

KID'S CORNER



Tips for families from Dell Children's Health Plan

Is it a cold or the flu?

Because colds and flu share many symptoms, it can be difficult to tell the difference between them based on symptoms alone.

The symptoms of flu can include fever or feeling feverish/chills, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle or body aches, headaches and fatigue (tiredness).

Cold symptoms are usually milder than the symptoms of flu and generally do not result in serious health problems.

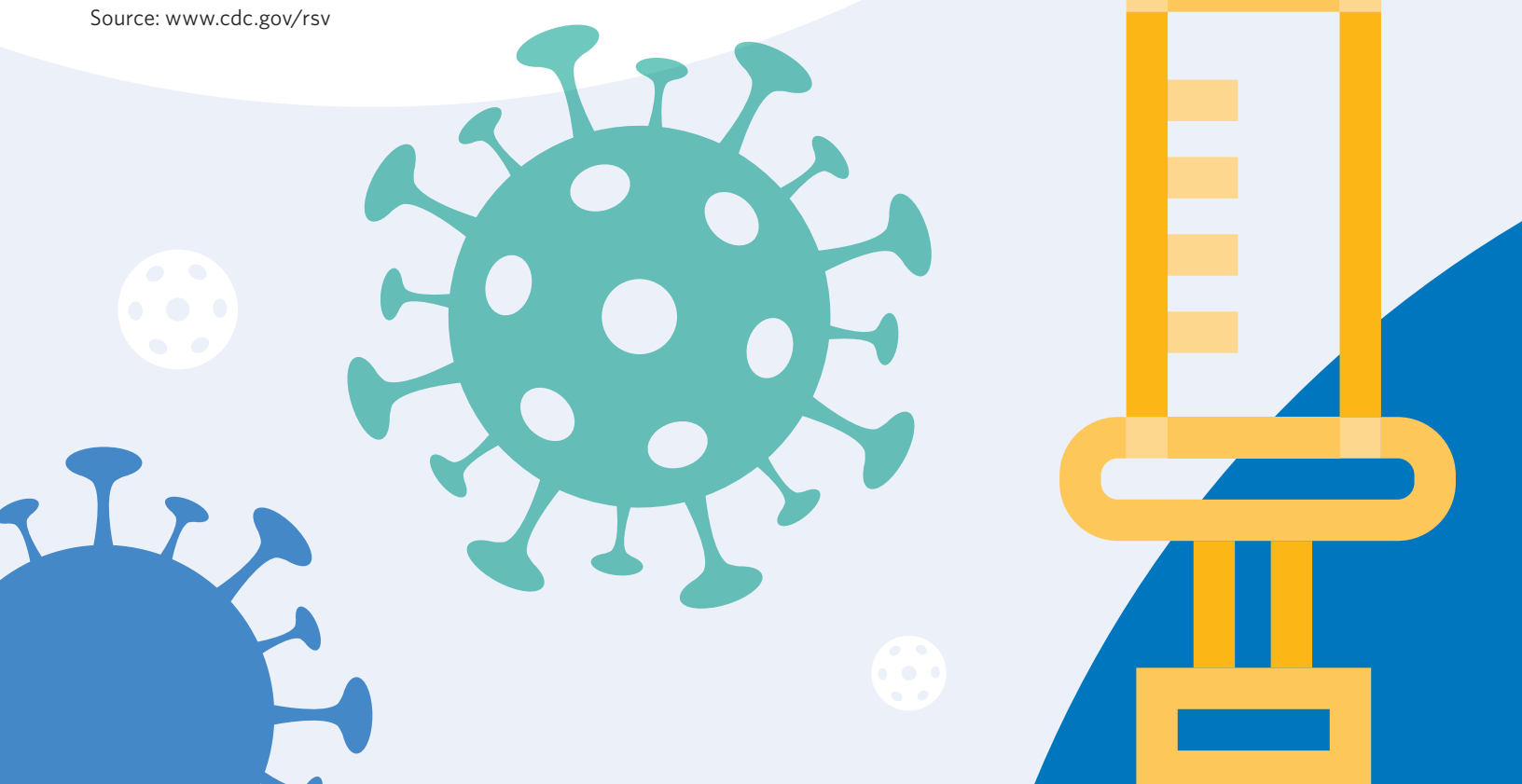
What is Respiratory syncytial virus (RSV)?

Respiratory syncytial virus, or RSV, is a common respiratory virus that usually causes mild, cold-like symptoms. Most people recover in a week or two, but RSV can be serious, especially for infants and older adults. RSV is the most common cause of bronchiolitis (inflammation of the small airways in the lung) and pneumonia (infection of the lungs) in children younger than 1 year of age in the United States.

To help protect your family from RSV, follow these tips:

- Avoid close contact with sick people
- Wash your hands often
- Cover your coughs and sneezes
- Avoid touching your face with unwashed hands
- Clean and disinfect surfaces
- Stay home when you're sick

Source: www.cdc.gov/rsv



Did you know antibiotics do NOT treat viruses like those that cause colds, flu or COVID-19?

Other medications, like antivirals, can treat viruses. Antibiotics are only needed for treating certain infections caused by bacteria, but even some bacterial infections get better without antibiotics. Antibiotics aren't needed for many sinus infections and some ear infections. Ask your healthcare professional about the best way to feel better while your body fights off the virus.

- Antibiotics can save lives. When a patient needs antibiotics, the benefits outweigh the risks of side effects and antibiotic resistance.
- Antibiotics do NOT treat viruses, like those that cause colds, flu, or COVID-19. Other medications, like antivirals, can treat viruses.
- Antibiotics are only needed for treating certain infections caused by bacteria, but even some bacterial infections get better without antibiotics. Antibiotics aren't needed for many sinus infections and some ear infections.
- An antibiotic will not make you feel better if you have a virus. Respiratory viruses usually go away in a week or two without treatment. Ask your healthcare professional about the best way to feel better while your body fights off the virus.
- When antibiotics aren't needed, they won't help you, and the side effects could still cause harm. Side effects range from minor to very severe health problems. When you need antibiotics for a bacterial infection, the benefits usually outweigh the risk of side effects.
- Do your best to stay healthy and keep others healthy by cleaning hands by washing with soap and water for at least 20 seconds or using a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol; covering your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze; staying home when sick; and getting recommended vaccines, such as the flu vaccine.

Source: About Antibiotic Use | Antibiotic Use | CDC



Get vaccinated against the flu!

Dell Children's Health Plan offers rewards for eligible members who get their flu shot.

- \$25 for getting the full series of flu vaccine, ages 6-24 months
- \$25 each year for getting a flu vaccination, for members ages 3 or older

Restrictions and limitations may apply.



Recertify your Medicaid benefits on time

Don't lose your health care benefits! You could lose your benefits even if you still qualify. The Health and Human Services Commission (HHSC) will send you a letter telling you it's time to renew your Medicaid benefits. The letter will have instructions to tell you how to renew.

If you have any questions, you can call 2-1-1, pick a language, and then select option 2 or you can go to [YourTexasBenefits.com](https://www.yourtexasbenefits.com) and click on Manage your account. Follow the directions there to renew.

Your voice is important to us!

We want to hear your opinions, experiences, barriers and ideas! The Member Advisory Group (MAG) gives you a chance to tell us about how we can make Dell Children's Health Plan work better for you. **Dell Children's Health Plan members also get a \$25 gift card for attending.** If you would like to join the Member Advisory Group, please send an email to DCHPCommunityOutreach@ascension.org and tell them you want to be a part of the Member Advisory Group!

Check out the Notice of Privacy Practices online

This document tells you how and when we use or share your health information. You can find the Dell Children's Health Plan Privacy Practices online at DellChildrensHealthPlan.com or in your member handbook. If you need a copy of your member handbook or if you have questions about how we use your health information, please call Member Services at **1-855-921-6284**.

Do you know your member rights and responsibilities?

You can find your member rights and responsibilities online at DellChildrensHealthPlan.com or in your member handbook. If you need a copy of your member handbook or if you have questions about how your health plan works, please call Member Services at **1-855-921-6284**. Provider directories and member handbooks, newsletters and other resources are available online at DellChildrensHealthPlan.com.

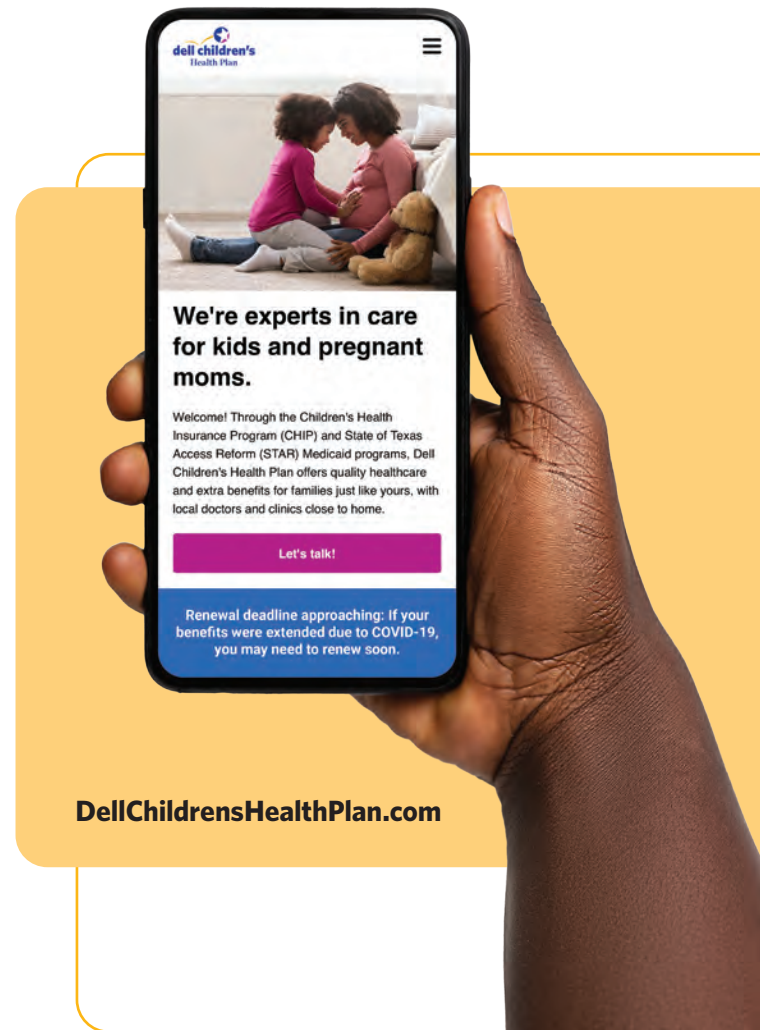
Case management helps with complex health problems

Case management programs are for people who have a health condition that needs special care and attention, like high-risk pregnancy, asthma, diabetes or high blood pressure, to name a few. **If you have questions or would like to see if Case Management can help you, call Dell Children's Case Management at 1-844-564-5212 or (512) 324-3015.**



Member advocates are here to help you!

Member advocates can help you with problems you may have getting health care services, problems or if you have a complaint. Just call **1-855-921-6284** and ask to talk to a member advocate.



DellChildrensHealthPlan.com

Where to get care when you are sick

Dónde obtener atención cuando está enfermo

Many illnesses do not need to be treated in the emergency room. If you are unsure if you should seek urgent care, call your or your child's primary care physician for guidance or to schedule an appointment. **You can also call Dell Children's Health Plan's 24-Hour Nurse Advice Line at 1-855-712-6700.** Our nurses are ready to help you 24 hours a day, seven days a week.

Muchas enfermedades no necesitan que las traten en la sala de emergencias. Si no está seguro de si debe buscar atención urgente, llame al médico de atención primaria de su hijo para que le dé instrucciones o para programar una cita. **También puede llamar a la línea de orientación de enfermería de Dell Children's Health Plan las 24 horas al 1-855-712-6700.** Nuestros enfermeros están preparados para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Urgent Care Centers

Centros de Cuidado Urgente

CHIP and STAR urgent care centers and after-hours locations. For the most current list of our network providers, go to Find a Doctor on our website, DellChildrensHealthPlan.com/members. Or call Member Services at 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1) Monday through Friday from 8 a.m. to 6 p.m. Central time for help.

Centros de cuidado urgente y establecimientos que atienden después de horas laborales de CHIP y STAR.

Para obtener la lista más actualizada de los proveedores de nuestra red, vaya a Encuentra un doctor en nuestro sitio web, DellChildrensHealthPlan.com/members. O llame a Servicios al Miembro al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1) de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. hora del centro para que le den ayuda.

Lewis Urgent Care PLLC

- 1 13830 Sawyer Ranch Rd #101
Dripping Springs, TX 78620
512-301-6400
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8a.m.-8 p.m.
Sat-Sun/Sáb.-Dom. 8 a.m.-2 p.m.

Community Care

Ages 6 months and up /
De 6 meses en adelante

- 1 **Hancock**
1000 E. 41st St., Ste. 925
Austin, TX 78751
512-978-9940
Mon-Sat/Lun.-Sáb. 7 a.m.-8 p.m.
Sun-Dom 8.am-4:30pm

- 2 **Southeast Health and Wellness**
2901 Montopolis Drive
Austin, TX 78741
512-978-9901
Mon-Sat/Lun.-Sáb. 7:15 a.m.-8 p.m.

Fast Med Urgent Care

Mon-Fri/Lun.-Vie. 9 a.m.-9 p.m. /
Sat-Sun/Sáb.-Dom. 9 a.m.-6 p.m.

- 1 1920 E. Riverside Drive, Ste. A110
Austin, TX 78741
512-326-1600

- 2 3607 Manor Road, Ste. 100
Austin, TX 78723
512-928-4600

- 3 3311 N. Lamar Blvd.
Austin, TX 78705
512-928-4600
- 4 717 Highway 71 - W., Ste. 500
Bastrop, TX 78602
512-332-2273
- 5 4506 Williams Drive, Ste. 120
Georgetown, TX 78633
512-869-3355
- 6 135 Bunton Creek Road, Ste. 100
Kyle, TX 78640
512-268-2068
- 7 2303 FM 620 S., Ste. 210
Lakeway, TX 78734
512-975-7382
- 8 14008 Shadow Glen Blvd., Ste. 100
Manor, TX 78653
512-514-1020
- 9 155 Wonder World Drive
San Marcos, TX 78666
512-738-8334
- 10 3705 N. Main St., Ste. 103
Taylor, TX 76574
512-352-6862
- 11 5400 Crosslake Parkway, Ste. 300
Waco, TX 76712
254-420-2336

Nextcare Urgent Care

Mon-Fri/Lun.-Vie.
8 a.m.-8 p.m.
Sat-Sun/Sáb.-Dom.
8 a.m.-4 p.m.
800-819-8566

- 1 6001 W. William Cannon Drive Ste.
302. Austin, TX 78749
- 2 351 Cypress Creek Road, Ste. 103
Cedar Park, TX 78613
- 3 900 N. Austin Ave., Ste. 105
Georgetown, TX 78626
- 4 1701 US Highway 281
Marble Falls, TX 78654
- 5 1240 E. Palm Valley Blvd.
Round Rock, TX 78664

After Hours Locations

Establecimientos que Atienden Después de Horas Laborales

Austin Regional Clinic

After-hours phone /
Teléfono después
de horas laborales:
512-346-6611

- 1 6835 Austin Center Blvd.
Austin, TX 78731
Daytime phone/Teléfono diurno:
512-346-6611
Mon-Fri/Lun.-Vie. 7:30 a.m.-9 p.m.
Sat-Sun/Sáb.-Dom. 8 a.m.-5 p.m.
- 2 1807 W. Slaughter Lane, Ste. 490
Austin, TX 78748
Daytime phone/Teléfono diurno:
512-282-8967
Mon-Fri/Lun.-Vie. 7:30 a.m.-9 p.m.
Sat-Sun/Sáb.-Dom. 8 a.m.-5 p.m.
- 3 801 E. Whitestone Blvd., Building C
Cedar Park, TX 78613
Daytime phone/Teléfono diurno:
512-259-3467
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8 a.m.-9 p.m.
Sat/Sáb. 8 a.m.-5 p.m.
- 4 4100 Everett St., Ste. 400
Kyle, TX 78640
Daytime phone/Teléfono diurno:
512-295-1933
Mon-Fri/Lun.-Vie. 7:30 a.m.-9 p.m.
Sat-Sun/Sáb.-Dom. 8 a.m.-5 p.m.
- 5 940 Hester's Crossing
Round Rock, TX 78681
Daytime phone/Teléfono diurno:
512-244-9024
Mon-Fri/Lun.-Vie. 7:15 a.m.-9 p.m.
Sat-Sun/Sáb.-Dom. 8 a.m.-5 p.m.

**Carousel Pediatrics
(After Hours)**

512-744-6000

- 1 7112 Ed Bluestein Blvd., Ste. 100
Austin, TX 78723
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8 a.m.-9 p.m.
Sat/Sáb. 9 a.m.-6 p.m.
- 2 2237 E. Riverside Drive, Ste. 101-C
Austin, TX 78741
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8 a.m.-9 p.m.
Sat/Sáb. 9 a.m.-6 p.m.
- 3 6425 S. IH 35 Frontage Road,
Ste. 100. Austin, TX 78744
Mon-Thu/Lun.-Jue. 8 a.m.-9 p.m.
Fri/Vie. 9 a.m.-9 p.m.
- 4 9411 N. Lamar Blvd., Ste. 120
Austin, TX 78753
Mon-Fri Lun.-Vie. 8 a.m.-9 p.m.

**Lone Star Circle of Care
(After Hours)**

Pediatrics/Pediatría

877-800-5722

- 1 3950 N. AW Grimes Blvd., Ste. 201
Round Rock, TX 78665
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8 a.m.-8 p.m.
Sat/Sáb. 9 a.m.-1 p.m.
- 2 1221 W. Ben White Blvd.,
Ste. B100-300
Austin, TX 78704
Mon-Thu/Lun.-Jue. 8 a.m.-7 p.m.
Fri/Vie. 8 a.m.-5 p.m.
Sat/Sáb. 9 a.m.-1 p.m.
- 3 2423 Williams Drive, Ste 105
2120 N. Mays St., Ste. 430
Round Rock, TX 78664
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8 a.m.-8 p.m.
- 4 Georgetown, TX 78628
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8 a.m.-7 p.m.
Sat (only Pediatric)/Sáb. (solo
Pediátrico) 9 a.m.-1 p.m.

**Ascension Seton
Express Care**

- 1 701 S. Capital of TX, Ste. Q900
Austin, TX 78746
512-324-6970
Mon-Fri /Lun.-Vie.8 a.m.-7 p.m.
Sat/Sáb. 10 a.m.-4 p.m.
Sun/Dom. 1 p.m.-7 p.m.
- 2 4301 W. William Cannon Drive
Building E, Ste. 320
Austin, TX 78749
512-324-8980
Mon-Fri/Lun.-Vie. 7 a.m.-9 p.m.
Sat/Sáb. 10 a.m. -4 p.m.
Sun/Dom. 1 a.m.-7 p.m.
- 3 201 University Oak Blvd., Ste. 1260
Round Rock, TX 78665
512-324-4780
Mon-Fri/Lun.-Vie.8 a.m.-7 p.m.
Sat/Sáb. 10 a.m.-4 p.m.
Sun/Dom. 1 p.m.-7 p.m.
- 4 5103 Kyle Center Drive, Ste. 103
Kyle, TX 78640
512-504-0855
Mon-Fri/Lun.-Vie. 8a.m.-5 p.m.

For a current list of Dell Children's Health Plan events, please visit our website, DellChildrensHealthPlan.com, follow us on facebook.com/DellChildrensHealthPlan or email us at DCHPCCommunityOutreach@ascension.org.

Para obtener una lista actualizada de los eventos de Dell Children's Health Plan, visite nuestro sitio web, DellChildrensHealthPlan.com, síganos en facebook.com/DellChildrensHealthPlan, o envíenos un correo electrónico a DCHPCCommunityOutreach@ascension.org.



KID'S CORNER



Tips for families from Dell Children's Health Plan

¿Es un resfriado o gripe?

Como los resfriados y la gripe comparten muchos síntomas, puede ser difícil distinguirlos únicamente por los síntomas.

Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre o sensación de fiebre/escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza y fatiga (cansancio).

Los síntomas del resfriado suelen ser más leves que los síntomas de la gripe y, por lo general, no provocan problemas médicos graves.

¿Qué es el virus respiratorio sincitial (VRS)?

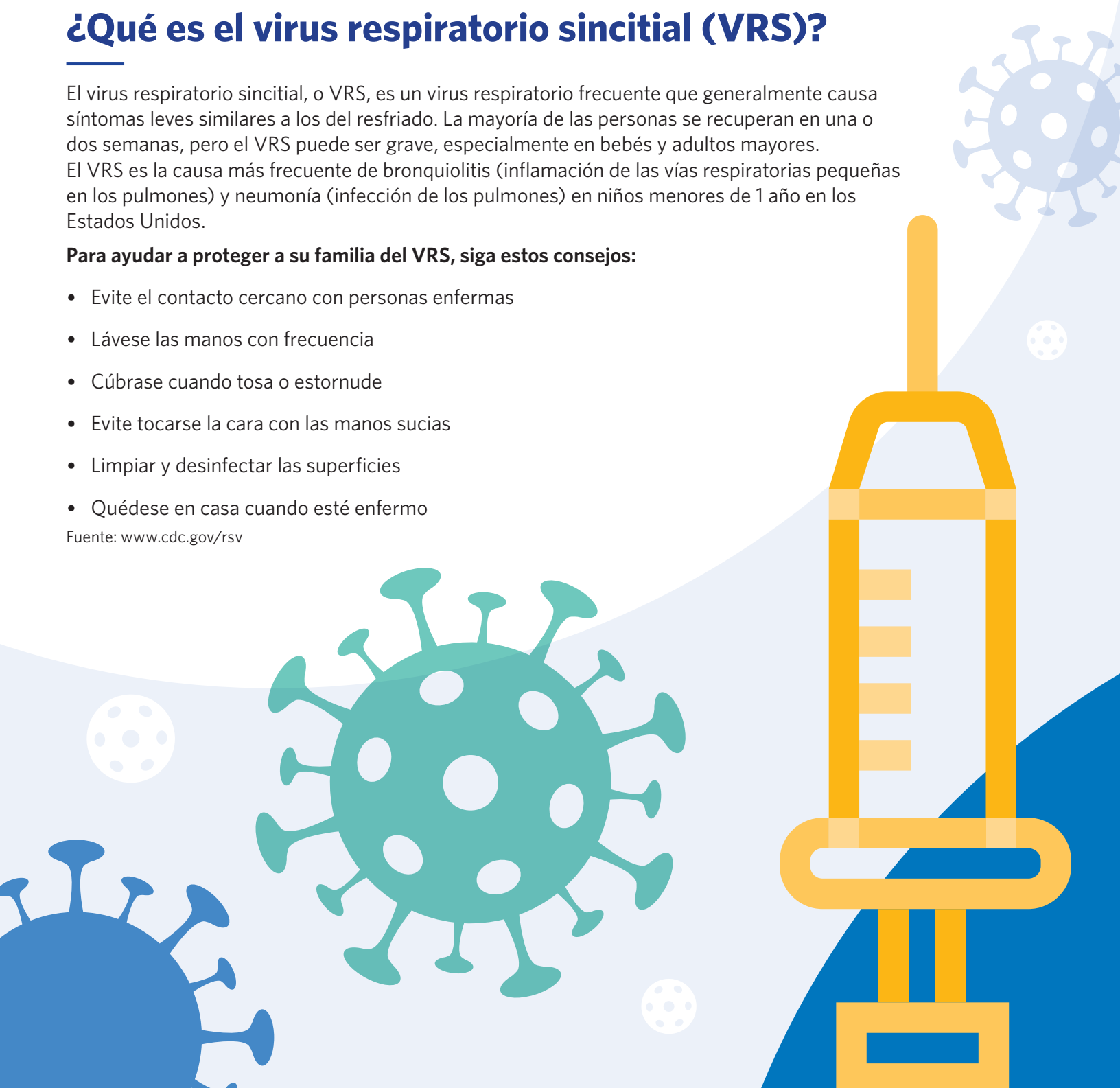
El virus respiratorio sincitial, o VRS, es un virus respiratorio frecuente que generalmente causa síntomas leves similares a los del resfriado. La mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas, pero el VRS puede ser grave, especialmente en bebés y adultos mayores.

El VRS es la causa más frecuente de bronquiolitis (inflamación de las vías respiratorias pequeñas en los pulmones) y neumonía (infección de los pulmones) en niños menores de 1 año en los Estados Unidos.

Para ayudar a proteger a su familia del VRS, siga estos consejos:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Lávese las manos con frecuencia
- Cúbrase cuando tosa o estornude
- Evite tocarse la cara con las manos sucias
- Limpiar y desinfectar las superficies
- Quédese en casa cuando esté enfermo

Fuente: www.cdc.gov/rsv

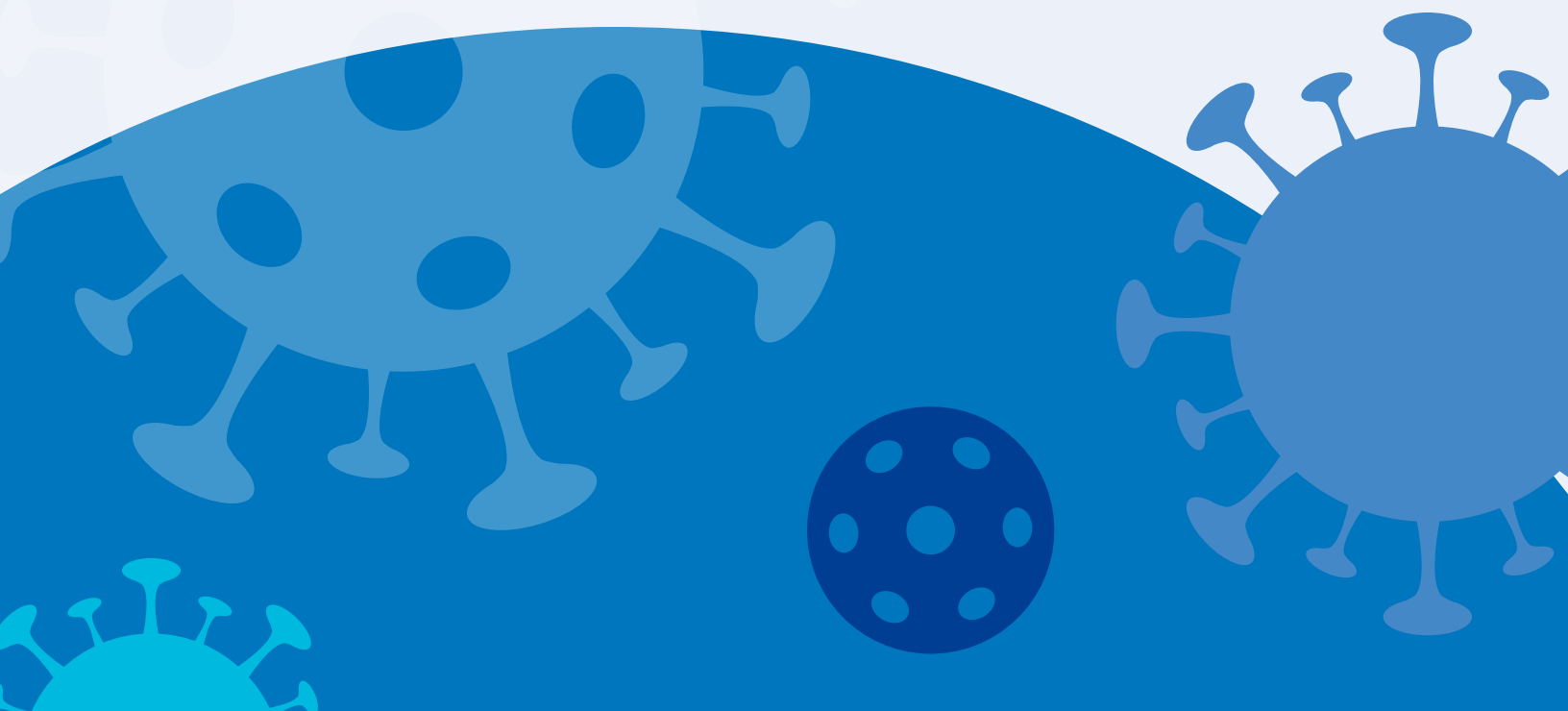


¿Sabía que los antibióticos NO tratan virus como los que causan resfriados, gripe o COVID-19?

Otros medicamentos, como los antivirales, pueden tratar los virus. Los antibióticos solo se necesitan para tratar ciertas infecciones por bacterias, pero incluso algunas infecciones por bacterias mejoran sin antibióticos. Muchas infecciones de los senos nasales y algunas infecciones del oído no necesitan de antibióticos. Consulte con su profesional de atención médica cuál es la mejor manera de sentirse mejor mientras su cuerpo combate el virus.

- Los antibióticos pueden salvar vidas. Cuando un paciente necesita antibióticos, los beneficios superan los riesgos de los efectos secundarios y la resistencia a los antibióticos.
- Los antibióticos NO tratan virus como los que causan resfriados, gripe o COVID-19. Otros medicamentos, como los antivirales, pueden tratar los virus.
- Los antibióticos solo se necesitan para tratar ciertas infecciones por bacterias, pero incluso algunas infecciones por bacterias mejoran sin antibióticos. Muchas infecciones de los senos nasales y algunas infecciones del oído no necesitan antibióticos.
- Un antibiótico no lo hará sentir mejor si tiene un virus. Los virus respiratorios generalmente desaparecen en una semana o dos sin tratamiento. Consulte con su profesional de atención médica cuál es la mejor manera de sentirse mejor mientras su cuerpo combate el virus.
- Cuando los antibióticos no son necesarios, no lo ayudarán y los efectos secundarios podrían causar daño. Los efectos secundarios van de problemas médicos menores hasta problemas médicos muy graves. Cuando necesita antibióticos para una infección por bacterias, normalmente, los beneficios superan los riesgos de los efectos secundarios y la resistencia a los antibióticos.
- Haga todo lo posible para estar sano y mantener sanos a otros lavándose las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usando un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol; cubriéndose la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude; quedándose en casa cuando esté enfermo y obteniendo las vacunas recomendadas, como la vacuna contra la gripe.

Fuente: About Antibiotic Use | Antibiotic Use | CDC



¡Vacúnese contra la gripe!

Dell Children's Health Plan ofrece recompensas a los miembros elegibles que se vacunen contra la gripe.

- \$25 por recibir la serie completa de vacunas contra la gripe, entre los 6 y los 24 meses de edad
- \$25 cada año por vacunarse contra la gripe, para miembros mayores de 3 años

Pueden aplicarse restricciones y limitaciones.



Vuelva a certificar sus beneficios de Medicaid a tiempo

¡No pierda sus beneficios de atención médica! Usted podría perder sus beneficios incluso si todavía califica.

La Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) le enviará una carta informándole que es momento de renovar sus beneficios Medicaid. La carta tendrá instrucciones que le dirán cómo renovar.

Si tiene alguna pregunta, puede llamar al 2-1-1, elegir un idioma y luego seleccionar la opción 2 o puede ir a [YourTexasBenefits.com](https://www.yourtexasbenefits.com) y hacer clic en Manage your account (Administrar su cuenta). Siga las instrucciones allí para renovar.

¡Su opinión es importante para nosotros!

¡Queremos escuchar sus opiniones, experiencias, obstáculos e ideas! El grupo asesor de miembros (MAG) le da la oportunidad de decirnos cómo podemos hacer que Dell Children's Health Plan funcione mejor para usted.

Los miembros de Dell Children's Health Plan también reciben una tarjeta de regalo de \$25 por asistir. Si desea unirse al grupo asesor de miembros, envíe un correo electrónico a DCHPCommunityOutreach@ascension.org y dígalos que desea ser parte del grupo asesor de miembros.

Consulte el aviso de prácticas de privacidad en línea

Este documento le informa cómo y cuándo usamos o compartimos su información médica. Puede encontrar las prácticas de privacidad de Dell Children's Health Plan en línea en DellChildrensHealthPlan.com o en su manual para miembros. Si necesita una copia de su manual para miembros o si tiene preguntas sobre cómo usamos su información médica, llame a servicios para miembros al **1-855-921-6284**.

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro?

Puede encontrar sus derechos y responsabilidades como miembro en línea en DellChildrensHealthPlan.com o en su manual para miembros. Si necesita una copia de su manual para miembros o si tiene preguntas sobre cómo funciona su plan médico, llame a servicios para miembros al **1-855-921-6284**. Los directorios de proveedores y manuales para miembros, boletines y otros recursos están disponibles en línea en DellChildrensHealthPlan.com.

La administración de casos ayuda con problemas médicos complejos

Los programas de administración de casos son para personas que tienen una condición médica que necesita atención y asistencia especial, como embarazos de alto riesgo, asma, diabetes o presión alta, por decir algunos. **Si tiene preguntas o desea consultar si la administración de casos puede ayudarlo, llame a administración de casos de Dell Children's al 1-844-564-5212 o al (512) 324-3015.**



DellChildrensHealthPlan.com



¡Los representantes de los miembros están aquí para ayudarlo!

Los representantes de los miembros pueden ayudarlo con los problemas que pueda tener para obtener servicios de atención médica, o si tiene una queja. Solo llame al 1-855-921-6284 y pida hablar con un representante de los miembros.