera del área de Arizona del Norte, podemos comunicarlo con el contacto correspondiente.

Números de teléfono importantes

Servicios para Miembros:

1-800-322-8670 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 6:00 a.m. a 6:00 p.m.

Línea de consejos de enfermería:

1-855-458-0622, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Transporte a citas médicas:

602-386-3447. Llame 72 horas (tres días) antes de la cita para programar un viaje. La línea de transportes está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Líneas directas en caso de crisis:

Condado de Maricopa:

1-800-631-1314 o **602-222-9444**

Condados de Pima y Pinal:

1-866-495-6735

Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai:

1-877-756-4090

Red Nacional para la Prevención del Suicidio: **1-800-273-TALK (8255)**

Nuestras redes sociales

Síguenos en Facebook o Twitter.



Facebook:

www.facebook.com/HealthChoiceArizona



Twitter:

twitter.com/HealthChoiceAZ



410 N. 44th Street, Suite 900
Phoenix, AZ 85008

HealthChoiceAZ.com

Manual para miembros

El Manual para miembros es una gran herramienta para aprender sobre su plan de salud y lo que está disponible para usted. Puede aprender más sobre lo siguiente:

- Derechos y deberes del miembro
- Servicios cubiertos
- Servicios de idiomas y competencia cultural
- Presentar una queja, queja formal o apelación
- Recursos de la comunidad
- Términos médicos comunes

Puede revisar el manual para miembros en nuestro sitio web en HealthChoiceAZ.com o puede solicitar que le enviemos una copia gratuita. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-322-8670** para solicitar una hoy.

Herramientas de salud y bienestar en nuestro sitio web

¿Ha visitado nuestra página Health and Wellness (Salud y bienestar) en el sitio web HealthChoiceAZ.com? Incluye herramientas e información para mantenerse saludable. Use esta página para obtener más información sobre temas habituales de salud, como diabetes o EPOC. También puede encontrar herramientas para controlar afecciones, estrés y depresión. ¿Busca información sobre ejercicios, control del peso o cómo dejar de fumar? También tenemos información sobre esos temas. Nuestros equipos siempre añaden temas y guías en el sitio web, así que revíselos a menudo.

Toda la información de salud se proporciona solo con fines educativos y no reemplazan el tratamiento médico, las recomendaciones médicas o el diagnóstico de un profesional de la atención de salud. Hable con el médico antes de iniciar un tratamiento médico, programa de ejercicios o cambio en la dieta.

Los servicios contratados se financian mediante el contrato con el estado de Arizona.