

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

SALUD PARA LA FAMILIA



Tu guía para las visitas de bienestar infantil

Los chequeos regulares ayudan a los niños a mantenerse sanos. Esta guía explica cuándo programar las visitas y qué esperar.

Las visitas de bienestar infantil son chequeos de rutina para los niños. Ayudan a tu hijo a crecer y a mantenerse enfocado. Comienzan cuando los bebés tienen unos días de nacidos. Y continúan hasta que tu hijo cumple 20 años.

En cada visita, el proveedor revisa a tu hijo de la cabeza a los pies. También se pueden administrar vacunas (inyecciones) y hacer pruebas de detección.

Puedes hacer preguntas en cada visita. Y puedes compartir cualquier cambio relacionado con el sueño, el estado de ánimo, la alimentación o la escuela.

Los niños necesitan más visitas durante los primeros tres años. Esto se debe a que los bebés y los niños pequeños se desarrollan muy rápido. Después de eso, la mayoría de los niños asisten una vez al año.

Visitas de bienestar infantil continúa en la página 2

El cuidado de tu hijo está cubierto

Las visitas de bienestar infantil están cubiertas sin costo alguno para ti. Todo forma parte del programa de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT). Los componentes básicos del EPSDT son:

- **Temprano:** Detectar a tiempo los problemas de salud que requieren atención
- **Periódico:** Controles de salud periódicos
- **Detección:** Revisar el cuerpo, la mente, los dientes, la visión y la audición de tu hijo
- **Diagnóstico:** Pruebas adicionales cuando se detectan problemas o riesgos
- **Tratamiento:** Corregir o mejorar problemas de salud

El beneficio EPSDT cubre todo el cuidado médico necesario y preventivo, sin costo, para miembros de hasta 21 años de edad. Para obtener más información, consulta el manual del miembro o llama al Departamento de Servicios para Miembros.



Aetna Better Health®
of Florida

¿Tienes preguntas? Visita [AetnaBetterHealth.com/florida](https://www.AetnaBetterHealth.com/florida)
o llámanos al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**

Qué esperar en una visita de bienestar infantil

Bebés

3 a 5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses

El proveedor de atención primaria (PCP) medirá la cabeza y la estatura de tu bebé en cada visita. También te preguntarán sobre su horario de alimentación y sueño. También responderán cualquier pregunta que tengas.

Niños pequeños

12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses

El PCP te preguntará sobre la alimentación, el sueño y el juego de tu hijo. Este comprobará los hitos. ¿Tu hijo habla o camina? ¿Les gusta explorar?

Niños pequeños

Una vez al año

Los niños aprenden nuevas habilidades rápidamente. El PCP querrá saber, por ejemplo, si tu hijo puede vestirse solo. También puede hablar sobre el comportamiento y compartir consejos para establecer rutinas.

Niños en edad escolar

Una vez al año

Es posible que el PCP comience a controlar la presión arterial de tu hijo en cada visita. Querrá hablar contigo y tu hijo sobre la escuela y las amistades. También puede ayudarte a lidiar con el tiempo frente a la pantalla y otros problemas, como el acoso.

Obtén más consejos para una vida saludable.

Nuestra biblioteca de salud y bienestar está repleta de información para que te sientas lo mejor posible. Puedes consultarla en **[AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education)**.

Adolescentes

Una vez al año

A esta edad, es posible que el PCP quiera hablar con tu hijo a solas durante parte de la visita. Es posible que le hagan una prueba de detección de depresión. Y tendrás la oportunidad de hablar con ellos sobre tus inquietudes, como la seguridad al conducir, fumar, el sexo seguro y más.



Obtén recompensas por cheques. Las visitas de bienestar infantil están cubiertas sin costo alguno para ti. Mejor aún, tu hijo puede ganar tarjetas de regalo por completar visitas. Visita **[AetnaBetterHealth.com/florida/rewards-program](https://www.aetna.com/betterhealth/florida/rewards-program)** para obtener más información.

Comprende qué es la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica (de por vida) que afecta la forma en que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía. Es común; aproximadamente uno de cada ocho estadounidenses padece esta afección. Y puede afectar a niños y adultos.

No existe cura para la diabetes. Pero hay formas de manejarla. Con la atención adecuada, las personas de todas las edades pueden llevar una vida saludable.

Conoce tu nivel de riesgo

Cualquier persona puede contraer diabetes. Pero los hábitos saludables, como comer sano, mantenerte activo y mantener un peso saludable, pueden reducir nuestro nivel de riesgo.

Los signos de diabetes pueden ser difíciles de detectar. Es posible que no notes ningún signo. Tu proveedor puede hacerte una prueba de diabetes. Habla con este sobre tu nivel de riesgo y si es necesario hacerte la prueba.

Cómo controlar la diabetes

Tú y tu médico trabajarán juntos para elaborar un plan que funcione para ti. Es posible que te recete medicamentos para ayudar a controlar tu nivel de azúcar en la sangre. Generalmente, las personas con diabetes tipo 1 toman insulina. También pueden recetarte una estatina para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Tú también juegas un papel importante todos los días en el manejo de tu diabetes. Es posible que tu proveedor te remita a un programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSME). Aprenderás las habilidades que necesitas para vivir bien con diabetes.

Controlar el azúcar en la sangre todos los días es clave para mantenerte saludable. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar el corazón, los ojos, los riñones, los nervios y mucho más. Las pruebas de detección periódicas pueden ayudar a detectar estos problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Chequeos clave de diabetes

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. Si tienes diabetes, habla con tu proveedor sobre estas pruebas y cualquier otra que puedas necesitar:

- **Prueba de A1C:** Controla tu nivel promedio de azúcar en la sangre durante varios meses
- **Examen de la vista:** Para comprobar si hay daño en la retina
- **Análisis de riñones:** Para asegurarte de que funcionan como deberían
- **Prueba de colesterol:** Para verificar el riesgo de enfermedad cardíaca
- **Revisión de los pies** Para comprobar si hay daño en los nervios

Obtén ayuda para controlar la diabetes. Nuestros administradores de atención pueden ayudarte a controlar la diabetes u otras afecciones crónicas. Pueden ayudarte a coordinar tu atención, responder tus preguntas y conectarte con recursos útiles. Llámanos para obtener más información.

Detén estos problemas comunes de salud bucal

El cuidado de la boca es una parte crucial de la salud general. Los hábitos diarios y las visitas regulares al dentista pueden ayudar a prevenir estos problemas comunes de salud bucal.

Mantente al día con las visitas al dentista



Los bebés deben ver a un dentista tan pronto como aparezca su primer diente, o antes de su primer cumpleaños.

Los niños y los adultos deben visitar a su dentista cada seis meses para una limpieza y revisión de rutina. Es posible que algunas personas necesiten ir con más frecuencia debido a su estado de salud.

Caries

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	¿Cómo prevenirlo?
Las caries son agujeros en los dientes. Ocurren cuando el azúcar y los gérmenes dañan el diente. Son dolorosas y pueden provocar infecciones.	Los bebés, los niños pequeños y los adolescentes suelen tener más caries. Pero los adultos también pueden tenerlas.	Usa hilo dental y cepíllate los dientes diariamente con pasta dental con flúor. Consulta acerca de los selladores dentales para niños. Pueden proteger sus nuevos dientes permanentes.

Gingivitis

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	¿Cómo prevenirlo?
La enfermedad de las encías es causada por la placa (una película pegajosa de gérmenes) en los dientes. Puede dañar los huesos que sostienen los dientes e incluso extenderse a otras partes del cuerpo.	Los fumadores, las personas con diabetes y las que no se cepillan los dientes ni usan hilo dental a diario.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Hazte limpiezas regulares con el dentista.

Pérdida de dientes

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	¿Cómo prevenirlo?
La enfermedad de las encías, las caries o los accidentes pueden hacer que los adultos pierdan los dientes. La pérdida de un diente puede hacer que sea más difícil comer y hablar.	Los adultos mayores y las personas que no reciben atención dental regular.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Visita a un dentista para chequeos y limpiezas de forma regular.

Boca seca

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	¿Cómo prevenirlo?
La saliva protege los dientes y la boca de los gérmenes dañinos. Algunos medicamentos o afecciones de salud pueden hacer que la boca produzca menos saliva. No beber suficiente agua también puede causar sequedad en la boca.	Los adultos mayores y adultos que toman ciertos medicamentos.	Bebe sorbos de agua con frecuencia. Trata de masticar chicle sin azúcar. Un enjuague bucal especial también podría ayudar.



Cómo proteger a tu hijo del plomo en el hogar

El plomo es un metal que se encuentra en algunas casas antiguas, las tuberías de agua, el suelo y otros productos cotidianos.

Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el cerebro, afectar el crecimiento y el aprendizaje de un niño. Pero estos pasos pueden ayudar a mantener a tus hijos a salvo.

Pon tu hogar a prueba. ¿Tu casa fue construida antes de 1978? Si es así, puede contener pintura a base de plomo. Comunícate con el departamento de salud local para que hagan una prueba de detección de plomo. O bien, pregúntale a tu arrendador sobre el plomo.

Arregla la pintura agrietada o descascarada. Contrata a un profesional certificado en plomo para reparar la pintura de manera segura. Cubre la pintura descascarada con cinta adhesiva o papel autoadhesivo hasta que se completen las reparaciones.

Limpia el polvo con frecuencia. El plomo puede propagarse en el polvo. Limpia los pisos y los alféizares de las ventanas con frecuencia. Usa un trapeador húmedo o un trapo para atrapar el polvo.

Controla la presencia de plomo en el agua. Deja correr el agua del grifo durante unos minutos antes de usarla. Usa agua fría del grifo para beber, cocinar y preparar fórmula para bebés.

Observa dónde juega tu hijo. El suelo cercano a las casas antiguas puede contener plomo. Evita que los niños jueguen en la tierra y lávalas las manos con frecuencia. Mantén los felpudos afuera de tu casa. Y quítate los zapatos en la puerta para evitar dejar rastros de suciedad en la casa.

Prueba de detección de plomo

Es posible que no notes signos de envenenamiento por plomo de inmediato. Sin embargo, un simple análisis de sangre puede servir para comprobar los niveles de plomo en la sangre de tu hijo.

Los niños con Medicaid deben hacerse la prueba a los 12 meses y a los 24 meses. Los niños de 2 a 6 años de edad necesitan hacerse la prueba si nunca la hicieron. Pregúntale al médico de tu hijo sobre las pruebas de detección de plomo o la posible exposición.

¿Necesitas un proveedor?

Busca en nuestro directorio de proveedores en línea en [AetnaBetterHealth.com/florida/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/florida/find-provider). Puedes encontrar especialistas, farmacias, centros de atención de urgencia dentro de la red y mucho más.

Cómo saber si tu hijo sufre acoso

Cualquier niño puede sufrir acoso, a cualquier edad. Aprende a detectar las señales de advertencia y a apoyar a tu hijo.



El acoso puede adoptar muchas formas. Puede ser físico, como golpes o empujones. O puede ser verbal o social. Eso puede incluir burlas o la exclusión. El acoso también puede ocurrir en línea, a menudo fuera de la vista de los adultos.

Los niños no siempre le dicen a alguien cuando el acoso ocurre. Es por eso que conocer las señales de advertencia puede ayudarte a intervenir a tiempo.

Señales de acoso escolar en niños pequeños

- Moretones, cortes o lesiones inexplicables
- Artículos "perdidos" o dañados
- Miedo a ir a la escuela o a viajar en autobús
- Sufrir dolores de cabeza o de estómago con frecuencia
- Pedir ayuda con las cosas que solían hacer solos

Señales de acoso en niños mayores

- Estar más irritable o retraído en casa
- Cambio repentino en los grupos de amigos o interrupción del contacto con ciertos amigos
- Dejar de realizar actividades que solían disfrutar
- Autoestima más baja
- Calificaciones reprobatorias o más problemas en la escuela
- Cambios en los hábitos alimenticios, como saltarse comidas o comer en exceso
- Pasar mucho más o mucho menos tiempo en su teléfono o en línea

Ten en cuenta que es posible que tu hijo no muestre signos claros de haber sido acosado. Comunícate con ellos a menudo, incluso cuando las cosas parezcan "estar bien".

Qué hacer si tu hijo sufre acoso

Empieza por escuchar. Hazles saber que no es su culpa y que

te alegras de que te lo hayan contado. Sentir que le creen y lo apoyan puede ayudar a tu hijo a abrirse.

Haz preguntas amables. Evita apresurarte a solucionar todo de inmediato. Algunos niños quieren consejos. Otros solo quieren hablar.

También puedes tomar medidas. Si el acoso está ocurriendo en la escuela, comunícate con el personal de la escuela. Pregúntales qué harán después. Lleva un registro de lo que sucede y cuándo puede ser útil.

Busca ayuda de inmediato si tu hijo alguna vez habla sobre lastimarse a sí mismo, sentirse desesperado o querer desaparecer.

Comunícate con un proveedor de atención médica o un consejero escolar. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988**. O chatear en **chat.988lifeline.org** cualquier momento.

Obtén ayuda ante una crisis. La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 ofrece asesoramiento y apoyo emocional gratuitos y confidenciales. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o comunícate por chat en **988lifeline.org** para obtener ayuda. Puedes obtener ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana.

Lo que debes saber sobre el trastorno por consumo de sustancias

Muchas personas luchan contra el consumo de alcohol o drogas. Conoce las señales y cómo obtener ayuda.

El trastorno por abuso de sustancias (SUD) es una afección médica. No es un fracaso personal ni falta de fuerza de voluntad.

El SUD cambia la forma en que funciona el cerebro. Hace que sea difícil controlar el consumo de alcohol o drogas, incluso cuando causa daño. Con la atención y el apoyo adecuados, las personas pueden recuperarse.

Conoce los signos y las opciones de tratamiento. A continuación, da el siguiente paso.

Signos del trastorno por consumo de sustancias

El consumo de sustancias puede cambiar la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan. No todas las personas muestran los mismos signos, pero los más comunes incluyen:

- Querer consumir alcohol o drogas todos los días o muchas veces al día
- Necesidad de una mayor cantidad del medicamento para sentir el mismo efecto
- Pensar en consumir o drogarse la mayor parte del tiempo
- Gastar dinero que no tienes en alcohol o drogas
- Hacer cosas riesgosas, como conducir drogado o robar
- Seguir consumiendo aunque cause problemas con familiares, amigos o compañeros de trabajo
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas
- Faltar a la escuela o al trabajo, o tener problemas en el trabajo
- Cambios en la salud, como falta de energía o cambios de peso



Si notas varios de estos signos, puede ser el momento de hablar con un proveedor de atención médica.

Recibir tratamiento

El trastorno por consumo de sustancias es una enfermedad. Por lo general, las personas no pueden detenerse por sí solas sin apoyo. El tratamiento ayuda, especialmente si se inicia a tiempo.

Terapia de conversación: El asesoramiento puede llevarse a cabo de manera individual o grupal. Un consejero puede ayudarte a lo siguiente:

- Buscar desencadenantes
- Comprender tu consumo de sustancias
- Conocer maneras saludables de sobrellevar la situación

Medicamentos Algunos medicamentos pueden reducir los antojos y aliviar los síntomas de abstinencia. Eso puede ayudar a reducir las posibilidades de comenzar a consumir de nuevo.

Tratamiento asistido por medicamentos (MAT): MAT combina la medicina con el asesoramiento.

Tu proveedor de atención médica puede guiar tu tratamiento. Si alguna vez terminas en la sala de emergencias (ER) por una sobredosis o una crisis de salud mental, llama a tu proveedor. Lo ideal es consultar en un plazo no mayor a una semana. De esa manera, pueden ayudarte a planificar los próximos pasos y comenzar tu atención continua.

Tu plan de acción ante desastres naturales

No se pueden detener las inundaciones, los incendios ni los huracanes. Pero puedes prepararte para ellos. Toma estas medidas ahora para prepararte para un huracán u otro desastre.



1 Conoce las amenazas

Averigua si vives en una zona de evacuación o en un área propensa a inundaciones. Consulta el sitio web de tu ciudad o condado para obtener mapas. También puedes llamar a la oficina gubernamental local y preguntar.

2 Prepare un plan

Piensa a dónde irías si tuvieras que evacuar. Si tienes mascotas, ten en cuenta lo siguiente: Algunos refugios y hoteles no aceptan mascotas. Establece un lugar de encuentro en caso de que estés separado de tu familia.

3 Mantén los objetos de valor seguros

Guarda los papeles importantes en un recipiente impermeable. Si es posible, guarda copias en tu teléfono. Y no olvides mantener esta información actualizada. Establece un recordatorio para revisarlo y actualizarlo al menos una vez al año.

4 Prepara un kit de emergencia

Puede incluir lo siguiente:

- Agua (un galón por persona por día)
- Alimentos no perecederos, como alimentos enlatados y envasados
- Linternas y pilas de repuesto
- Una radio a pilas o manivela
- Cargadores de teléfonos o fuentes de energía de respaldo (si puedes, consigue cargadores que funcionen con energía solar)
- Un botiquín de primeros auxilios
- Desinfectante de manos y artículos de higiene personal
- Zapatos resistentes, ropa de lluvia y una muda de ropa
- Comida, medicinas y una correa o transportín para mascotas

Asegúrate de incluir todos los medicamentos recetados. Consulta a tu médico o farmacéutico. Es posible que te den un suministro adicional de tus medicamentos. Asegúrate de guardar tus medicamentos de manera segura. Por ejemplo, la insulina debe mantenerse fría.



¿Qué es el apoyo entre pares?

Los especialistas en apoyo entre pares forman parte de tu equipo de atención médica. Ellos han atravesado momentos difíciles, como problemas de salud mental y consumo de sustancias.

Esto significa que entienden por lo que estás pasando.

Pueden ayudarte a hacer lo siguiente:

- Conocer nuevas formas de sobrellevar las cosas cuando se ponen difíciles
- Conocer gente de tu comunidad
- Poner tu salud en primer lugar asistiendo a las visitas al médico
- Mantenerse alejado de la sala de emergencia y del hospital
- Hablar con tu médico para que tu equipo de atención médica sepa lo que necesitas

Para obtener más información sobre los servicios de apoyo entre pares o cómo obtener ayuda, llámanos al **1-800-441-5501**.

Healing Together

Healing Together es una nueva serie de Aetna Better Health of Florida. Comparte historias sobre la esperanza, la sanación y el trabajo conjunto. Cada historia muestra cómo los miembros, los especialistas en apoyo entre pares y los equipos de atención se ayudan mutuamente con amabilidad y esmero.

LA HISTORIA DE HEALING TOGETHER DE ESTE MES

El camino de Jana

Cuando Jana* se unió a nuestro programa de apoyo entre pares, se preocupó mucho por otras personas. Quería ayudar a todos, pero no pensaba en sí misma. Tuvimos que recordarle que pensara en sus propias metas. Incluso dijo: "No me siento una buena persona si no estoy cuidando a los demás".

Después de seis meses sin beber, Jana comenzó a beber de nuevo. Pero pronto se dio cuenta de que beber no la hacía feliz. Decidió parar y trabajar para volver a mejorar. Nos tomamos las cosas con calma y agregamos tratamiento y un grupo para ayudarla a aprender a no depender demasiado de los demás.

Actualmente, Jana lleva cinco meses sin beber. Algo sorprendente sucedió en una reunión reciente: por primera vez en 11 meses, se pasó todo el tiempo hablando de sí misma y su recuperación. No habló sobre lo que otras personas deberían hacer. Habló sobre cómo es cuidarse a sí misma y cómo se siente. Este fue un gran paso para ella.

Fue maravilloso verla ponerse a sí misma en primer lugar y enfocarse en su propio crecimiento. Su historia muestra lo fuerte que es. Nos recuerda que la recuperación es posible y que cuidarse a sí mismo es una parte importante del camino.

**Se cambiaron los nombres para proteger la privacidad*

Aviso de no discriminación - La discriminación es ilegal.

Aetna Better Health of Florida cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color de piel, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (compatible con alcance de discriminación por cuestión de sexo como se describe en la Sección 92.101(a)(2)) del Título 45 del Código de Regulaciones Federales (CFR). Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera menos favorable debido a su raza, color de piel, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes:
 - o Intérpretes calificados
 - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita modificaciones razonables, ayudas y servicios auxiliares apropiados o servicios de asistencia lingüística, comuníquese con nuestro Coordinador de Derechos Civiles.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de derechos civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator
 PO Box 818001
 Cleveland OH 44181-8001
Teléfono: [1-888-234-7358](tel:1-888-234-7358) (TTY [711](tel:1-888-234-7358))
Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Multi-Language Interpreter Services

ENGLISH: Attention: If you speak English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-800-385-4104 (TTY: 711)** or speak to your provider.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de idiomas gratuitos. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarle información en formatos accesibles. Llame al **1-800-385-4104 (TTY: 711)** o hable con su proveedor.

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen asistans pou lang gratis ki disponib pou ou. Èd ak sèvis oksilyè pou bay sèvis nan fòm ki aksesib disponib tou gratis. Rele **1-800-385-4104 (TTY: 711)** oswa pale ak founisè w la.

VIETNAMESE: CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Bạn cũng sẽ được cung cấp miễn phí các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung thích hợp để nhận thông tin ở các định dạng dễ tiếp cận. Hãy gọi số **1-800-385-4104 (TTY: 711)** hoặc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của bạn.

PORTUGUESE: Atenção: se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Além disso, oferecemos, sem custo adicional, recursos auxiliares adequados para disponibilizar informações em formatos acessíveis. Ligue para **1-800-385-4104 (TTY: 711)** ou fale com o profissional de saúde responsável pelo seu cuidado.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務，亦可以免費獲得適當的輔助工具和服務，以便您無障礙地使用資訊。請致電 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 或諮詢您的醫療保健提供者。

FRENCH: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Des aides et services auxiliaires adéquats visant à fournir des informations dans des formats accessibles sont également proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104 (TTY: 711)** ou adressez-vous à votre prestataire.

TAGALOG: Paunawa: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyonang tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na pantulong na device at serbisyo para magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)** o makipag-usap sa iyong provider.