



## Los Jubilados pueden recibir atención remota

**L**os Jubilados no siempre necesitan visitar a un médico para usar sus beneficios. Pueden elegir dónde, cuándo y cómo reciben atención.

### Teladoc para Jubilados PPO

Los Jubilados PPO de Blue Shield of California tienen acceso a médicos autorizados a través de Teladoc, las 24 horas del día y los siete días de la semana. Teladoc es una red nacional de médicos certificados y con Licencia de la Junta de Estados Unidos que están disponibles por teléfono o video.

Los Jubilados pueden usar este beneficio para

(Continúa en la página 4)

### EN ESTE NÚMERO

Los Jubilados pueden recibir atención remota

**PÁGINAS 1, 4 & 5**

Suspensión de las restricciones laborales de los pensionistas

**PÁGINA 3**

Prevenir de la propagación del COVID-19

**PÁGINA 6**

Pautas para visitas en persona de TFO

**PÁGINA 7**

Inscripción Abierta 2021

**PÁGINA 8**

### VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO: TRABAJO EN EQUIPO

Conectaremos y construiremos relaciones, seremos inclusivos con ideas y celebraremos nuestros éxitos.



# Suspensión de las restricciones laborales de los pensionistas



## FOR YOUR BENEFIT

es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los Miembros y Jubilados acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los Miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 552-2400. Los horarios de teléfono del Departamento de Salud y Bienestar son de 8 de la mañana a 5 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visítenos en la red **UFCWTRUST.COM**.

### Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de la UEBT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿Tiene algún tema relacionado con los beneficios del que quisiera poder aprender más en futuras ediciones de *For Your Benefit*?

Envíe su historia o ideas a

**MemberProfile@ufcwtrust.com.**

Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.

**L**a Junta de Fideicomisarios de Pensiones Conjuntas ha eliminado temporalmente la regla de trabajo de 63 horas por mes y la restricción de trabajo de alivio de vacaciones de 756 horas por año para los Jubilados que regresan a trabajar para un Empleador Contribuyente del Plan de Pensión Conjunto.

Este cambio es efectivo ahora y permanecerá activo al menos hasta el 30 de septiembre del 2020.

Los Jubilados continuarán recibiendo sus beneficios completos de pensión mientras trabajan para un empleador contribuyente durante este tiempo de necesidad. No se requiere aprobación previa para trabajar durante este período de la Oficina del Fondo.

Si usted está sano, no tiene afecciones médicas subyacentes o crónicas, y no ha estado expuesto al COVID-19, ¡Los empleadores contribuyentes de nuestra industria están contratando! Su experiencia y conocimiento serían un activo valioso durante este tiempo.

Comuníquese directamente con el empleador para solicitarlo. Para ver una lista de empleadores contribuyentes y para obtener la información más reciente, visite **UFCWTRUST.COM**.

Además, recuerde consultar con la Administración del Seguro Social para averiguar si su Beneficio del Seguro Social puede verse afectado al regresar al trabajo.

### Horas de calificación

Las reglas de elegibilidad del plan de salud para los beneficios para Jubilados no han cambiado. Si usted regresa a trabajar para un empleador contribuyente y trabaja suficientes “Horas Calificadas” en un mes, usted será transferido al Plan de Salud Activo.

Los Planes de Salud para Jubilados y Activos tienen una cobertura muy similar, y usted no se verá en desventaja al obtener una cobertura activa.

Para más detalles, comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso llamando al (800) 552-2400.

## Los Jubilados pueden recibir atención remota

(Continúa de la página 1)

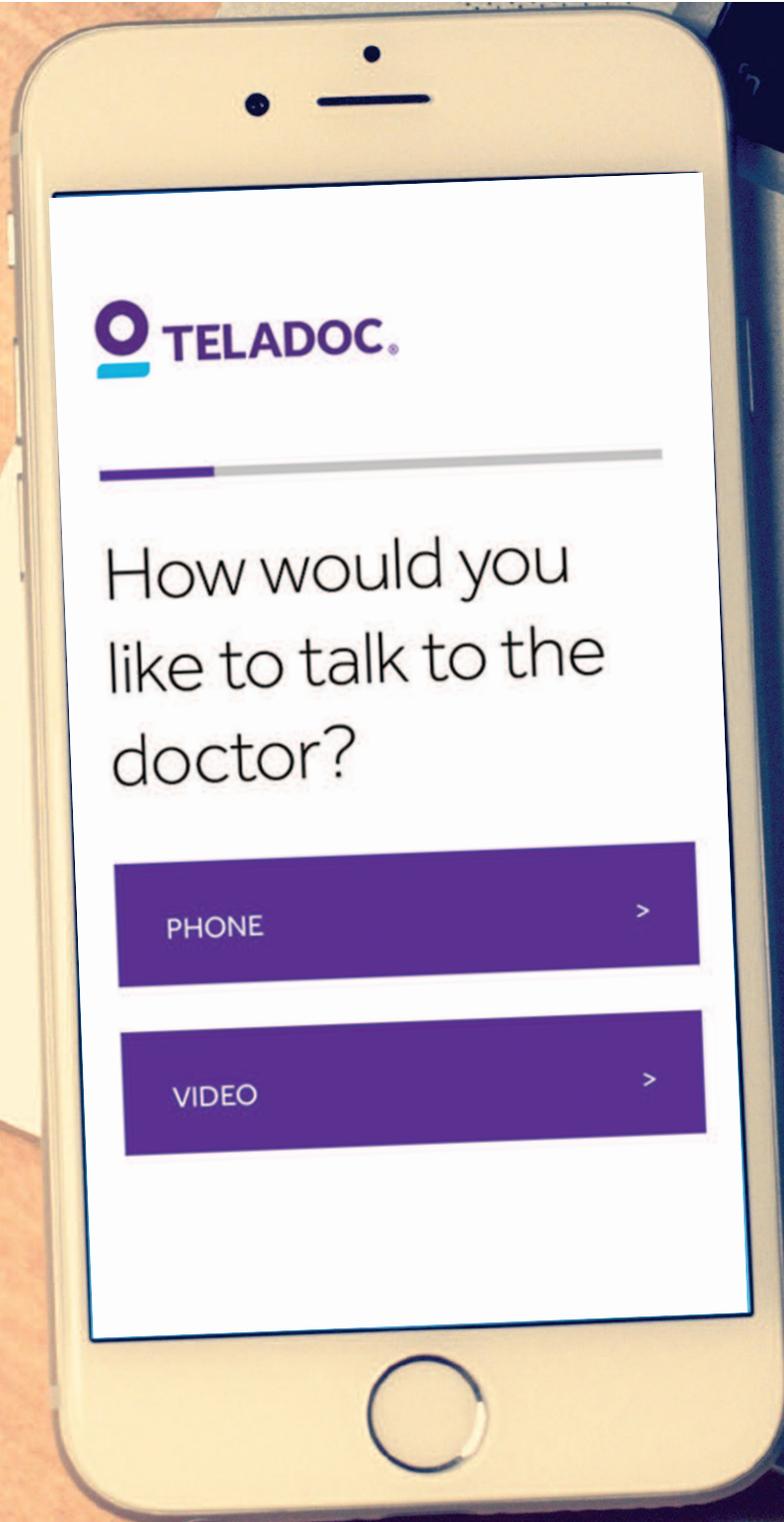
asesoramiento, tratamiento y atención de rutina. No hay copago al usar este servicio.

Todos los médicos de Teladoc son médicos de atención primaria, pediatras y médicos de familia con un promedio de 20 años de experiencia. Están certificados, autorizados y acreditados cada tres años.

Los Jubilados y sus dependientes inscritos deben registrarse para usar Teladoc. Regístrese en la aplicación Teladoc para teléfonos inteligentes y tabletas, que está disponible en la “App Store” en la mayoría de los dispositivos inteligentes. Los Jubilados también pueden llamar al (800) 835-2362 para

obtener ayuda o visitar **UFCWTRUST.COM** y seguir estos pasos:

1. En la página de inicio de **UFCWTRUST.COM**, haga clic en la imagen de Teladoc (las imágenes rotan), o
2. Inicie sesión en **UFCWTRUST.COM** y haga clic en el icono de Teladoc
3. Regístrese en Teladoc (tenga su tarjeta PPO de Blue Shield lista para registrarse).





## Telemedicina para Jubilados de Kaiser HMO

**L**os Jubilados de Kaiser HMO pueden recibir muchos beneficios de forma remota utilizando una de estas opciones:

### Consejos de cuidado 24/7

Visite [kp.org/getcare](http://kp.org/getcare) para obtener consejos médicos rápidos y orientación sobre la atención de un proveedor de Kaiser Permanente.

### Correo electrónico

Envíe mensajes al consultorio de su médico con preguntas no urgentes en cualquier momento. Inicie una sesión en [kp.org](http://kp.org) o use la aplicación móvil. Disponible para Jubilados que reciben atención en las instalaciones de Kaiser Permanente.

### Cita telefónica

Ahórrese un viaje al consultorio del médico por afecciones menores o atención de seguimiento. Llame al (866) 454-8855 (TTY 711) para programar una cita u obtener asesoramiento médico las 24 horas, los 7 días de la semana. Disponible para Jubilados que reciben atención en las instalaciones de Kaiser Permanente.

### Visita de video

Reúnase cara a cara en línea con un médico en su computadora, teléfono inteligente o tableta para afecciones menores o atención de seguimiento. Disponible para Jubilados que reciben atención en las instalaciones de Kaiser Permanente.

### Visita electrónica

Complete un breve cuestionario sobre sus síntomas y un médico se comunicará con un plan de atención y recetas (si corresponde), generalmente dentro de las dos horas.

En cada una de las opciones enumeradas anteriormente, sus proveedores pueden ver su historial de salud, actualizar su registro médico y brindarle atención personalizada que se ajuste a su horario.

HEALTH NET  
[member.teladoc.com/hn](http://member.teladoc.com/hn)  
(800) 835-2362

UNITEDHEALTHCARE  
[uhc.com/health-and-wellness/  
health-topics/covid-19/  
telehealth-options](http://uhc.com/health-and-wellness/health-topics/covid-19/telehealth-options)



## Prevenir la propagación del COVID-19 y cuidar de usted y su familia

**S**iga evitando la propagación del COVID-19 siguiendo estos pasos:

### Buena higiene

Lávese las manos tan pronto como cruce la puerta (de su casa o su trabajo). Lávese las manos con frecuencia o use desinfectante para manos; asegúrese de que contenga al menos 60% de alcohol. Evite tocarse la cara, los ojos y la nariz. Esto disminuirá su riesgo de contraer el virus en un 30-50%.

Frote sus manos por completo durante al menos 20 segundos; cante la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces. Tosa en el pliegue de su brazo. Tire sus pañuelos usados.

### Limpiando suministros

Limpie a fondo las superficies que se tocan con frecuencia con toallitas blanqueadoras o agua y jabón. Si usa desinfectante en aerosol, espere al menos 20 segundos después de rociar antes de limpiar la superficie.

### Mascarillas/cubre rostros

Cubra su rostro con una mascarilla cuando esté en áreas públicas. Los expertos médicos recomiendan usar una mascarilla para reducir las posibilidades de que usted se infecte.

Las mascarillas faciales pueden ser hechas en casa con un paño denso, suéteres o toallas y deben cubrirle la nariz y la boca. Los cubre rostros de tela deben lavarse después de cada uso con detergente y agua caliente, luego secarse en ciclo caliente.

### La distancia social

Usted debe practicar la distancia “social” o física. Mantenga una distancia de al menos seis pies de distancia de otras personas cuando esté en el trabajo o en público. Esto se debe a que el virus puede transmitirse a través de gotas que se distribuyen al toser, hablar o respirar. Los expertos médicos creen que seis pies proporcionan una distancia más segura para evitar la captura de gotas.

## Quedarse en casa y hacer un examen

Si usted está enfermo, debe quedarse en casa. Notifique a su empleador a la primera señal de cualquier enfermedad o si cree que ha entrado en contacto con alguien infectado.

Llame a su médico para que le aconseje si tiene algún síntoma o afección que le preocupe.

Las pruebas de COVID-19 están cubiertas sin cargo por sus beneficios UEFT.

## Sus beneficios MAP

Si siente los efectos del aislamiento prolongado y sufre de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental, sus beneficios del Programa de Asistencia para Miembros (MAP) pueden ayudarlo.

Si está inscrito en beneficios de salud y bienestar para Jubilados y está cubierto por el Plan PPO, la red de proveedores de salud mental y dependencia de sustancias químicas es Blue Shield (Tarjeta Azul para fuera de California). Puede usar cualquier proveedor que elija; sin embargo, usted tiene el menor desembolso cuando usa un proveedor de Blue Shield.

Tenga en cuenta que la red de proveedores de Blue Shield para la salud mental y la dependencia química es diferente de la red de proveedores para los afiliados al plan PPO en el plan activo. Para encontrar un proveedor de Blue Shield, usted puede visitar el sitio en Internet de Blue Shield en [blueshieldca.com](https://blueshieldca.com) o preguntarle a su proveedor.

Si usted está inscrito en beneficios de salud y bienestar para Jubilados y está cubierto por el Plan HMO, la cobertura de salud mental y dependencia química se proporciona a través de su Plan HMO.

Para obtener información completa sobre sus beneficios, consulte la Descripción Resumida del Plan.



## Pautas para visitas en persona a las oficinas del Fondo en Concord y Roseville

**L**os vestíbulos de la Oficina del Fondo en Concord y Roseville han reabierto para visitas sin cita previa. Para la seguridad de todos los empleados e invitados, estamos implementando medidas de seguridad basadas en la orientación federal, estatal y local.

Siga estas pautas cuando visite nuestras oficinas y haga su parte para limitar la propagación de COVID-19:

### Reglas de seguridad

- Se requieren máscaras faciales cuando se visita para ayudar a reducir la propagación del virus (según las pautas del condado y del edificio).
- Siga las instrucciones en las señales publicadas para promover la distancia social y la seguridad (seis pies de separación entre todas las personas, según las recomendaciones del CDC).
- Use las marcas del piso en los vestíbulos como un recordatorio del distanciamiento apropiado. No avance al siguiente marcador de piso hasta que el Miembro que se encuentra frente a usted avance.

- Los asientos están limitados para promover la distancia social.
- Las puertas públicas permanecerán abiertas, cuando sea práctico, para promover la circulación de aire.
- Los Miembros no deben traer a otras personas a la oficina con ellos a menos que sea necesario.
- Lávese o desinfectese las manos después de tocar las superficies.

### Si estás enfermo, quédate en casa

El CDC también recomienda que si a usted se le diagnostica o tiene síntomas relacionados con el COVID-19, usted debe quedarse en casa.

Los síntomas incluyen, entre otros: fiebre o escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida de sabor u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, y diarrea.

Información más detallada está disponible en [espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html).

# Inscripción Abierta 2021

Para Jubilados UEBT

Del 21 de septiembre al 20 de noviembre del 2020

**L**a Inscripción Abierta es la oportunidad anual para que los Jubilados realicen cambios de Operador, agreguen o retiren Dependientes y completen las actualizaciones de Otra Información de Seguro (OII) para el próximo Año del Plan.

**La Inscripción Abierta para el año del plan 2021 tendrá lugar desde el 21 de septiembre del 2020 hasta el 20 de noviembre del 2020. Si usted no tiene cambios en sus proveedores médicos y dentales, dependientes y otra información de seguro actual, su única acción requerida es una prueba de su relación con su Cónyuge/Pareja de Hecho, si corresponde.**

Todos los materiales de Inscripción Abierta se le enviarán por correo en septiembre. Los Jubilados que hayan elegido recibir comunicaciones electrónicas recibirán una notificación por correo electrónico donde se les pedirá que visiten **UFCWTRUST.COM** para revisar sus materiales de inscripción.

## Verificación de Dependientes

Los Jubilados UEBT con un Cónyuge/Pareja de Hecho actualmente inscritos deben completar la Verificación de Dependientes para el año del plan 2021.

Para completar la Verificación de Dependientes, los Jubilados deben proporcionar prueba de la relación continua con el Cónyuge/Pareja de Hecho inscrita. La prueba puede ser una factura familiar o un documento fiscal que muestre el nombre del Cónyuge/Pareja de Hecho. Se proporcionarán detalles adicionales con información de inscripción abierta.

Usted puede cargar el documento en **UFCWTRUST.COM** haciendo clic en el botón Cargar documento en la página “Mi información.” También tiene la opción de enviar su(s) documento(s) de prueba al TFO.

