



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado

Junio de 2020

Escuelas públicas de Perth Amboy

Sus beneficios y la COVID-19

Consejo oportuno: Se aproxima el clima cálido. La deshidratación en verano aumenta las posibilidades de agotamiento por exposición excesiva al calor e insolación. Intente tomar al menos entre ocho y diez vasos de agua durante el día.

El coronavirus ha traído muchos cambios en la vida diaria y los beneficios relativos a la salud continúan desarrollándose en respuesta a esto. Lea estos recordatorios y actualizaciones:

Apoyo por parte de Aetna

¿Se siente ansioso o estresado? Evalúe su estado en [aetna.com](https://www.aetna.com). Pruebe el método de atención plena (*mindfulness*) para enfocarse en lo positivo: comience con [MindCheck](#), la herramienta de Aetna.

Si necesita hablar con alguien, actualmente Aetna ofrece acceso a líneas de respuesta ante crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana de manera gratuita, donde puede obtener apoyo y asesoramiento confidencial. Llame al (833) 327-AETNA (2386) o comuníquese con la línea de atención médica de enfermeros de Aetna al (800) 556-1555 si tiene preguntas relacionadas con la salud. Visite [aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información. Ingrese a nuestro [sitio web para miembros](#) para ver sus beneficios.

Actualización de Cuenta flexible de gastos (FSA)

Para aquellos empleados que están inscritos actualmente en la opción de Cuenta flexible de gastos (FSA, por sus siglas en inglés) del distrito, la Ley de Ayuda, Alivio y Seguridad Económica por Coronavirus (CARES, por sus siglas en inglés) reciente, amplió la lista de gastos que califican para incluir elementos como medicamentos de venta libre, productos

de higiene femenina, protector solar y otros productos sin receta. Consulte la información adjunta y su cuenta de FSA en línea para obtener más información.



Acontecimientos de la vida Si bien generalmente puede cambiar las elecciones de beneficios solo durante el período de Inscripción abierta, ciertos acontecimientos de la vida pueden calificar como excepción, como la pérdida de cobertura de salud del cónyuge, las licencias relacionadas con la Ley de Licencias Médicas y Familiares (FMLA, por sus siglas en inglés), el cambio en su situación de empleo, un nacimiento y el matrimonio, entre otros. Si le sucede alguno de dichos acontecimientos, notifique al distrito inmediatamente para obtener más información sobre las opciones disponibles.

Inscripción abierta

Recordatorio: cualquier cambio que haya efectuado en sus planes de salud durante la Inscripción abierta reciente entrará en vigencia el 1 de julio de 2020.

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township New Jersey 08831
(888) 737-4313

Desacelerar la propagación

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ([cdc.gov](https://www.cdc.gov)) brindan pasos que pueden servirle a usted, a su familia y a su comunidad para desacelerar la propagación del coronavirus.

Adopte una buena higiene:

- Deje de saludar con apretones de mano; use otros métodos para saludar que no requieran contacto
- Límpiense las manos en la puerta antes de entrar y programe recordatorios para lavarse las manos de manera regular por teléfono o correo electrónico
- Abra las ventanas cuando sea posible para aumentar la ventilación
- Desinfecte las superficies como las perillas de las puertas, los interruptores de la luz, las manijas, etc.

Quédese en su casa si sucede algo de lo siguiente:

- Se siente mal o está enfermo
- Un miembro de su familia se siente mal

Si un miembro de su familia se siente mal haga lo siguiente:

- Llévelo a una habitación y manténgala con la puerta cerrada
- Designe a un único cuidador
- Tome precauciones adicionales con aquellos que tienen más de 65 años o afecciones subyacentes (quienes tengan enfermedades cardíacas, pulmonares o renales; diabetes o el sistema inmunológico afectado)
- Quédese en su casa tanto como pueda, especialmente si se siente mal

Aléjese de las multitudes cuando esté fuera de su casa:

- Mantenga 2 m (6 pies) de distancia con otras personas
- Esquive a las personas cuando transite en lugares bajo techo
- Haga pagos anticipados o use las transacciones en línea cuando sea posible



Receta saludable

Tilapia asada en bandeja con salsa

Ingredientes

- 450 gramos (1 lb) de tomatillos verdes
- ½ taza de cebolla amarilla (picada en trozos pequeños)
- 2 chiles serranos picados en trozos pequeños
- 3 dientes de ajo (pelados y picados)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ cucharada de sal *kosher*
- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 4 filetes de tilapia

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 230 °C (450 °F).
2. Preparar los tomatillos verdes, pelarlos, enjuagarlos con agua tibia y cortarlos en cuartos.
3. Mezclar los tomatillos, una cucharada de aceite vegetal, la cebolla, los chiles y el ajo en la bandeja para asar. Asar durante 20 minutos o hasta que los tomatillos estén blandos y de un color verde oscuro. Enfriar.
4. Pasar a una licuadora, agregar sal, jugo de lima y cilantro. Licuar los ingredientes.
5. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y cocinar la tilapia unos cinco o seis minutos, hasta que tenga un color marrón dorado en ambos lados.
6. Transferir la tilapia a un plato y cubrir con salsa fresca. ¡Servir y disfrutar!

Prácticas de Salud Nacional

Junio

Mes de la seguridad nacional

National Safety Council
[nsc.org](https://www.nsc.org)

Julio

Mes de concientización sobre la artritis juvenil

Arthritis National
Research Foundation
[curearthritis.org](https://www.curearthritis.org)

Agosto

Mes de concientización sobre la vacunación nacional

American Academy of
Dermatology
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Mes de la lactancia materna nacional

Arthritis Foundation
[usbreastfeeding.org](https://www.usbreastfeeding.org)

KNOW YOUR BENEFITS.

FSA Eligible Expenses Expanded

On March 27, 2020, the Coronavirus Aid, Relief and Economic Security Act (CARES Act) was signed into law. In addition to providing direct financial assistance to Americans, the CARES Act repeals the Medicine Cabinet Tax provision of the Affordable Care Act (ACA), expanding the list of qualifying expenses that can be purchased with flexible spending accounts (FSAs) retroactive to January 1, 2020.

CARES Act and Qualifying Medical Expenses

Under the CARES Act, the definition of a qualifying medical expense now includes certain over-the-counter (OTC) medications and products.

Examples of expenses that are now eligible medical expenses under the CARES Act include, but are not limited to, the following:

- Allergy medicine
- Analgesics (e.g., vaporizing rub)
- Anti-diarrhea medicine
- Anti-gas, Antacid
- Antihistamines
- Anti-inflammatory medication
- Aspirin
- Bandages
- Burn treatments, OTC
- Calamine lotion
- Cold and flu medicine
- Cold sore remedies
- Cold/hot packs
- Condoms
- Contact lens solutions/cleaners
- Cotton balls (sterile)
- Cough drops, cough suppressants
- Decongestants
- Diaper rash treatments
- Elastic wraps
- Expectorants
- Eye drops (nonmedicated)
- Feminine hygiene products
- Fiber laxatives
- First-aid kits
- Heating pads
- Hemorrhoid treatments
- Insect bite/sting medicine
- Medicated lip balm/cream
- Menstrual pain relievers
- Nicotine patches, gum, lozenges
- OTC pain relievers
- Pregnancy test kits
- Prenatal vitamins
- Reading glasses
- Stomach remedies
- Sunburn treatments
- Sunscreen
- Thermometers
- Throat lozenges/cough drops

Please note, this list is not all-encompassing. For more information on your medical spending account, please contact our FSA plan administrator.

Source: [irs.gov](https://www.irs.gov) and [congress.gov](https://www.congress.gov)



INTEGRITY CONSULTING GROUP

Employee Benefits Specialists

Provided by
Integrity Consulting Group
104 Interchange Plaza, Suite 202
Monroe Township, NJ 08831
(888) 737-4313