MARSH & McLENNAN AGENCY

It's our business to be there for you in the MOMENTS THAT MATTER.



Coronavirus (COVID-19) Guía de Recursos para Empleados

La pandemia de Coronavirus es lo más importante para las empresas y sus empleados.

La amenaza de COVID-19 se ha vuelto cada vez más real, infectando a países de todo el mundo, extendiéndose a través de fronteras, océanos y sacudiendo la economía mundial. Hemos compilado una lista de recursos a continuación para obtener información y orientación de fuentes de confianza sobre la pandemia actual. Por favor tome en cuenta que muchos de los recursos proveídos en esta guía tienen un enlace directo al sitio web que solo está disponible en inglés.

RECURSOS NACIONALES DE LA SALUD

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) está siguiendo de cerca esta situación y está trabajando con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los asociados estatales y locales de salud pública para responder al COVID-19. Los recursos específicos en los sitios web del CDC y la OMS incluyen, pero no se limitan a:

- Orientacion para los viajeros
- Síntomas si usted piensa que está enfermo
- Información para Adultos Mayores y Condiciones Médicas
- Rumores Sobre el Coronavirus
- Un mapa de laboratorios de salud pública para pruebas de COVID-19

PARA MÁS INFORMACIÓN POR FAVOR VISITE:

LA PAGINA DE RECURSOS DEL CORONAVIRUS

Nota – Muchos de estos recursos se ofrecen de forma gratuita/sin costo durante periodo de tiempo limitado durante la pandemia de Covid-19. Consulte el sitio web del proveedor para obtener más información y fechas.

Departamento del Estado de los EE.UU.
Para obtener información sobre los niveles actuales de asesoramiento de viajes y asistencia para ciudadanos estadounidenses, visite el sitio web del Departamento de Estado aquí.

PBS Kids – Como Hablar Con Tus Hijos Sobre el Coronavirus
Para información acerca de cómo hablar con sus hijos acerca del Coronavirus, visite esta página web.

Lista de Compras para la Cuarentena del Hogar
Esta guía de instrucciones proporciona una lista de artículos que pueden ser necesarios durante una cuarentena. Tenga en cuenta que los artículos deben comprarse en cantidades razonables para que todos tengan acceso a los recursos que necesitan.

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Mantener una buena salud puede ser mucho más que una visita al médico. Muchas personas adoptan un enfoque holístico para mantener una buena salud que abarca el cuerpo, la mente, y el espíritu. Animamos a todos que consideren aprovechar los siguientes recursos sin costo o de bajo costo que pueden ayudarlo a mantenerse saludable y de buen humor.

Core Power Yoga

- Acceso gratuito a una colección de clases de yoga y meditación a través de CorePower on Demand.

Cross Fit en Casa

- Provee acceso gratuito a una variedad de videos de entrenamiento y nutrición para preservar su salud en casa.

Daily Burn

- Regístrese para una prueba de 30 días y reciba acceso a entrenamientos de cuerpo completo todos los días, que incluyen cardio, yoga, baile, Pilates, y más.
- Información de su tarjeta de crédito es requerida para la prueba gratuita.

Down Dog

- Down Dog esta hacienda todas sus aplicaciones (Down Dog, Yoga for Beginners, HIIT, Barre, y 7 Minute Workout) completamente gratis hasta el 1º de mayo de 2020. https://www.downdogapp.com/
- Ofreciendo acceso gratuitito hasta el 1º de julio de 2020 para todos los estudiantes y maestros (K-12 y Colegio).
- Para acceder a la membrecía gratuita escolar, inscríbase con su correo electrónico .edu. Si su escuela no usa correos electrónicos .edu, mande un correo electrónico a schools@downdogapp.com.

Ekhart Yoga

- Ofreciendo 12 clases de yoga y meditación gratuitas, específicamente diseñadas para ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.

Fitness Blender

- Ofrece videos de entrenamiento gratuitos basados en la dificultad, el enfoque, y el equipo disponible.

Gold's AMP

- Provee acceso gratuito a más de 600 entrenamientos de audio y video para mantenerlo moviéndose hasta mayo 2020. Use el código de promoción FIT60.

Grokker

- Acceso ilimitado ahora hasta el 30 de abril de 2020. Grokker proporciona más de 4.000 videos independientemente del nivel de habilidades y objetivos. Los videos incluyen los temas de la aptitud física, conciencia plena y nutrición.
- Información de su tarjeta de crédito es requerida para la prueba gratuita.

Nike Run Club

- ¿Necesita salir un poco o tiene una cinta caminadora en casa? Esta aplicación gratuita le ayuda a rastrear su carrera y permite el acceso a carreras guiadas organizadas por entrenadores o Headspace.

ObéFitness

- Clase de aptitud física en vivo con una prueba gratuita de 30 días (use el código AT HOME).
- Información de su tarjeta de crédito es requerida para la prueba gratuita.

Peloton

- Su aplicación digital es gratis durante 90 días y no tiene que tener un Peloton para usarlo.
- No solo ofrecen clases de bicicleta y cinta de caminar, sino que también ofrecen clases de caminar/correr al aire libre, fuerza, yoga y meditación.

Pop Sugar Fitness

- Un canal de ejercicios gratuito de YouTube que ofrece tutoriales y entrenamientos de aptitud física.

Wellbeats

- Acceso gratuito a Wellbeats clases de aptitud fiscal en línea hasta el 30 de abril.
- Comience en su sitio o a través de la aplicación en la App Store o Google Play Store (seleccione 'Register Via Code' e indique el código de invitación 57a4df63).

Recursos Adicionales

- Una lista de aplicaciones de entrenamiento gratuitas se puede encontrar aqui
- Un artículo de Como Hacer Ejercicio en Casa se puede encontrar aquí

Nota – Muchos de estos recursos se ofrecen de forma gratuita/sin costo durante periodo de tiempo limitado durante la pandemia de Covid-19. Consulte el sitio web del proveedor para obtener más información y fechas.

SALUD MENTAL

Yale

- Proporciona un curso de felicidad popular que está disponible gratuito en línea.

Modern Health

- Proporciona conciencia plena gratuita, relajación, manejo del estrés, ansiedad, y recursos de desarrollo de habilidades a través de su sitio web.

Total Brain

- Acceso gratuito y está diseñado para entrenar a su cerebro para administrar la salud mental.
- Comience en su sitio o a través de la aplicación en la App Store o Google Play Store. Si está descargando la aplicación, use el código "consumertrial".

Healbright

- Programa gratuito de salud mental diseñado para abordar el estrés causado por la pandemia COVID-19. Este curso gratuito en línea está diseñado para ayudarlo a reducir el estrés y desarrollar resiliencia desde su hogar.

Betterhelp

- Asequible, asesoramiento privado en línea. Hable con un terapeuta profesional con licencia en línea sobre la depresión, la ira, el estrés, la ansiedad, el dolor y más.

Calm

- Meditaciones y recursos en esta página son gratuitos.
- Calm ha proporcionado contenido cuidadosamente seleccionado para apoyar su bienestar mental y emocional durante este tiempo.
- Calm indica que los recursos en su página serán actualizados regularmente.

Headspace

- Meditaciones gratuitas con temas como ejercicios de sueño y movimiento para ayudarle dependiendo en su estado del humor.
- Disponible en página web o aplicación móvil.

Simple Habit

- Componentes de esta plataforma de meditación son gratuitos a todos.
- Han anunciado membresías supremas gratuitas a los afectados por la pandemia y ya no pueden permitirse el lujo de pagar.
    - Si usted está interesado en esta oferta mande un correo electrónico help@simplehabit.com
    - Acceso incluye colecciones de meditación gratuitas hasta el final de abril de 2020.

Take a Break!

- Tome un descanso con meditación gratuita para la relajación profunda y el Alivio del estrés.

Talkspace

- Grupos gratuitos de apoyo a través de Facebook guiados por terapistas.
- Centro de Recursos para la Ansiedad del COVID-19
- Si usted está interesado en ingresar, descuentos especiales están disponibles.

Make It Ok

- Sitio web que proporciona recursos, podcasts, kits de herramientas, historias, y más en torno a la enfermedad mental.

Mental Health America (MHA)

- Para ayudar a individuos y comunidades durante este tiempo, MHA ha recopilado una gama de recursos e información sobre salud mental.
- Temas incluyen:
    - Información de Salud mental para Brotes de Enfermedades
    - Ayuda Económica
    - Herramientas e Información sobre la Ansiedad
    - Herramientas para Conectar con Otros
    - Recursos Para Respuestas Inmediatas

Alianza Nacional de Enfermedad Mental (NAMI, por sus siglas en inglés)

- NAMI provee recursos, información, educación y más en torno a la salud mental.
- COVID-19 Information and Resources
    - Esta guía elaborada por NAMI, está llena de preguntas comunes cuando se trata de recursos de salud mental y como obtener apoyo en todos los aspectos de nuestras vidas.
    - ¿Está buscando orientación sobre cómo ayudarse a sí mismo y a sus seres queridos? Llame a la línea de ayuda de NAMI de lunes a viernes, de 10:00am a 6:00pm, EST al (800) 950-6264

Universidad de Minnesota – Earl E. Bakken Centro de Espiritualidad y Sanación

- Seminarios web gratuitos de conciencia plena y resiliencia
- Conciencia Plena en Curso de Trabajo
- El Centro Bakken para Series de Taller de Espiritualidad y Sanación

Recursos Adicionales

- Una lista de aplicaciones gratuitas de la salud mental están aquí
- Apoyando a Miembros de la Familia en Crisis (10:53)
- Reduzca la Ansiedad Usando la Respiración 4-7-8 (4:08)
- Estrategias para Manejar la Ansiedad Asociada con COVID-19

Nota – Muchos de estos recursos se ofrecen de forma gratuita/sin costo durante periodo de tiempo limitado durante la pandemia de Covid-19. Consulte el sitio web del proveedor para obtener más información y fechas.

NUTRICIÓN

Bon Appetit

- Estrategias para comer saludable mientras trabaja en casa se comparten en este artículo de Bon Appetit.

Healthline

- Ideas para aperitivos saludables para promover la energía y la productividad de Healthline.

SERVICIOS DE ENTREGA DE ALIMENTOS Y COMIDA

Descargue las aplicaciones a continuación para los servicios de alimentos y comida a domicilio, disponibles en dispositivos iOS y Android. Consulte los sitios web para asegurarse de que cada servicio sea ofrecido en su área.

Entrega de Alimentos
http://www.shipt.com
http://www.doordash.com

Restaurante de Entrega
http://www.ubereats.com
www.grubhub.com
www.postmates.com
https://favordelivery.com

Servicio de Kit de Comidas
www.blueapron.com
www.hellofresh.com

ERGONÓMICO

Cornell University

- Los Asesores de Riesgos y Perdidas de MMA nos han proporcionado su recomendación de la Universidad de Cronell con respecto a la ergonomía en el hogar.

Physera

- Consejos sobre estaciones de trabajo ergonómicas en el hogar.

RECURSOS PARA MEDICAMENTOS RECETADOS

Las farmacias que se enumeran a continuación proporcionan servicios de entrega de medicamentos recetados en todo el país. Consulte los sitios web para asegurarse de que cada tienda ofrece servicio en su área.

- CVS Prescription Delivery
- Walgreen's Prescription Delivery
- Wegmans Prescription Delivery
- Walmart Prescription Delivery

Los siguientes sitios web también pueden ofrecer descuentos y reembolsos de medicamentos para medicamentos recetados.

- www.needymeds.org: Encontrar ayuda con el costo de la medicina
- www.gskforyou.com: Ayuda con medicamentos y vacunas GSK para pacientes que cumplen con los requisitos.
- www.rxpharmacycoupons.com: Buque cupones de medicamentos para usar en su farmacia local
- www.goodrx.com: Compare el precio de medicamentos recetados, imprima cupones gratis y ahorre en sus medicamentos.
- www.internetdrugcoupons.com: Cientos de cupones de medicamentos de fabricante gratuito.

FINANCIAL ASSISTANCE

2-1-1 United Way
United Way 2-1-1 proporciona información gratuita y confidencial sobre la salud y los servicios humanos. United Way está disponible 24/7 para conectarlo con los recursos y la información que necesita. Visite su sitio web aquí.

Community Action Partnership
La asociación Community Action Partnership sirve a los económicamente desfavorecidos a nivel nacional. Los servicios incluyen manejo de casos, asistencia de alquiler / servicios públicos, asesoramiento financiero y una variedad de otros programas comunitarios. Para obtener más información, visite el sitio web de la asociación Community Action Partnership.

Salvation Army
El Salvation Army provee servicios de manejo de casos, asistencia de alquiler/ servicios públicos, comedero comunitario, y banco de alimentos. Visite el sitio web del Salvation Army para más información.

Patient Advocate Foundation (PAF)
El PAF, por sus siglas en inglés, provee asistencia para copagos y facturas médicas para individuos que cumplen los requisitos. Servicios de manejo de casos también están disponibles. La elegibilidad depende de diferentes variables, incluyendo el diagnostico, la ubicación, la disponibilidad de fondos, y la necesidad financiera general. Para determinar si califica para cualquiera de sus fondos, consulte su sitio web.

Recursos de Cuidado de Niños, Adultos con Discapacidades, y Personas Mayores
Los siguientes sitios web proporcionan acceso a la atención de niños, personas mayores y/o adultos discapacitados. Visite cada sitio web para obtener más información sobre cada uno de los servicios y para determinar si los servicios están disponibles en su área.

- http://www.Sittercity.com
- http://www.Care.com
- A Nanny on the Net
- College Nannies, Sitters & Tutors
- Home Instead (servicios para personas mayores y discapacitadas solamente)
- Visiting Angels (servicios para personas mayores y discapacitadas solamente)
- Comfort Keepers (servicios para personas mayores y discapacitadas solamente)

NIÑOS APRENDIENDO EN CASA

- Scholastic Book Company ofrece aprendizaje en casa, por grupo de edad.
- XO-LP proporciona hojas para colorear gratis.
- Khan Academy ofrece recursos educativos gratuitos en línea para niños de todos los niveles de grado.
- National Geographic Kids ofrece juegos gratuitos en línea, videos y cuestionarios para niños de primaria.
- BrainPop ofrece planes de aprendizaje a distancia gratuitos para los estudiantes. Actualmente están renunciando a cualquier tarifa para acceder a sus recursos educativos.
- Inner Explorer está proporcionando acceso gratuito a los jóvenes y las familias a través de la aplicación móvil I AM PRESENT, hasta el verano 2020
- Playworks está compartiendo su Play at Home Playbook para ayudar a los padres que están asumiendo el papel de maestros de Educacion Fisica (PE). Descargue el libro de juegos aqui.

Nota – Muchos de estos recursos se ofrecen de forma gratuita/sin costo durante periodo de tiempo limitado durante la pandemia de Covid-19. Consulte el sitio web del proveedor para obtener más información y fechas.

RECURSOS DE VIVIENDA TEMPORAL

- http://www.hotels.com
- http://www.airbnb.com
- http://www.vrbo.com
- Las compañías de bienes y raíces pueden ayudar encontrar alquileres / arrendamientos de corto plazo. Puede localizar agentes de bienes raíces en http://www.Realtor.com
- Los sitios web de localización de viviendas incluyen:
    - http://www.Trulia.com
    - http://www.zillow.com
    - http://www.sublet.com

OTROS RECURSOS

EAP

- Aproveche sus servicios y recursos internos del Programa de Asistencia a los Empleados o EAP, por sus siglas en inglés. Estos están generalmente disponibles por su proveedor de seguro de incapacidad a largo plazo o proveedor de seguro médico.

Trabajando de Casa

- De Alex/Jellyvision y YouTube: 5 Consejos para Trabajar de Casa

Líneas de Manejo de Crisis y Prevención del Suicidio

- Servicio de Texto Hopeline: Envié un mensaje texto "HopeLine" al 741741
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio, Lifeline
    - 1-800-273- (TALK) 8255
    - (En Español – 1-888-628-9454)
- Red Nacional de Violación, Abuso, e Incesto (RAINN, por sus siglas en inglés): 1-800-656-4673
    - Línea Chat de 24 horas: online.rainn.org
    - Línea Chat de 24 horas en español: ohl.rainn.org/es/
        - www.rainn.org/get-help/national-sexual-assault-hotline
- Línea de Crisis para Adolecentes: 310-855-4673
    - Envíe un mensaje texto TEEN al 839863
    - Información de Contacto www.teenlineonline.org/talk-now
- El Proyecto Trevor (Línea de Crisis y Suicidio para la comunidad LGBTQ, por sus siglas en inglés): 1-866-488-7386
    - www.thetrevorproject.org/section/get-help
- Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE.UU.
    - Línea de Crisis para Veteranos 1-800-273-8255
    - www.mentalhealth.va.gov/

Nota – Muchos de estos recursos se ofrecen de forma gratuita/sin costo durante periodo de tiempo limitado durante la pandemia de Covid-19. Consulte el sitio web del proveedor para obtener más información y fechas.

ESTAMOS AQUÍ PARA

SEGURO DE NEGOCIOS

SALUD Y BENEFICIOS DEL EMPLEADO

BENEFICIOS EJECUTIVOS

SERVICIOS DE CLIENTE PRIVADO

SERVICIOS DE JUBILACIÓN

MANEJO DE RIESGOS

GARANTÍA

MarshMMA.com

This guide provides information on a number of resources which you and your employees might find useful. Marsh & McLennan Agency LLC (MMA) does not endorse or recommend any of the resource providers listed herein. While every effort is made to maintain current provider information, information may change without notice. This document is not intended to be taken as advice regarding any individual situation and should not be relied upon as such. Marsh & McLennan Agency, LLC shall have no obligation to update this publication and shall have no liability to you or any other party arising out of this publication or any matter contained herein. Any statements concerning actuarial, tax, accounting or legal matters are based solely on our experience as consultants and are not to be relied upon as actuarial, accounting, tax or legal advice, for which you should consult your own professional advisors. Any modeling analytics or projections are subject to inherent uncertainty and the analysis could be materially affective if any underlying assumptions, conditions, information or factors are inaccurate or incomplete or should change. Copyright © 2020 Marsh & McLennan Insurance Agency LLC. All rights reserved. MarshMMA.com