

HEALTH FOCUS

villagecaremax.org

VILLAGE CARE MAX



Avoid Colds and Flu

WITH ALL OF THE NEWS ABOUT COVID-19, it's easy to forget about other health risks. Don't. Every year, millions of people get sick with a cold or flu.

It's important to take steps to protect both yourself and your loved ones. The best way to protect yourself against the flu: Get the flu vaccine every year.

Here are some other handy tips to help you stay healthy this cold and flu season.

- **Wash your hands often.** This includes:
 - After using the toilet
 - After taking out the trash
 - Before, during, and after handling food
 - Before eating
 - After touching pet waste or food

- **Wash your hands well,** including:
 - The backs of your hands
 - Between your fingers
 - Under your fingernails
- **Carry hand sanitizer.** If you don't have access to soap and water, clean hands with a hand sanitizer. Make sure it's at least 60% alcohol.
- **Disinfect your phone.** Your phone goes everywhere with you, and it's often in your hands. It can carry bacteria and spread illness. Clean it regularly.

FOR HELP SCHEDULING A HEALTH CHECKUP, CALL MEMBER SERVICES AT 1.800.469.6292 (TTY: 711).

11083MA

IN THIS ISSUE:

Your Rights as a Member of VillageCareMAX MLTC 2

Eating Healthy at 60 and Beyond 3

Advance Directives 4

Make Safety a Habit to Avoid Slips and Falls 5

Take a Shot (or Two) Against Pneumonia 6

VillageCareMAX
112 Charles Street
New York, NY 10014



DIENROLLMENT RIGHTS

Please note that enrollment in our plan is voluntary. You may disenroll at any time.

If you choose to disenroll, we will process your request as quickly as possible. VillageCareMAX will work with New York Medicaid Choice (New York State's managed care enrollment program) to get your request approved, as appropriate. This may take two to six weeks.

You will receive written notification with the date of your disenrollment. VillageCareMAX will continue to provide or arrange for you to get covered services until the effective date of your disenrollment. We will also assist with the transfer to a new plan as needed and ensure that you can remain safe in the community.

VILLAGECAREMAX

Visit us online at:

 facebook.com/
Villagecaremax

 twitter.com/
villagecare

 linkedin.com/company/
villagecare

Models used for illustrative purposes only. Developed by Krames. All rights reserved. (WI22)

Your Rights as a Member of VillageCareMAX MLTC

VILLAGECAREMAX VALUES YOUR MEMBERSHIP IN OUR PLAN. We want you to know that we always strive to provide you with the best care and customer service you deserve. In addition to the services you receive from us, your care manager and the VillageCareMAX team can help you:

- Set up your health care provider appointments
- Arrange for transportation
- Understand instructions you get from your provider
- Manage your prescriptions

Whatever your health needs are, our team is here for you. Please call us at **1.800.469.6292** (TTY: 711) if you have any questions

or concerns. We will work to help you resolve them. We are available 7 days a week, 8AM to 8PM.

We also want to let you know that you have a right to know:

- Names, locations, and phone numbers of our network providers
- Rules about accessing providers who are not in our network
- Your rights and protections
- How to file an appeal, grievance, or apply for a fair hearing
- How to get authorizations and your benefits under VillageCareMAX
- How to fill out an advance directive
- How our plan works and how we pay network providers

For more information about your rights as a VillageCareMAX member, call Member Services at 1.800.469.6292 (TTY: 711).

Need Help with Your Health? Call Our Physician Hotline

VillageCareMAX offers a physician hotline. You can use it 24 hours a day, 7 days a week. With a phone call to us, you can get help with any questions you may have about your health. This includes a change in your health status and any symptoms you may have.

The physician will tell you if you have an urgent care need. They will help you get the services you need.

To get connected, call **1.844.484.7362**. This call is free.

Note: If you have an emergency, call **911**.



Eating Healthy at 60 and Beyond

WE CHANGE OVER TIME. Our eating habits should, too. The new Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025 address this. They include life stages for the first time. For instance, people ages 60 and up:

- Need more nutrients, but fewer calories
- Have lost bone and muscle mass
- May be overweight or obese
- Have a higher risk for cancer, heart disease, and other conditions

Making small diet changes offers many health benefits. It's never too late to improve your eating habits!

This life-stage approach is new. But the advice is familiar. It still stresses the importance of:

- Vegetables—dark green, red, and orange varieties, as well as peas and lentils
- Fruits—whole fruits in particular
- Protein—from seafood, lean meats and poultry, eggs, beans, nuts, and seeds

- Grains—mainly whole grains
- Dairy—especially fat-free and low-fat products
- Oils—including oils found in food such as nuts and seafood

How many servings should you have? It depends on your age, sex, height, weight, and how much you exercise. To find your targets, try the MyPlate Plan tool at myplate.gov/myplate-plan.

Older adults have other nutrient needs, too. Protein and vitamin B12 become more important with age. Protein helps save muscle mass. Vitamin B12 supports brain and nerve function. It also aids in the creation of red blood cells.

Talk with your health care provider about how to meet your individual needs.

Also, make sure you drink enough water. Do this even if you don't feel thirsty. Some chronic conditions and medicines make it harder to digest food and absorb nutrients. Not drinking enough fluids makes these problems worse.

Your Member Handbook

The Member Handbook has information about the VillageCareMAX plan that you are enrolled in and how the plan works. It explains your benefits, how to get the services you need, your rights as a member, and policies that VillageCareMAX must follow. You can view a copy of the Member Handbook on our website at www.villagecaremax.org, or call Member Services at **1-800-469-6292** (TTY: **711**) to request a hard copy.



Advance Directives: Appointing Someone to Make Health Care Decisions for You

WHAT HAPPENS IF YOU GET SICK AND CAN'T MAKE HEALTH CARE DECISIONS FOR YOURSELF?

The New York Health Care Proxy Law allows you to appoint a health care agent to make those decisions for you. It should be someone you trust. This could be a family member or close friend. Your agent makes sure health care providers follow your wishes.

Choosing your health care agent is a very important task. Each adult needs to make this decision, no matter your age or health status. The person you appoint will make sure you get your preferred treatment.

Your agent decides how to apply your wishes as your condition changes. You may allow them to make all health care decisions. Or only certain ones. Hospitals, doctors, and other health care providers must follow your agent's decisions as if they were your own.

You need to fill out a Health Care Proxy form to list your wishes. This form can also list if you want to donate organs or tissue. The form comes in a variety of languages.

If you have questions, call Member Services at **1.800.469.6292 (TTY 711)**, 8AM to 8PM, 7 days a week.

Join Our Member Advisory Committee

Do you have ideas on how we can make VillageCareMAX a better health plan? Join our Member Advisory Committee. Meetings are every three months. You can participate in person or by phone. We provide transportation to meetings.

Are you interested? Call us today at **1.800.469.6292 (TTY 711)**. Our hours are 8AM to 8PM, 7 days a week.

Beware of Phone Fraud

Official phone numbers are being used as part of a scam targeting people across the country. So says the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) Office of Inspector General (OIG).

The scammers represent themselves as HHS OIG employees. They can change the caller ID to make it seem as if the call is coming from HHS OIG phone numbers.

They may try to get your personal information. This can then be used to steal money from a bank account or for other illegal activity. Protect your personal information and don't provide it during telephone calls.

If you believe you may be a victim of this scam, call **1.800.HHS.TIPS (1.800.447.8477)**.



Make Safety a Habit to Avoid Slips and Falls

WE ALL STUMBLE NOW AND THEN.

But there are simple things you can do to stay on your feet.

When at Home

Keep yourself, your family, and visitors safe by:

- Clearing up clutter. Keep walkways free of anything that could trip you.
- Staying aware of Fido and Fifi. Be careful not to step on pets.
- Making timely repairs. Fix loose or wrinkled carpet, and tighten handrails along stairs.
- Ensuring good lighting, both indoors and outside.
- Using mats that don't slide in the bathroom on any surface that could get wet.

Out and About

Winter's ice and snow can be hard on everybody. These tips can help you prevent falls.

- Wear waterproof boots with textured soles.
- Keep an eye out for potholes, cracks, train tracks, or anything else that could make you fall.
- Walk carefully if weather makes the ground slippery with water, ice, or snow.
- Avoid rushing and distractions. Keep your phone and other items tucked away for later.
- Watch your step on curbs and other places where the surface changes.
- Stay alert for vehicles and bicycles.

Small changes in your hearing and vision can also cause a fall. Make sure you have exams regularly. If you have contacts, glasses, or a hearing aid, wear them as prescribed.



Learn About Our MAP Plan

VillageCareMAX Medicare Total Advantage Plan members get all covered Medicare and Medicaid benefits directly from VillageCareMAX. This includes long-term services and supports and prescription drugs. You also get extra benefits that are not covered by Medicare or Medicaid. There are no co-pays, deductibles, or monthly premium for covered services. To learn more, call us at **1.800.469.6292** (TTY: 711).

Take a Shot (or Two) Against Pneumonia

PNEUMONIA CAN AFFECT ONE OR BOTH LUNGS. This infection keeps the body from using oxygen the way it should. It's caused by bacteria, viruses, or fungi.

Who Is At Risk?

Anyone can get pneumonia. These groups face the highest risk:

- Adults ages 65 and older
- Children younger than age 5
- People with certain health conditions, like the lung disease chronic obstructive pulmonary disease (COPD) or diabetes
- People who smoke or vape

Can I Prevent Pneumonia?

The flu is a common cause of pneumonia. So get a flu shot every year. It can help prevent the flu and pneumonia.

There are also two pneumonia vaccines. Children younger than age 2 and adults ages 65 and older should get a shot.

People who smoke or have certain health conditions should get a pneumonia shot, too.

Talk with your health care provider about which vaccines are right for you. Also ask when you should get them.

Healthy habits help. They may protect you from colds and the flu. Pneumonia often follows these milder infections. Do your best to:

- Eat nutritious foods
- Exercise regularly
- Quit smoking, if you smoke
- Wash your hands often
- Get plenty of sleep

Pneumonia can cause serious lung and infection problems. It can even be deadly. It may take several weeks to recover from pneumonia. Most people respond well to treatment.

VillageCareMAX is an HMO plan with Medicare and New York State Medicaid contracts. Enrollment in VillageCareMAX depends on contract renewal.

**TRUST
HAS A PLAN.**

We never give up on him—
so he won't either.

**SEE WHAT'S POSSIBLE
WHEN HEALTH CARE
GETS PERSONAL.**



HEALTH FOCUS

villagecaremax.org

VILLAGE CARE MAX



Cómo prevenir los resfriados y la gripe

CON TODAS LAS NOTICIAS RELACIONADAS CON LA COVID-19, es fácil que nos olvidemos de prestarle atención a otros problemas de salud. Pero debemos evitar hacerlo. Cada año, millones de personas contraen resfriados o gripe.

Es importante tomar medidas para que usted y sus seres queridos estén protegidos. La mejor manera de protegerse contra la gripe es aplicándose la vacuna antigripal todos los años.

Estos son algunos consejos útiles que pueden ayudarlo a mantenerse sano durante esta temporada de resfriados y gripe.

- **Lávese las manos con frecuencia.** Por ejemplo:
 - Después de usar el baño
 - Después de sacar la basura
 - Antes, durante y después de manipular alimentos
 - Antes de comer
 - Después de manipular los alimentos y los desechos de las mascotas

- **Lávese bien las manos**, incluidas las siguientes partes:
 - La parte posterior de las manos
 - Entre los dedos
 - Debajo de las uñas
- **Lleve consigo un desinfectante de manos.** Si no tiene acceso a agua y jabón, use un desinfectante de manos. Asegúrese de que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- **Desinfecte su teléfono.** El teléfono lo acompaña a todos lados, y suele estar en contacto con las manos. Puede tener bacterias y propagar enfermedades. Por lo tanto, límpielo con frecuencia.

SI NECESITA AYUDA PARA PROGRAMAR UN CHEQUEO MÉDICO, LLAME AL SERVICIO DE ATENCIÓN PARA MIEMBROS AL 1-800-469-6292 (TTY: 711).

EN ESTA EDICIÓN:

Sus derechos como miembro de VillageCareMAX MLTC	2
Alimentación saludable a partir de los 60 años	3
Voluntad anticipada	4
Hábitos de seguridad para evitar resbalones y caídas	5
Dos vacunas contra la neumonía	6

DERECHOS DE CANCELACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Tenga en cuenta que la inscripción en nuestro plan es voluntaria. Puede cancelar la inscripción en cualquier momento.

Si decide cancelarla, procesaremos su solicitud lo más rápido posible. VillageCareMAX trabajará con New York Medicaid Choice (el programa de inscripción de atención administrada del estado de Nueva York) para que se apruebe su solicitud, según corresponda. Esto puede tardar de dos a seis semanas.

Recibirá una notificación por escrito con la fecha de cancelación de la inscripción. VillageCareMAX le brindará o coordinará los servicios cubiertos hasta la fecha de entrada en vigor de la cancelación de la inscripción. También le brindaremos ayuda con el cambio al plan nuevo, según lo necesite, y nos aseguraremos de cuidar su salud en la comunidad.

VILLAGECAREMAX

Visite nuestros sitios en línea:

 facebook.com/
Villagecaremax

 twitter.com/
villagecare

 linkedin.com/company/
villagecare

Los modelos son solo a modo ilustrativo. Desarrollado por Krames. Todos los derechos reservados. (WI22)

Sus derechos como miembro de VillageCareMAX MLTC

VILLAGECAREMAX VALORA SU AFILIACIÓN A NUESTRO PLAN.

Queremos que sepa que nos esforzamos todo el tiempo para brindarle la mejor atención y el mejor servicio al cliente que merece. Además de los servicios que le ofrecemos, su administrador de atención médica y el equipo de VillageCareMAX pueden ayudarlo con lo siguiente:

- Programar citas médicas con el proveedor de atención médica
- Organizar un traslado
- Entender las instrucciones del proveedor
- Gestionar los medicamentos recetados

Nuestro equipo está a su disposición para brindarle ayuda con todas sus necesidades de salud. Si tiene alguna pregunta o inquietud, llámenos al **1-800-469-6292 (TTY: 711)**.

Para obtener más información sobre sus derechos como miembro de VillageCareMAX, llame a Servicio de Atención para Miembros al **1-800-469-6292 (TTY: 711)**.

Trabajaremos para brindarle soluciones. Estamos disponibles entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los siete días de la semana.

También queremos que sepa que tiene derecho a recibir la siguiente información:

- Los nombres, las ubicaciones y los números de teléfono de los proveedores de nuestra red
- Las reglas para acceder a proveedores que no forman parte de nuestra red
- Sus derechos y protecciones
- Las formas de presentar una apelación o un reclamo, o de solicitar una audiencia imparcial
- Las formas de obtener las autorizaciones y los beneficios de VillageCareMAX
- Los pasos para completar el formulario de voluntad anticipada
- El funcionamiento de nuestro plan y la manera en la que le pagamos a los proveedores de la red

¿Necesita ayuda con su salud? Llame a nuestra línea telefónica de médicos

VillageCareMAX le ofrece una línea telefónica de médicos. Puede llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llámenos y recibirá ayuda con cualquier pregunta que pueda tener sobre su salud. Esto incluye cualquier cambio en su estado de salud o cualquier síntoma que tenga.

El médico le dirá si necesita atención médica de urgencia. Le brindará ayuda para obtener los servicios adecuados. Para comunicarse, llame al **1-844-484-7362**. Llame de manera gratuita.

Nota: Si tiene una emergencia, llame al **911**.



Alimentación saludable a partir de los 60 años

CON EL TIEMPO, CAMBIAMOS. Nuestros hábitos alimenticios también deberían hacerlo. En las nuevas Pautas Dietéticas para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans), 2020-2025, se aborda este asunto. Es la primera vez que incluyen las distintas etapas de la vida. Por ejemplo, los adultos mayores de 60 años deben prestar atención a lo siguiente:

- Necesitan más nutrientes, pero menos calorías
- Tienen pérdida de masa ósea y muscular
- Podrían tener sobrepeso u obesidad
- Tienen un riesgo más alto de tener cáncer, una enfermedad cardíaca u otras afecciones

Si realiza cambios pequeños en su alimentación, tendrá muchos beneficios para la salud. ¡Nunca es demasiado tarde para mejorar los hábitos alimenticios!

Este enfoque para esta etapa de la vida es nuevo. Sin embargo, es una recomendación para toda la familia. Mediante este enfoque, se destaca la importancia de consumir los siguientes alimentos:

- Verduras: variedad de verduras de hoja color verde oscuro y de color rojo y naranja, así como también arvejas y lentejas
- Frutas: en especial, frutas enteras
- Proteínas: incluidos mariscos, carnes de res magras y de ave, huevos, legumbres, frutos secos y semillas

- Granos: sobre todo, granos integrales
- Productos lácteos: en especial, los productos sin contenido graso o bajo en él
- Aceites: incluidos los aceites de determinados alimentos, como de frutos secos y de mariscos

¿Cuántas porciones debe consumir? Eso depende de la edad, el sexo, la altura, el peso y de cuánto ejercicio físico haga. Para obtener información sobre sus objetivos, utilice la herramienta MyPlate Plan que encontrará en el siguiente sitio web:

myplate.gov/myplate-plan.

Los adultos mayores también tienen otras necesidades nutricionales. Con el paso de los años, las proteínas y la vitamina B12 son más importantes. Las proteínas ayudan a prevenir la pérdida de la masa muscular. La vitamina B12 ayuda a mantener el funcionamiento del cerebro y los nervios. También contribuye a la formación de los glóbulos rojos.

Consulte al proveedor de atención médica sobre cómo satisfacer sus necesidades.

También, asegúrese de beber abundante cantidad de agua. Hágalo aunque no tenga sed. Algunas enfermedades crónicas y medicamentos dificultan la digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes. No beber suficientes líquidos puede empeorar estos problemas.

Manual para miembros

En el manual para miembros, encontrará información sobre el plan de VillageCareMAX en el que está inscripto y sobre su funcionamiento. Allí se explican sus beneficios, cómo obtener los servicios que necesita, los derechos que tiene como miembro y las políticas que VillageCareMAX debe cumplir. Para ver una copia del manual para miembros, visite nuestro sitio web www.villagecaremax.org, o solicite una copia impresa llamando a Servicio de Atención para Miembros al **1-800-469-6292** (TTY: 711).



Voluntad anticipada: designación de una persona para que tome las decisiones sobre la salud en su lugar

¿QUÉ SUCEDE SI SE ENFERMA Y NO PUEDE TOMAR DECISIONES SOBRE SU SALUD POR SU CUENTA? La Ley de Poder de Atención Médica de Nueva York (New York Health Care Proxy Law) permite designar a un representante de atención médica para que tome esas decisiones por usted. Debe ser alguien de confianza. Puede ser un familiar o un amigo cercano. El representante se asegurará de que los proveedores de atención médica respeten sus deseos respecto a su salud.

Elegir un representante de atención médica es una tarea muy importante. Toda persona adulta debe tomar esta decisión sin importar la edad o el estado de salud. La persona designada se asegurará de que reciba el tratamiento que desea.

El representante decidirá cómo se ejecutarán sus deseos si su condición cambia. Puede concederle la capacidad de tomar todas las decisiones respecto a su salud o solo algunas. El personal del hospital, los médicos y otros proveedores de atención médica deben respetar las decisiones de su representante como si fuesen las suyas.

Para ello, debe completar el formulario de poder para atención médica a fin de enumerar sus preferencias. En ese formulario, también puede indicar si desea donar órganos o tejido. El formulario está disponibles en varios idiomas.

Si tiene preguntas, llame a Servicio de Atención para Miembros al **1-800-469-6292** (TTY: **711**), entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los siete días de la semana.

Participe de nuestro Comité Asesor de Miembros

¿Tiene alguna propuesta para mejorar el plan de salud que ofrece VillageCareMAX? Participe de nuestro Comité Asesor de Miembros. Las reuniones se realizan cada tres meses. Puede participar personalmente o por teléfono. Le brindamos el traslado a las reuniones.

¿Le interesa? Llámenos hoy mismo al **1-800-469-6292** (TTY: **711**). Estamos disponibles entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los siete días de la semana.

Tenga cuidado con el fraude telefónico

Actualmente, los números de teléfono oficiales se utilizan como parte de una estafa dirigida a personas de todo el país. Así lo informa la Oficina del Inspector General (OIG, por su sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por su sigla en inglés) de los EE. UU.

Los estafadores se presentan como empleados de la OIG del HHS. Pueden cambiar el identificador de llamadas para que parezca que la llamada proviene de números de teléfono de la OIG del HHS.

Pueden intentar obtener su información personal. Y la pueden utilizar para robar dinero de una cuenta bancaria o para otras actividades ilegales. Proteja su información personal y no la comparta en llamadas telefónicas.

Si cree que puede ser víctima de este fraude, llame al **1-800-HHS-TIPS (1-800-447-8477)**.



Hábitos de seguridad para evitar resbalones y caídas

TODOS TROPEZAMOS DE VEZ EN

CUANDO. Pero hay medidas sencillas que puede tomar para mantenerse en pie.

En el hogar

Haga lo siguiente para que usted, su familia y sus visitas estén a salvo:

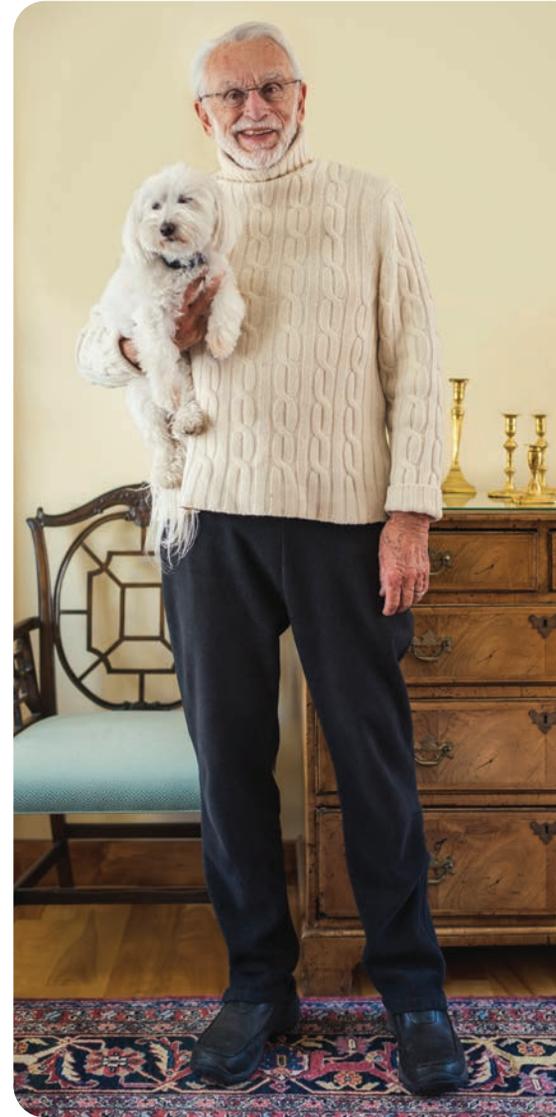
- Acomode el desorden. Mantenga despejados los lugares por donde camina de todo objeto con el que pueda tropezarse.
 - Preste atención a sus mascotas. Tenga cuidado de no tropezar con ellas.
 - Haga reparaciones oportunas. Arregle las alfombras que estén sueltas o arrugadas e instale barandas en las escaleras.
 - Asegúrese de tener buena iluminación, dentro y fuera de su casa.
 - Coloque alfombras antideslizantes en el cuarto del baño en toda superficie que pueda mojarse.
- Use botas impermeables con suelas texturizadas.
 - Preste atención a agujeros, grietas, vías férreas y a cualquier cosa con la que pueda caerse.
 - Camine con cuidado si el clima hace que el piso esté resbaladizo con agua, hielo o nieve.
 - Evite apurarse y las distracciones. Mantenga el teléfono y otros objetos guardados, y utilícelos luego.
 - Preste atención al borde de la acera y a los lugares donde las superficies cambian.
 - Preste atención a los automóviles y a las bicicletas.

Los cambios pequeños en la audición y la visión también pueden causar caídas. Asegúrese de hacerse controles con frecuencia. Si tiene lentes de contacto, anteojos o audífonos, úselos según se lo indicaron.

En el exterior

Durante el invierno, puede ser difícil convivir con el hielo y la nieve.

Con los siguientes consejos, puede prevenir caídas.



Infórmese sobre nuestro Plan MAP

Los miembros del plan VillageCareMAX Medicare Total Advantage reciben todos los beneficios cubiertos por Medicare y Medicaid directamente de VillageCareMAX. Esto incluye servicios y apoyo a largo plazo y medicamentos recetados. Además, usted obtiene más beneficios que no están cubiertos por Medicare ni Medicaid. No hay copagos, deducibles ni primas mensuales por los servicios cubiertos. Para obtener más información, llámenos al **1-800-469-6292** (TTY: 711).

Dos vacunas contra la neumonía

LA NEUMONÍA PUEDE AFECTAR UNO O AMBOS PULMONES.

Esta infección impide que el cuerpo utilice el oxígeno del modo en que debería hacerlo. La causa de la neumonía pueden ser bacterias, virus u hongos.

¿Quién corre riesgo de tener esta afección?

Cualquier persona puede tener neumonía. Los siguientes son los grupos que tienen el mayor riesgo:

- Adultos mayores de 65 años
- Niños menores de 5 años
- Las personas que tengan alguna afección de salud, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la diabetes
- Las personas que fuman tabaco o cigarrillos electrónicos

¿Puedo prevenir la neumonía?

La gripe suele ser una causa frecuente de la neumonía. Por lo tanto, vacúnese contra la gripe todos los años. Esto puede ayudar a prevenir la gripe y la neumonía.

Existen dos vacunas contra la neumonía. Los niños menores de 2 años y las personas de 65 años o más deben vacunarse.

También deben hacerlo las personas que fuman o que tienen alguna afección de la salud.

Hable con el proveedor de atención médica acerca de la vacuna más adecuada para usted. También consulte cuándo debería aplicársela.

Los hábitos saludables ayudan. Pueden prevenir los resfriados y la gripe. A menudo, la neumonía aparece luego de estas afecciones más leves. Haga todo lo posible para prevenirla:

- Coma alimentos nutritivos
- Haga ejercicio con regularidad
- Si fuma, deje de hacerlo
- Lávese las manos con frecuencia
- Duerma lo suficiente

La neumonía puede causar problemas graves en los pulmones e infecciones. Incluso puede llegar a ser mortal. Recuperarse de una neumonía puede tomar varias semanas. La mayoría de las personas responden bien al tratamiento.

VillageCareMAX es un plan para el mantenimiento de la salud (HMO, por su sigla en inglés) que incluye contratos con Medicaid del Estado de Nueva York y Medicare. La inscripción en VillageCareMAX depende de la renovación del contrato.

LA CONFIANZA TIENE UN PLAN.

Nunca nos damos por vencidos con él—entonces él tampoco lo hará

MIRE LO QUE ES POSIBLE
CUANDO EL CUIDADO
DE LA SALUD SE VUELVE
PERSONAL.

