



# WHOLE you



Don't risk losing your Medicaid benefits. Visit [Medicaid Renewal](#) to learn more.

No se arriesgue a perder sus beneficios de Medicaid. Visite la página [Renovación de Medicaid](#) para obtener más información.

Summer 2022 / Verano de 2022

## Table of Contents Índice:

Keeping Cool in Extreme Heat / *Cómo mantenerse fresco cuando hace calor extremo* ..... 2

How To Qualify for Internet Service / *Cómo reunir los requisitos para obtener descuentos para dispositivos y servicios de Internet*..... 3

Your Privacy is Important / *Su privacidad es importante*.....4

A Good Night's Rest / *Cómo dormir bien*..... 5

New 988 Suicide & Crisis Lifeline / *Nueva Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis* .....6

## Your Healthy Source for Living Well

### *Su fuente saludable para vivir bien*

We are excited to share the latest edition of **Whole You**, a newsletter from Superior HealthPlan.

This issue is filled with helpful advice on how to **beat extreme heat and keep cool**. There are also **tips on how to get a good night's rest**. You can also find out how to **qualify for internet service and device discounts** through the U.S. Affordable Connectivity Program. Plus, we have important information on how we **protect your privacy** and the **new 988 Suicide & Crisis Lifeline**.

If you missed the [last issue](#), you can read about your member rights and responsibilities, tips on seasonal allergies, telehealth services and more.

Learn more by reading this newest issue to help take care of the *whole you*.

Nos complace publicar la última edición de **Whole You**, un boletín de noticias de Superior HealthPlan.

Esta edición ofrece consejos útiles sobre cómo **combatir el calor extremo y mantenerse fresco**. También damos **consejos para dormir bien**. Además podrá ver cómo **reunir los requisitos para recibir descuentos para dispositivos y servicios de Internet** a través del Programa de Conectividad Asequible de los EE.UU. Adicionalmente, damos información importante sobre cómo **proteger su privacidad** y sobre la **nueva Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis**.

Si se perdió [la última edición](#), puede leer sobre los derechos y las responsabilidades de los miembros, consejos para combatir las alergias estacionales, servicios de telesalud y más.

Lea esta nueva edición para averiguar más sobre cómo cuidarse de forma integral.



Member Services  
Servicios para miembros:  
**1-866-912-6283**

## Keeping Cool in Extreme Heat

### *Cómo mantenerse fresco cuando hace calor extremo*

It's important to remember that overheating is a real health risk. Heat exhaustion happens when your body is not able to cool itself down. Drinking water, resting in a cool place, removing extra clothing, and avoiding the hottest parts of the day can help. But if ignored, it can turn into a heatstroke and become life-threatening.

That is why it is so crucial to look out for subtle signs of heat exhaustion. Here are things to watch out for so you can be prepared:

- **Early Signs:** Look out for sweating, tiredness, thirst, irritability, or muscle cramps. Some of these signs may seem minor, but it is important to take them seriously. When someone has heat exhaustion at this stage, they should get out of the heat and drink water.
- **Heat Exhaustion:** If not helped, the condition will get worse. Symptoms such as nausea or vomiting, headaches, weakness, dizziness, a darkening of the urine, or cool and moist skin will start to show. The affected person should stop any activity, drink water, take off extra clothing and move to a cool place. If the person is not better after an hour of cooling off, call a healthcare provider.
- **Heatstroke:** In the final stages, heat exhaustion can lead to heatstroke. If someone has heatstroke, they may show signs of a fever, hot and dry skin, fast and shallow breathing, rapid but weak pulse, irrational behavior, confusion, seizure, or loss of consciousness. Find medical help right away and call 911 or your local emergency number if you think someone has heatstroke.

Recuerde que el calor excesivo es un verdadero riesgo para la salud. El agotamiento por el calor ocurre cuando el organismo no logra refrescarse. Beber agua, descansar en un lugar fresco, quitarse la ropa excesiva y evitar las horas más calurosas del día puede ayudar. Pero si no se presta atención, puede convertirse en insolación y poner en riesgo su vida.

Por eso es esencial estar alerta a los signos sutiles de agotamiento por el calor. Esté atento a lo siguiente para estar preparado:

- **Signos tempranos:** Sudor, cansancio, sed, irritabilidad o calambres. Algunos de estos signos pueden parecer de poca importancia, pero es esencial tomarlos en serio. Quien tenga agotamiento por el calor en esta fase debe retirarse del calor y beber agua.
- **Agotamiento por el calor:** Si no se atiende, puede empeorar. Aparecerán síntomas como náuseas o vómitos, dolor de cabeza, debilidad, mareos, orina oscura, o piel fría y húmeda. La persona con estos síntomas debe detener toda actividad, beber agua, quitarse la ropa excesiva e ir a un lugar fresco. Si no mejora después de media hora de refrescarse, llame a un proveedor de atención médica.
- **Insolación:** La última fase del agotamiento por el calor es la insolación. Los signos de insolación son fiebre, piel caliente y seca, respiración rápida y superficial, pulso rápido pero débil, comportamiento irracional, confusión, convulsiones o pérdida del conocimiento. Si le parece que alguien tiene insolación, procure atención médica de inmediato y llame al 911 o a su número local para emergencias.



#### WAYS TO HELP STAY COOL

- Drink Water
- Rest in a cool place
- Remove excess clothing
- Avoid hottest part of the day



#### CÓMO MANTENERSE FRESCO

- beba agua
- descanse en un lugar fresco
- quítese el exceso de ropa
- evite las horas más calurosas del día

## How To Qualify for Internet Service

*Cómo reunir los requisitos para obtener descuentos para dispositivos y servicios de Internet*



The Affordable Connectivity Program (ACP) is a U.S. government program that helps many low-income households pay for broadband service and internet connected devices.

The ACP offers:

- A discount of up to \$30 per month towards internet service for eligible households.
- A one-time discount of up to \$100 to buy a laptop, tablet, or desktop computer from a participating internet provider.\*

There are over 20 providers in the program such as AT&T and Verizon.

Households can sign with an approved internet provider or by visiting [AffordableConnectivity.gov](https://www.AffordableConnectivity.gov).

If you have questions, call the ACP Support Center at 1-877-384-2575.

For more information, visit:

- [The White House: Get Internet](#)
- [USAC Affordable Connectivity Program: How to Apply](#)
- [FCC: Affordable Connectivity Program](#)

\*Households must pay a portion of the cost for the device. You may pay more than \$10 but less than \$50 for the device.

*Program restrictions and limitations may apply.*

El Programa de Conectividad Asequible (ACP) es un programa del gobierno estadounidense que ayuda a numerosos hogares con bajos ingresos a pagar el servicio de banda ancha y sus dispositivos conectados a Internet.

El ACP ofrece lo siguiente:

- Un descuento de hasta \$30 al mes en el servicio de Internet para hogares que reúnen los requisitos.
- Un descuento único de hasta \$100 para la compra de una computadora portátil o de escritorio o una tableta de un proveedor de Internet participante.\*

Existen más de 20 proveedores en el programa, entre los que se encuentran AT&T y Verizon.

Los hogares pueden registrarse con un proveedor de Internet autorizado o visitando [AffordableConnectivity.gov](https://www.AffordableConnectivity.gov).

Si tiene preguntas, llame al Centro de Apoyo de ACP al 1-877-384-2575.

Para obtener más información, visite:

- [La Casa Blanca: Accede a Internet](#)
- [Programa de Conectividad Asequible de USAC: Cómo solicitarlo](#)
- [FCC: Programa de Conectividad Asequible](#)

\*Los hogares deben pagar una parte del costo del dispositivo. Es posible que deba pagar entre \$10 y \$50 por el dispositivo.

*Program restrictions and limitations may apply.*



## Your Privacy is Important *Su privacidad es importante*

At Superior HealthPlan, your privacy is important to us. We do all we can to protect your health information and records. You should always be aware how medical facts about you are going to be used and disclosed. You should also know how you can get access to these facts.

### How to Access Superior's Privacy Notice

You may get a copy of our privacy notice at [www.fostercaretx.com/privacy-policy.html](http://www.fostercaretx.com/privacy-policy.html) or by calling Member Services at 1-866-912-6283.

By law, we must protect your health records and send you this notice. This notice tells you how we use your health records. It describes when we can share your records with others.

It explains your rights about the use of your health records. It also tells you how to use those rights and who can see your health records. This notice does not apply to facts that do not identify you.

When we talk about your health records in this notice, it includes any facts about your past, present or future physical or mental health while you are a member of Superior HealthPlan. This includes providing health care to you. It also includes payment for your health care while you are our member.

*Please note:* You will also receive a privacy notice from the state of Texas outlining their rules for your health records. Other health plans and health-care providers have other rules when using or sharing your health records. We ask that you get a copy of their privacy notices and read it carefully.

Para Superior HealthPlan, su privacidad es importante. Hacemos todo lo posible por proteger su información médica y su historia clínica. Usted siempre debe saber cómo se usará y divulgará su información médica. También debe saber cómo obtener acceso a estos datos.

### Cómo obtener acceso al aviso de privacidad de Superior

Puede obtener una copia de nuestro aviso de privacidad en [www-es.FosterCareTX.com/privacy-policy.html](http://www-es.FosterCareTX.com/privacy-policy.html) o llamando a Servicios para miembros al número que figura en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.

La ley nos obliga a proteger su historia clínica y a enviarle este aviso. Este aviso dice cómo usamos su historia clínica. Describe cuándo podemos compartir su historia clínica con otras entidades.

Explica sus derechos relativos al uso de su historia clínica. También explica cómo usted puede utilizar esos derechos y quién puede ver su historia clínica. Este aviso no es aplicable a información que no lo identifica.

En el aviso, su historia clínica incluye información anterior, actual o futura sobre su salud física o mental durante el período en que es miembro de Superior HealthPlan. Esto incluye la atención médica que le brindamos. También incluye los pagos por su atención médica mientras es miembro.

*Tenga en cuenta lo siguiente:* Usted también recibirá un aviso de privacidad del estado de Texas que describe sus reglas respecto a su historia clínica. Otros planes y proveedores de atención médica tienen otras reglas para usar o compartir su historia clínica. Le pedimos que obtenga una copia de los avisos de privacidad y los lea con atención.

If you have any questions about our privacy notice or how your health information or records are being used, please contact us. We are here to help!



Si tiene alguna pregunta sobre nuestro aviso de privacidad o el uso de su historia clínica, comuníquese con nosotros. ¡Estamos aquí para ayudarle!

## A Good Night's Rest *Cómo dormir bien*

Jumping into your bed after a long day is a great feeling. Sleep is one of our body's most important functions. Yet people around the world still struggle to get enough hours of sleep.

Not getting sleep can increase your risks for things like obesity, heart disease, and bad mental health. But it does not have to be this way. By using good habits, it is possible to get better sleep. Following these tips will get you back on track to getting those hours you need.

- **Create a routine:** If you create calming habits, your body will recognize the pattern and know that it is time to sleep. That way your mind can move into a state of rest. Try going to bed and waking up at the same time, having the same drink each night, taking a nightly bath, or reading a book before bed.
- **Quiet down:** Make your bedroom as relaxing, comfortable, and dark as you can. Turn off electronic devices like televisions and phones. And look into using white noise. There are plenty of free white noise apps you can use on your phone. Anything that will keep your room relaxing.
- **Watch what you eat and drink:** Before bed make sure to not consume large meals, caffeine, tobacco, or alcohol. Try not to go to sleep hungry or stuffed, as the discomfort from either might keep you up in the night. And products like caffeine and alcohol can affect the quality of your sleep.
- **Exercise during the day:** Get some exercise. Being active during the day can help you fall asleep more easily at night. But do not work out close to bedtime as it can keep you up.

Irse a la cama después de un largo día es muy agradable. Dormir es una de las funciones más importantes del cuerpo. Sin embargo, mucha gente en todo el mundo no logra dormir suficientes horas.

No dormir lo suficiente aumenta el riesgo de afecciones como la obesidad, enfermedades del corazón y enfermedades mentales. No tiene por qué ser así. Tener buenos hábitos permite dormir mejor. Siga estos consejos para obtener las horas de sueño que necesita.

- **Establezca una rutina:** Si crea hábitos calmantes, su cuerpo reconocerá el patrón y sabrá que es hora de dormir. Así la mente pasa al estado de descanso. Trate de acostarse y levantarse siempre a la misma hora, tomar la misma bebida todas las noches, tomar un baño cada noche o leer un libro antes de dormir.
- **Relájese:** Haga que su dormitorio sea lo más relajante, cómodo y oscuro posible. Apague los dispositivos electrónicos como el televisor y el teléfono. Aprenda a usar sonidos de fondo (ruido blanco). Hay numerosas aplicaciones de ruido blanco gratuitas que puede usar con el teléfono. Haga lo que sea necesario para que su dormitorio sea relajante.
- **Sea consciente de lo que come y bebe:** No consuma comidas grandes, cafeína, tabaco ni alcohol antes de acostarse. No se vaya a dormir con hambre ni demasiado lleno, ya que la incomodidad de ambas situaciones podría impedirle dormir. Las sustancias como cafeína y alcohol pueden afectar la calidad del sueño.
- **Haga ejercicio durante el día:** Haga ejercicio físico. Estar activo durante el día puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente por la noche. Pero no haga ejercicio cerca de la hora de dormir, porque podría interferir con el sueño.



## New 988 Suicide & Crisis Lifeline *Nueva Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis*

We can all help prevent suicide. The 988 Suicide & Crisis Lifeline (formerly known as the National Suicide Prevention Lifeline) provides free and confidential emotional support to people in suicidal crisis or emotional distress 24 hours a day, 7 days a week, across the United States. The lifeline is comprised of a national network of over 200 local crisis centers.

If needed, you and your loved ones can get mental health crisis support and resources by simply dialing **9-8-8**. This new, shorter phone number makes it easier than ever to access these services. The previous number **1-800-273-TALK (8255)** is also still available to use.



### What Happens When You Call The Lifeline?

- 1** First, you will hear an automated message featuring additional options while your call is routed to your local Lifeline network crisis center.
- 2** Next, music will play while you are connected to a skilled, trained crisis worker.
- 3** A trained crisis worker at your local center will answer the phone.
- 4** This person will listen to you, understand how your problem is affecting you, provide support, and get you the help you need.

For more information and resources, visit <https://988lifeline.org/help-yourself/>.

Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. La Línea 988 para la Prevención del Suicidio y Crisis (conocido antes como Línea Nacional de Prevención del Suicidio) brinda apoyo emocional confidencial a personas en crisis de suicidio o con angustia emocional en todo el territorio de los Estados Unidos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La línea consiste en una red nacional de más de 200 centros locales de atención de casos de crisis.

Con solo marcar el **9-8-8**, usted y sus seres queridos pueden recibir apoyo y recursos de salud mental cuando los necesiten. Este nuevo número, que es más corto, hace más fácil obtener estos servicios. El antiguo número **1-800-273-TALK (8255)** sigue funcionando.



### ¿Qué sucede cuando llama a la línea?

- 1** Primero escuchará un mensaje automatizado que indica opciones adicionales mientras se dirige su llamada al centro local de atención de crisis.
- 2** Luego escuchará música mientras lo comunican con un trabajador capacitado para casos de crisis.
- 3** Un trabajador capacitado para casos de crisis atenderá el teléfono.
- 4** Lo escuchará, entenderá su problema, y le dará apoyo y la ayuda que usted necesita.

Para más información y recursos, visite <https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/>.

## Statement of Non-Discrimination

Superior HealthPlan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Superior does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

### Superior:

- **Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:**
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- **Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:**
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, contact Superior at the number on the back of your Superior member ID Card. (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). If you believe that Superior has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a complaint with:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

Or

**Call the number on the back of  
your Superior member ID card.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, Superior is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Declaración de no discriminación

Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Superior no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

### Superior:

- **Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:**
  - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- **Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:**
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Superior llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). Si considera que Superior no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

O

**Llame al número en el reverso de su  
tarjeta de identificación de afiliado.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Superior está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**ENGLISH:** Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, call the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989).

**SPANISH:** Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al numero al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

**VIETNAMESE:** XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).

**CHINESE:** 注意：如果您讲中文，可免费获得语言协助服务。请拨打您Superior会员卡背面的电话号码（文本电话：1-800-735-2989）。

**KOREAN:** 알림: 귀하께서 한국어를 사용하신다면, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. Superior 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 1-800-735-2989).

**ARABIC:** تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فلدينا خدمات مساعدة لغوية مجانية من أجلك. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة عضوية Superior الخاصة بك (جهاز الاتصال للصم والبكم: 1-800-735-2989)

**URDU:** فرمائیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان میں معاونت کی خدمات آپ کو مفت میں دستیاب ہیں۔ اپنے Superior ممبر آئی ڈی کارڈ کی پشت پر موجود نمبر پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2989)۔

**TAGALOG:** BIGYANG-PANSIN: kung nagsasalita ka ng Tagalog, may mga serbisyong pantulong sa wika na libre para sa iyo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card ng miyembro ng Superior (TTY: 1-800-735-2989).

**FRENCH:** ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont offerts gratuitement. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identification Superior (ATS : 1-800-735-2989).

**HINDI:** ध्यानार्थ: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। आपके Superior सदस्य आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 1-800-735-2989)।



<b>PERSIAN:</b>	توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک رسانی زبانی، به صورت رایگان، آماده خدمت رسانی به شما هستند. با شماره واقع در پشت کارت شناسایی عضویت Superior خود (TTY: 1-800-735-2989) تماس بگیرید.
<b>GERMAN:</b>	HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen ist kostenlose Unterstützung in Ihrer Landessprache für Sie verfügbar. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite der Superior Mitgliedsausweiskarte an (TTY: 1-800-735-2989).
<b>GUJARATI:</b>	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા છે તો સહાયતા સેવા, વિના મૂલ્યે, આપના માટે ઉપલબ્ધ છે. આપના Superior સભ્યપદ આઈડી કાર્ડ પાછળ આપેલા નંબર પર કોલ કરો (TTY: 1-800-735-2989)
<b>RUSSIAN:</b>	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвонить за номером, вказаним на зворотній стороні Вашої членської картки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).
<b>JAPANESE:</b>	お知らせ：日本語でのサポートを無料にご利用いただけます。Superior会員IDカードの裏面に記載の番号（TTY：1-800-735-2989）にお電話ください
<b>LAOTIAN:</b>	ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມືໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ໂທຫາເວກທີຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດລະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



[FosterCareTX.com](http://FosterCareTX.com)  
[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://Facebook.com/SuperiorHealthPlan)



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

**Embracing  
Every Child**

**STAR Health**