

OHSU HEALTH IDS

# Le damos la bienvenida a OHSU Health Services



Health Share of Oregon

OHSUHealthServices

Puede obtener este folleto en otros idiomas, en letra grande, braille o en el formato que prefiera. Puede obtener ayuda de un intérprete médico calificado y certificado. Esta ayuda es gratuita. Llame a Servicio al Cliente de OHSU al 844-827-6572 o TTY 711. Aceptamos llamadas de retransmisión.

¡Le damos la bienvenida a OHSU Health Services!  
Gracias por elegirnos como la red para su plan  
Health Share of Oregon.

**Lo que debe hacer después:**

**Elija un médico de cabecera (PCP)**

Su PCP es su médico principal para atención que no sea de emergencia. Por lo general es su primer contacto cuando necesita asistencia médica. Cómo escoger su PCP:

1. Busque el formulario que recibió con este folleto.
2. Llénelo para indicarnos el proveedor que le gustaría para su atención de cabecera.
3. Envíenos el formulario por correo en el sobre prepagado incluido dentro de los 30 días.
4. O bien, llámenos al 844-827-6572 para decirnos qué PCP eligió de la lista en [www.ohsu.edu/health-services](http://www.ohsu.edu/health-services).
5. Si no recibimos noticias de su parte, le escogeremos uno nosotros.

Sabemos que el seguro médico puede resultar confuso. Nuestro equipo estará encantado de responder a sus preguntas. Podemos ayudarle a:

- Entender sus beneficios de salud.
- Obtener más información sobre las remisiones.
- Buscar servicios dentales o de salud conductual.
- Buscar farmacias y comprender sus beneficios de medicamentos.
- Saber qué hacer si recibe una factura.
- Contactar con otros recursos como albergues, transporte, comida y más.

También recibirá un folleto y una tarjeta de identificación de afiliado de Health Share of Oregon. El folleto tendrá más información sobre sus beneficios.



Encuentre una lista de proveedores en [www.ohsu.edu/health-services](http://www.ohsu.edu/health-services). Puede obtener una copia impresa en el Directorio de proveedores. También puede obtenerla gratis en otros formatos (como otros idiomas, letra grande o braille). Llame al 844-827-6572 si necesita ayuda. Devuelva el formulario o llámenos para informarnos su elección. Si no recibimos noticias suyas, le asignaremos un proveedor.

Encuentre la información más actualizada en [www.healthshareoregon.org](http://www.healthshareoregon.org)

Llame a Servicio al Cliente de Health Share al 503-416-8090 o gratis al 888-519-3845 (TTY/TDD 711)

# Regístrese en MyChart

**Para obtener ayuda con  
MyChart, hable con  
una persona: 503-494-5252**

**De lunes a viernes,  
7 a.m. – 6 p.m.**

**OHSU Health MyChart es un portal en línea gratuito  
y seguro para:**

- Adventist Health Portland
- Hillsboro Medical Center
- Oregon Health & Science University

**¿Qué puedo hacer con MyChart?**

- Gestione sus citas.
- Envíe un mensaje a su equipo de atención.
- Vea su información de salud, incluidos medicamentos, alergias y más.
- Vea los resultados de sus pruebas.
- Solicite resurtido de medicamentos.
- Obtenga más información sobre las opciones de visita por video.

**¿Cómo obtengo MyChart?**

Hay varias formas de registrarse en MyChart.

- El personal de la clínica puede registrarle mientras está en la recepción o en la sala de exámenes.
- Es posible que reciba un código de activación de MyChart en su resumen posterior a la visita o en un estado de cuenta.
- Es posible que reciba un mensaje de texto o un correo electrónico con un código de activación cuando venga para una consulta.
- Es posible que pueda utilizar el autorregistro en línea para crear una cuenta MyChart comparando su información con la que figura en su expediente médico o con la verificación de identidad de terceros.

Visite [mychartweb.ohsu.edu/MyChart/Signup](http://mychartweb.ohsu.edu/MyChart/Signup)

## Información importante

---



Su plan puede ayudarle a conservar la buena salud. Puede obtener servicios de prevención en su atención primaria. Los exámenes físicos, las pruebas médicas, las vacunas, los análisis de laboratorio y más pueden ayudarle a conservar la buena salud.

---



Hay muchos lugares para recibir atención. Puede visitar cualquier clínica de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center. También tenemos centros de atención de urgencia en toda la ciudad.

---



Puede recibir servicios de salud de la mujer y planificación familiar, sin una remisión.

---



Puede tener intérpretes y traducciones en su idioma preferido. Este es un servicio gratuito. También podemos brindarle información de una manera que le resulte conveniente.

---



Obtenga transporte gratis para ir al médico o a sus citas dentales con Ride to Care. Visite [www.ridetocare.com](http://www.ridetocare.com) o llame al 503-416-3955 (TTY 711). Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

---



¿Tiene alguien que hable en su nombre si usted no puede? Podemos ayudarle a crear un documento oficial llamado Directiva Anticipada para que se conozcan sus deseos para la atención al final de la vida. Visite [www.ohsu.edu/health/instructions-filling-out-advance-directives](http://www.ohsu.edu/health/instructions-filling-out-advance-directives).

---



Puede solicitar que las etiquetas de sus medicamentos se impriman en inglés y en su idioma preferido.

---

# Promotores de salud tradicionales



Un promotor de salud tradicional es una persona capacitada para acompañarle a transitar su atención médica. Es posible que comparta similitudes de experiencias de vida, idioma y/o etnia con usted. Puede ayudarle con preguntas, a conectarse con los servicios y a hallar un proveedor.

Los afiliados de OHP pueden acceder a un promotor de salud gratis. Para comenzar:

- Hable con su equipo de médicos de cabecera o con su médico de salud conductual.
- Llame al 844-827-6572.

## **En Oregón hay cinco tipos de promotores de salud tradicionales con licencia:**

- **Doula** (ver página siguiente): Una acompañante de parto que brinda apoyo personal, no médico, durante el embarazo y el parto.
- **Especialista de apoyo entre pares:** Una persona que brinda servicios de apoyo a personas que están haciendo o han hecho un tratamiento de salud mental o por abuso de sustancias.
- **Especialista de bienestar entre pares:** Una persona capacitada que también tuvo una experiencia con enfermedades psiquiátricas. Brinda apoyo como parte de un equipo de salud que combina salud mental y atención primaria.
- **Orientador de salud personal:** Una persona que le brinda herramientas e información para ayudarle a tomar las mejores decisiones en relación con su atención médica.
- **Promotor de salud comunitario:** Un miembro de confianza de una comunidad que trabaja en salud pública para conectar a las personas con recursos sociales y médicos.

Los promotores de salud tradicionales por lo general trabajan en clínicas de atención primaria y de salud conductual así como también en organizaciones comunitarias.

### **Servicios de doula**

Las doulas son acompañantes de parto capacitadas. Puede optar por usar los servicios de una doula certificada junto con un médico de atención prenatal. Las doulas ofrecen apoyo personal a las afiliadas que cursan un embarazo y a sus familias durante el embarazo, el parto y posteriormente. Las doulas no son profesionales médicas pero pueden ser una excelente incorporación a su equipo de atención médica. Según demuestran algunas investigaciones, las doulas mejoran las probabilidades de tener un parto más saludable tanto para la mamá como para el bebé.

Las afiliadas de OHP de OHSU Health Service pueden acceder a:

- Community Doula Alliance
- Doula Love
- Gateway Doula Group
- Heartstrings Birth Doula
- Birthing Days
- Lunation Full Circle Care
- ZuriMa Birth Services



# ¿Qué tipo de atención necesita?

Marque el 9-1-1 o vaya al hospital más cercano en caso de enfermedad o lesión potencialmente mortal.

OHSU Health ofrece más de 3,000 proveedores en muchísimos centros de atención del área metropolitana de Portland.

[www.ohsu.edu/healthcare-now](http://www.ohsu.edu/healthcare-now)

**Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para acceder a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**

**El servicio está disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana para las personas que sufren una crisis de salud conductual. Chatee por Internet en [988lifeline.org](http://988lifeline.org). También puede marcar 988 si le preocupa un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.**

## **Inmediata**

Enfermedad/lesión leve que necesita atención hoy o mañana, presencial o virtual.

## **Primaria**

Atención de por vida con un proveedor conocido mediante consultas presenciales y virtuales.

## **De emergencia**

Lesión o enfermedad potencialmente mortal que requiere atención inmediata.

## **Obtenga atención el mismo día, en persona o de manera virtual**

### **Centro de Portland**

OHSU Immediate Care Clinic, Richmond  
[ohsu.edu/immediate-care](http://ohsu.edu/immediate-care) | 503-494-1700

OHSU Immediate Care Clinic, South Waterfront  
[ohsu.edu/immediate-care](http://ohsu.edu/immediate-care) | 503-494-1700

### **Este de Portland**

Adventist Health Urgent Care – Parkrose, una clínica asociada a OHSU Health  
[adventisthealth.org/portland/urgentcare](http://adventisthealth.org/portland/urgentcare) | 503-408-7008  
Adventist Health Urgent Care – Sandy, una clínica asociada a OHSU Health  
[adventisthealth.org/portland/urgentcare](http://adventisthealth.org/portland/urgentcare) | 503-408-7008

### **Westside**

OHSU Immediate Care Clinic, Beaverton  
[ohsu.edu/immediate-care](http://ohsu.edu/immediate-care) | 503-494-1700

### **Scappoose**

OHSU Immediate Care Clinic, Scappoose  
[ohsu.edu/immediate-care](http://ohsu.edu/immediate-care) | 503-494-1700

# Preguntas frecuentes

## **¿Mi médico forma parte de Health Share?**

Si su médico forma parte de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center, entonces pertenece a OHSU Health Services en Health Share.

## **¿Cómo puedo seguir con mi médico?**

Si tiene consultas con un médico en OHSU, Doernbecher Children's Hospital de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center y es compatible con Health Share del estado de Oregón, no es necesario que haga nada.

Si tiene consultas con un médico en OHSU, Doernbecher Children's Hospital de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center y desea atenderse con un médico nuevo, llame al 844-827-6572.

Si quiere consultar con un médico que no es parte de OHSU Health Services, deberá seleccionar otro plan que cubra a ese médico. Para cambiar de plan, comuníquese con el equipo de servicio al cliente de Health Share al 503-416-8090 o por correo electrónico a [info@healthshareoregon.org](mailto:info@healthshareoregon.org).

## **¿Puedo escoger un médico de cabecera (PCP) distinto para cada miembro de mi familia?**

Sí. Cada miembro de la familia con cobertura puede elegir un médico de cabecera.

## **¿Tengo que pagar por los servicios?**

Los afiliados de OHP no pagan por los servicios. El seguro Oregon Health Plan paga los beneficios de los afiliados de OHSU Health Services.



---

Para obtener más información sobre preguntas y respuestas comunes, visite [www.ohsu.edu/health-services/ohsu-health-services-frequently-asked-questions](http://www.ohsu.edu/health-services/ohsu-health-services-frequently-asked-questions).

---

# Language access statement



OHSU Health Services

**English.** You can get this document in other languages, large print, Braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 844-827-6572 or TTY 711. We accept relay calls. You can get help from a certified and qualified health care interpreter.

**Español (Spanish).** Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. También puede solicitar los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al 844-827-6572 o TTY 711. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión. Usted puede obtener ayuda de un intérprete certificado y calificado en atención de salud.

**Русский (Russian).** Вы можете получить этот документ на другом языке, напечатанный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочтаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги устного переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Звоните по тел. 844-827-6572 или TTY 711. Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи. Вы можете получить помощь от аккредитованного или квалифицированного медицинского устного переводчика.

**Tiếng Việt (Vietnamese).** Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng các ngôn ngữ khác, bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi Braille hoặc theo định dạng mong muốn của quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên hỗ trợ. Dịch vụ hỗ trợ này không mất phí. Gọi 844-827-6572 hoặc TTY 711. Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp. Quý vị có thể nhận trợ giúp từ một thông dịch viên chăm sóc sức khỏe có chứng nhận và đủ trình độ.

**العربية (Arabic).** يمكنكم الحصول على هذه الوثيقة بلغات أخرى، أو بطباعة بأحرف كبيرة، أو بطريقة برايل أو حسب النسق الذي تفضل. كما يمكنكم طلب مترجم فوري. إن هذه المساعدة مجانية. يمكنك الاتصال على 844-827-6572 أو 711 TTY. نحن نقبل مكالمات التحويل. يمكنكم الحصول على المساعدة من مترجم رعاية صحية فوري معتمد ومؤهل.

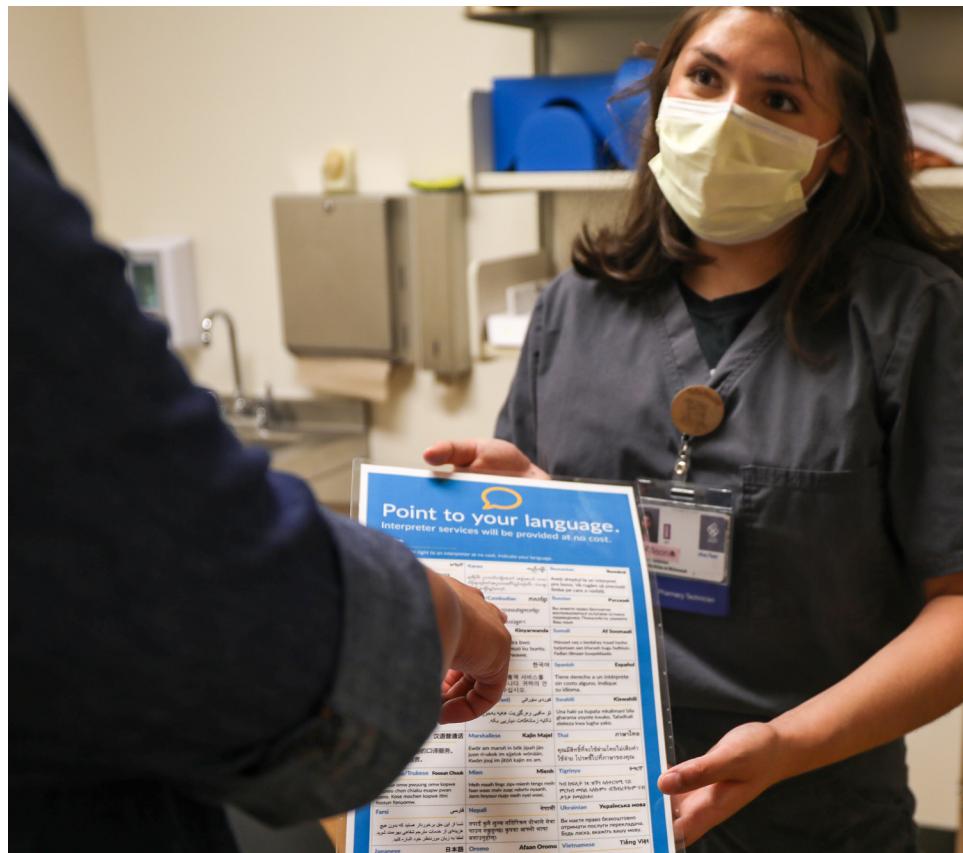
**Soomaali (Somali).** Bayaankan waxaad ku heli kartaa luuqadaha kale, far waa went, Farta Dadka Arraga La'a ama qaabka kale ee aad rabto. Wuxaadda sidoo kale codsan kartaa turjubaan. Caawimadani waa mid bilaash ah. Wac 844-827-6572 ama TTY 711. Wuxaan aqbalnaa wicitaannada gudbinta. Wuxaadda caawin ka heli kartaa turjumaan aqoon u leh daryeelka caafimaadka.

**简体中文 (Simplified Chinese).** 您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好的格式版本。您还可要求提供口译员服务。本帮助免费。致电 844-827-6572 或 TTY 711。我们会接听所有的转接来电。您可以从经过认证且合格的医疗口译员那里获得帮助。

**繁體中文 (Traditional Chinese).** 您可獲得本信息函的其他語言版本、大字版、盲文版或您偏好的格式版本。您也可申請口譯員。以上協助均為免費。請致電 844-827-6572 或 TTY 711。我們接受所有聽障人士轉接來電。您可透過經認證的合格醫療保健口譯員取得協助。

**한국어 (Korean).** 본 문서는 다른 언어, 큰 활자, 점자 또는 선호하는 형식으로 받아보실 수 있습니다. 통역사를 요청하실 수 있으며, 무료로 지원해 드립니다. 844-827-6572 또는 TTY 711번으로 전화주십시오. 통신 중계 서비스도 지원합니다. 자격을 갖춘 공인 의료 전문 통역사의 도움을 받으실 수 있습니다.

**Chuukic (Chuukese).** En mi tongeni angei ei taropwe non pwan eu fosun fenu, mese watte mak, Braille ika pwan eu format ke mwochen. En mi tongeni pwan tingor emon chon chiaku. Ei aninis ese fokkun pwan kamo. Kokori 844-827-6572 ika TTY 711. Kich mi etiwa ekkewe keken relay. En mi tongeni kopwe angei aninis seni emon mi certified ika qualified ren chon chiaku ren health care.



**Українська (Ukrainian).** Ви можете отримати цей документ іншими мовами, крупним шрифтом, шрифтом Брайля або у форматі, якому ви надаєте перевагу. Ви також можете попросити надати послуги перекладача. Ця допомога є безкоштовною. Дзвоніть по номеру телефону 844-827-6572 або телетайпу 711. Ми приймаємо всі дзвінки, які на нас переводять. Ви можете отримати допомогу від сертифікованого та кваліфікованого медичного перекладача.

**فارسی (Farsi).** میتوانید این نامه را به زبانهای دیگر، درشتخط، بریل یا قالب ترجیحی دیگری دریافت کنید. میتوانید مترجم شفاهی نیز درخواست کنید. این کمک رایگان است. با 844-827-6572 یا TTY 711 تماس بگیرید. تماسهای رله را میپنیریم. میتوانید از یک مترجم شفاهی دارای گواهی و باکفایت در زمینه بهداشت و

**Română (Romanian).** Puteți obține această scrisoare în alte limbi, cu scris cu litere majuscule, în Braille sau într-un format preferat. De asemenea, puteți solicita un interpret. Aceste servicii de asistență sunt gratuite. Sunați la 844-827-6572 sau TTY 711. Acceptăm apeluri adaptate persoanelor surdionate. Puteți obține ajutor din partea unui interpret de îngrijire medicală certificat și calificat.

**دری (Dari).** شما میتوانید این راهنمای زبانهای دیگر، به چاپ بزرگ، خط بریل یا به فارمت دلخواه تان بارگیری کنید. شما همچنان میتوانید یک مترجم درخواست کنید. این کمک رایگان است. با 844-827-6572 یا TTY 711 تماس بگیرید. ما تماس های ارتباطی انجام میدهیم. شما میتوانید از یک مترجم صحی تصدیق شده یا واحد شرایط کمک بگیرید.

**ភាសាខ្មែរ (Khmer (Cambodian)).** អ្នកអាជីវកូលបានឯកសារនេះជារាសាគ្មែងទេត ជាអក្សរបោះពុម្ពចំងារ អក្សរស្អាប ប្រជាធម្លោះ ដែលអ្នកចង់បាន។ អ្នកអាជីវកូលបានស្អែកបកប្រជានិងជំនួយនេះ តីផ្លូវជូនដោយតតិតថ្មី។ សូមហេតុសញ្ញាចោល 844-827-6572 បុ 711 TTY។ យើងទទួលការហេតុបញ្ចន់ទាំងអស់។ អ្នកអាជីវកូលបាន ជំនួយពីអ្នកបកប្រជ្រើកថ្មីសុខភាពដែលមានការបញ្ចាក់ទទួលស្អាត់ប្រមានលក្ខណៈសម្រាតិត្រប់គ្រាន់។

**አማርኛ (Amharic).** ይህንን ደብዳቤ በለሎች ቁንቃዎች፡ በትልቅ ሁትመት፡ በብረድል ወይም አርስ በሚመርጠት መልከት አርስዎ ይችላለ፡፡ በተጨማሪም አስተርጻሚ መጠየቅም ይችላለ፡፡ ይህ ደንብ የሚሰጠው በነፃ ነው፡፡ ወደ 844-827-6572 ወይም TTY 711 ይደውሉ፡፡ የጀመሪያ ተረምቶን እንቀበለን፡፡ ፍቃድ ካለው እና በቃት ካለው የጤና እችበትና አስተርጻሚ ደንብ ማጣሪት ይችላለ፡፡



**OHSU Health Services**

PO Box 40384  
Portland, OR 97240  
Customer Service 844-827-6572  
[www.ohsu.edu/health-services](http://www.ohsu.edu/health-services)

