

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Tu plan Aetna Better Health: Más fácil

Estamos aquí para apoyarte, ya sea que necesites un control de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre tus beneficios. Infórmate sobre lo que tienes disponible para saber a dónde acudir para recibir atención y apoyo. Consulta esta información en línea en [AetnaBetterHealth.com/education/maryland-info](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland-info).

✓ Consulta tu Manual para miembros

Es tu fuente principal de información del plan. Incluye todo lo que necesitas saber, como lo siguiente:

- Qué cubre tu plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarte a mantenerte saludable

Puedes consultar tu manual en línea en [AetnaBetterHealth.com/maryland/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/member-materials-forms.html)

¿Prefieres una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** para que te enviemos una por correo. Infórmanos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

✓ Conoce tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, tienes ciertos derechos y responsabilidades.

Visita [AetnaBetterHealth.com/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html) para ver la lista completa.

✓ Obtén ayuda con el idioma

Ofrecemos servicios de idiomas sin costo para ti. Esto incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puedes solicitar materiales escritos en cualquier idioma. Ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visita [AetnaBetterHealth.com/maryland/notice-of-non-discrimination.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/notice-of-non-discrimination.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.



Infórmate sobre tus beneficios y opciones de atención

Ya sea que estés manejando una afección o simplemente quieras mantenerte saludable, tenemos programas y beneficios que pueden ayudarte. Visita nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Tus beneficios de farmacia
- Nuestros programas de administración de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios



Aetna Better Health®
of Maryland

¿Tienes preguntas? Visita [AetnaBetterHealth.com/maryland](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland). O bien, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** y podemos enviarte información por escrito.

Encuentra el proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es tu médico principal para controles y cuidados. A continuación, te explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.

1 Es un socio de confianza en tu salud

Debes sentirte cómodo preguntándole cualquier cosa a tu PCP. Ninguna preocupación es demasiado pequeña ni ninguna pregunta es tonta. Tu PCP conoce tus antecedentes médicos y puede ayudarte a recibir la atención que necesitas.

2 Puede ayudarte a controlar una afección crónica

Si tú o tu hijo tienen una afección a largo plazo como asma, diabetes o presión alta, tu PCP puede ayudar. Trabaja con tus otros proveedores para ayudarte a crear y seguir tu plan de atención.

3 Puede ayudar a prevenir problemas de salud

Tu PCP no solo te atiende cuando estás enfermo; te ayuda a mantenerte saludable. Los controles regulares y las pruebas de detección pueden detectar problemas temprano, antes de que te sientas enfermo.



4 Puede guiarte a través de tu atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Tu PCP ayuda a que sea más fácil de entender. Puede ayudarte de las siguientes maneras:

- Remitirte a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudarte a comprender los resultados de tus pruebas
- Asegurarse de que todas las partes de tu atención trabajen en conjunto

5 Brinda atención integral

Tu PCP se preocupa por todos los aspectos de tu salud. Puede ayudarte con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarte a obtener apoyo en áreas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

¿No tienes un PCP o quieres uno nuevo? Busca en nuestro directorio de proveedores en línea en [AetnaBetterHealth.com/maryland/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/find-provider). Llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Aprovecha al máximo tu control

Estas consultas son una oportunidad para hablar abiertamente con tu proveedor, hacer preguntas y mantenerte al tanto de tu salud. Aquí tienes algunas maneras sencillas de aprovechar al máximo tu cita.

Anota tus preguntas

Es fácil olvidar lo que quieres preguntar durante la consulta. Tener tu lista de preguntas a mano te ayuda a cubrir todo lo que tienes en mente.

Conoce acerca de los antecedentes médicos de tu familia

Toma nota de cualquier afección que hayan tenido tus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a tu PCP a decidir qué pruebas de detección podrías necesitar y cuándo.

Sé honesto

Tu PCP está allí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y detallado le ayudará a brindarte una mejor atención.

Graba la conversación

De esa manera, no tendrás que preocuparte por tomar notas mientras hablas. (Primero pregunta a tu PCP si está bien hacerlo.) O bien, puedes llevar a alguien contigo para que te ayude a tomar notas y hacer preguntas.

Ayuda a calmar los nervios de los niños

Explícales por qué van al médico y qué pasará durante la consulta. Involúcralos creando preguntas para el médico juntos.



¿Cuándo debo hacerme un control?

Los adultos deben hacerse un control al menos una vez al año.

Los niños necesitan controles, llamados consultas de bienestar infantil, con mayor frecuencia según su edad. Los expertos recomiendan lo siguiente para los más pequeños:

- **Los bebés menores de un año** deben consultar a su PCP a los 3-5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben consultar a su médico a los 12 meses (1 año), 15 meses, 18 meses, 24 meses (2 años) y 30 meses.
- **Los niños de tres años en adelante** deben consultar a su médico una vez al año.



Haz nuestra evaluación de necesidades sociales. Ayúdanos a entender mejor tus necesidades de salud y cómo podemos mejorar nuestros servicios. La evaluación es rápida y privada. Escanea el código QR o visita [AetnaBetterHealth.com/maryland](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland).



Cambios simples en los alimentos para un corazón más saludable

Tu corazón trabaja duro para ti. Cuídalo con estos consejos para crear un plato saludable para el corazón.

Llena la mitad de tu plato con vegetales frescos

Las verduras de hoja verde como la espinaca y frutas como las bayas ayudan a mantener un corazón saludable y combaten la inflamación.

Elige cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral tienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

Opta por proteínas magras

Los pescados como el salmón tienen grasas saludables que ayudan al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

Opta por comidas sin carne

Comer más comidas a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Agrega una o más comidas vegetarianas a tu menú semanal.

Opta por lácteos bajos en grasa

Elige versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogurt. Son más bajos en grasa saturada, que puede aumentar el colesterol malo.

Cocina con aceites saludables para el corazón

Usa aceites como el de oliva o canola en lugar de mantequilla o manteca vegetal. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Condimenta con inteligencia

Usa hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.

Planificación familiar para todas las personas

La planificación familiar hace más que prevenir o prepararte para un embarazo. Incluye atención de rutina que ayuda a proteger tu cuerpo y apoya tu salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debes saber.

La planificación familiar significa el cuidado de tu salud reproductiva. Incluso si no deseas tener hijos ahora o nunca, este cuidado sigue siendo importante.

La planificación familiar te ayuda con lo siguiente:

- Conocer tu cuerpo
- Prevenir el embarazo
- Prepararte para el embarazo
- Practicar sexo seguro
- Prevenir o tratar infecciones de transmisión sexual (ITS)

Una consulta de planificación familiar puede incluir lo siguiente:

- Hablar sobre tu salud y tus planes para el futuro
- Un examen de bienestar para la mujer y otras pruebas de detección de salud
- Conocer los métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para ti
- Ayuda con la infertilidad o para lograr un embarazo
- Pruebas y prevención de ITS
- Remisiones a otros tipos de atención si lo necesitas

No necesitas una remisión para ver a un proveedor de planificación familiar. Puedes acudir a cualquier proveedor en quien confíes y con quien te sientas cómodo. Esto incluye proveedores dentro y fuera de la red.

Los servicios de planificación familiar están aquí para ayudarte a tomar las mejores decisiones para ti.



¿Eres una mamá primeriza o una futura mamá?

Únete a nuestro Baby Shower virtual. Celebraremos con actividades divertidas, recursos útiles para nuevos padres y sorteos emocionantes.

Próximos eventos:

- 18 de junio, de 10:00 a. m. a 11:30 a. m.
- 17 de septiembre, de 10:00 a. m. a 11:30 a. m.
- 10 de diciembre, de 10:00 a. m. a 11:30 a. m.

Envía un correo electrónico a olebaras@aetna.com para obtener más información.



¿Estás embarazada o intentando quedar embarazada?

Visita [AetnaBetterHealth.com/maryland/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/pregnancy-care.html) para obtener más información sobre beneficios adicionales y atención durante el embarazo.



Toma el control de tu salud sexual

Muchas personas contraen una ITS durante su vida. La prevención y las pruebas pueden ayudar a proteger tu salud.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también se pueden transmitir al compartir agujas.

Hay una buena noticia: Muchas ITS se pueden tratar. Especialmente cuando se detectan a tiempo.

Conoce los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. Los siguientes son algunos de los más comunes a los que hay que prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en los fluidos del pene o la vagina (puedes notar olor fuerte o un color

o cantidad diferente de secreción)

- Picazón o dolor genital
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS presentan síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

Hazte pruebas

Las pruebas de ITS están cubiertas por tu plan de salud. Pregúntale a tu proveedor sobre hacerte pruebas. Especialmente si tienes una nueva pareja o más de una pareja. O si presentas algún síntoma.

Las pruebas también

son importantes para las personas embarazadas. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo. Y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si el resultado de tu prueba de ITS es positivo, tu proveedor puede tratarte para mantenerte a ti y a tu bebé seguros.

Las ITS son comunes. Pero hay ayuda disponible. Hacerte pruebas y recibir tratamiento son pasos que puedes tomar por ti, tu pareja y tu familia. Tu proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarte a obtener la atención que necesitas.

Pruebas de detección de salud simplificadas

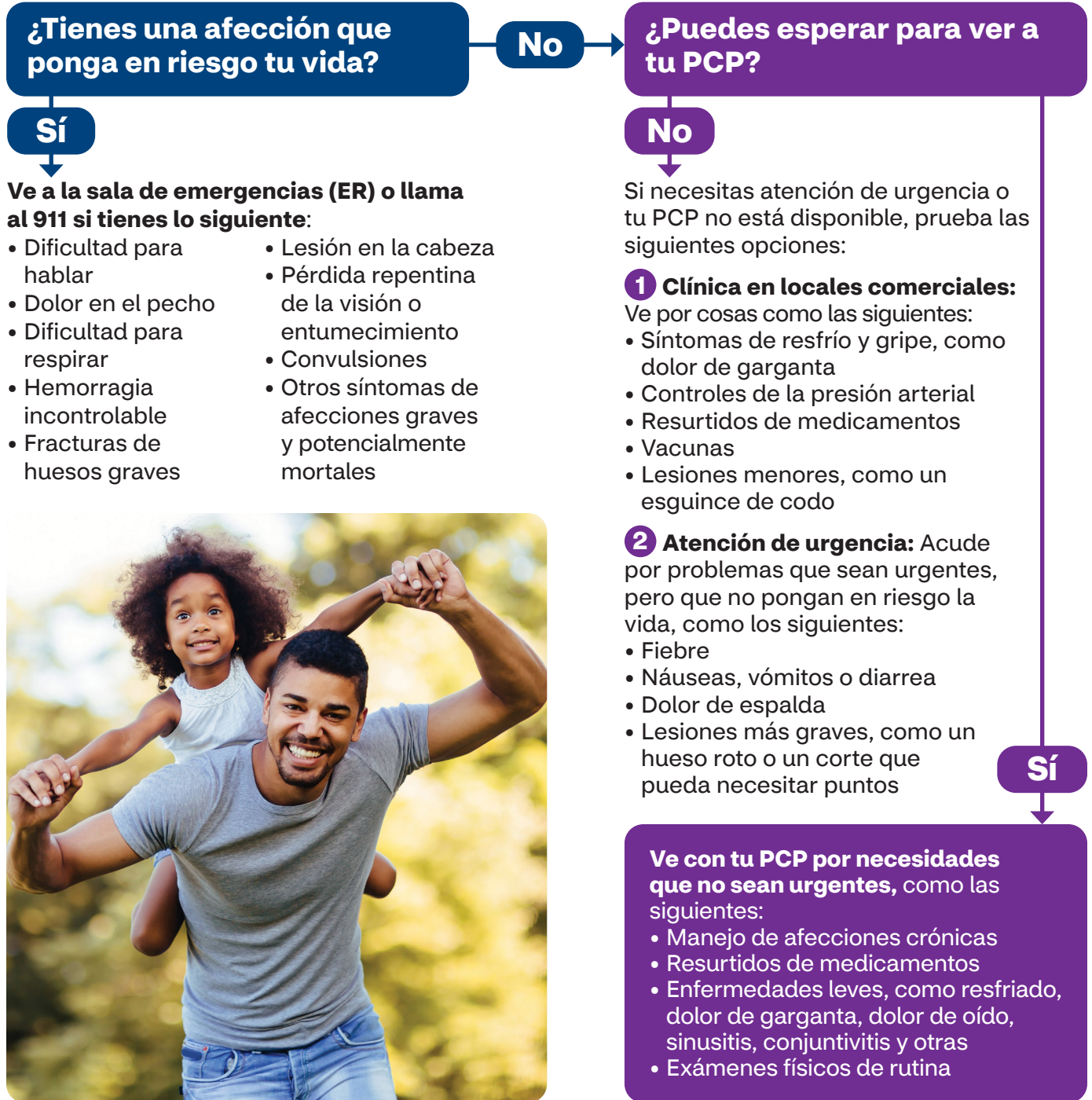
Las pruebas de detección de salud periódicas son esenciales para detectar a tiempo los problemas de salud, antes de que empieces a sentirte mal. Aprovecha estas pruebas de detección cubiertas para mantener tu salud y la de tu familia.



PRUEBA DE DETECCIÓN	QUIÉNES LO NECESITAN	CUÁNDO REALIZARLA
✓ Presión arterial	Todas las personas adultas	Cada 3 a 5 años en personas adultas menores de 40 años Todos los años en personas adultas mayores de 40 años
✓ Colesterol	Todas las personas adultas	Cada 4 a 6 años, o con más frecuencia si es necesario
✓ Diabetes	Personas adultas de 35 a 70 años con sobrepeso u obesidad	Pregúntale a tu médico
✓ ETS/VIH	Todas las personas adultas sexualmente activas y las embarazadas	Pregúntale a tu médico
✓ Cáncer de mama	Mujeres de 45 a 74 años (o antes, si tienen un riesgo alto)	Cada 2 años
✓ Cáncer de cuello de útero	Mujeres de 21 a 65 años	Cada 3 o 5 años
✓ Cáncer colorrectal	Personas adultas de 45 a 75 años (o antes si tienen un riesgo alto)	Cada 1 a 3 años para pruebas de heces realizadas en el hogar Cada 10 años para una colonoscopia
✓ Consultas de bienestar infantil	Todos los niños	1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses y después una vez al año
✓ Prueba de detección de plomo	Niños menores de 3 años de edad	Todos los niños deben realizarse la prueba a los 12 meses y a los 24 meses de edad
✓ Examen dental	Todas las personas	Cada 6 meses
✓ Examen de la vista	Todas las personas	Al menos una vez entre los 3 y los 5 años, y después según se recomiende para los niños Cada 2 años (o con mayor frecuencia) para los adultos mayores de 18 años

Encuentra rápidamente la atención adecuada

¿No estás seguro adónde acudir para recibir atención? Usa este diagrama para decidir si debes ir con tu proveedor de atención primaria, a un centro de atención de urgencia o a la sala de emergencias.



¿Necesitas ayuda médica fuera del horario de atención?

Llama a nuestra línea de enfermería las 24 horas al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**.

Te pondremos en contacto con una enfermera que puede responder tus preguntas o ayudarte a decidir adónde ir para recibir atención.

Obtén ayuda adicional para tus necesidades de atención médica

Cada miembro de Aetna Better Health® tiene su propio recorrido en la atención médica. Podemos ayudarte a controlar y mejorar tu salud. Conoce algunos de nuestros programas de salud de la población.

Cómo mantener sanos a los miembros

Casi todos los miembros están inscritos en este programa. Te ayudaremos a mantenerte al día con la atención preventiva y a utilizar los beneficios de tu plan.

Seguridad del paciente y resultados en diferentes entornos

Este programa ayuda a coordinar tu atención en diferentes entornos de atención médica, como los siguientes:

- Hospitales
- Centros de atención de enfermería
- Atención especializada
- Hogares médicos comunitarios
- Atención en el hogar

Manejo de miembros

con riesgo emergente

¿Estás enfrentando un problema de salud? Te ayudaremos a trabajar con tu equipo de atención y a manejar tu afección en casa para mantenerte lo más saludable posible y prevenir complicaciones.

Manejo de múltiples afecciones crónicas

En este programa, nos centramos en ti de manera integral, no solo en un conjunto de afecciones. Te ayudaremos a mantenerte al día con tus consultas al proveedor y a manejar tu salud fuera de la clínica.

En la mayoría de los programas, te inscribiremos automáticamente si eres elegible. Puedes optar por unirse a un programa o abandonarlo en cualquier momento. Simplemente llámanos si no deseas ser parte de un programa.

Visita [AetnaBetterHealth.com/maryland/population-health-programs.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/population-health-programs.html) para obtener más información.

Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación

Si no estás satisfecho con los servicios o la atención que recibiste de un proveedor o del plan de salud, esto se considera un reclamo.

Si tu reclamo es sobre un servicio que tu proveedor considera que necesitas pero que no cubrimos, puedes pedirnos que revisemos tu solicitud. A esto se lo denomina “apelación”. Tendrás que presentar una apelación dentro de los 60 días a partir de la fecha de tu carta de denegación. Puedes presentar una apelación por teléfono (**1-866-827-2710**), por escrito o en persona. Tu médico también puede presentar una apelación por ti, con tu permiso.

Un reclamo que no está relacionado con un servicio denegado se llama una queja. Por ejemplo, puedes presentar una queja si no te trataron de manera justa o si tienes dificultades para obtener una cita. Puedes presentar una queja llamando al Departamento de Servicios para Miembros.

Consulta tu Manual para miembros para obtener más información sobre quejas y apelaciones.

Nuestros administradores de atención están aquí para ayudarte

Los administradores de atención son enfermeros y trabajadores sociales que pueden ayudarte en tu recorrido en la atención médica. Te enseñarán más sobre tu salud y te ayudarán a obtener los servicios y la atención que necesitas. Si tienes preguntas o deseas hablar con un administrador de atención, llámanos al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. También puedes enviarnos un correo electrónico a AetnaBetterHealthMDCM@Aetna.com.

¿Necesitas ayuda para entender tu salud? Brindamos información gratuita sobre salud. Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** y pide hablar con el coordinador de prevención y bienestar. O puedes enviar un correo electrónico a olebaras@aetna.com.



Fraude, uso indebido y abuso

Les pedimos a los miembros y proveedores que denuncien el fraude, el uso indebido o el abuso en Medicaid.

Fraude: Cuando alguien miente para obtener dinero o servicios.

Uso indebido: Cuando alguien usa en exceso recursos que no necesita.

Abuso: Cuando alguien recibe dinero por servicios sin haber ganado ese pago.

Si detectas fraude, uso indebido o abuso, denúncialo de inmediato. Tienes tres opciones:

- Llamar al Departamento de Servicios para Miembros: **1-866-827-2710 (TTY: 711)** o **1-855-877-9735 (TTY: 711)**
- Informar a la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud de Maryland: **1-866-770-7175** o **DHMH.Maryland.gov/OIG/Pages/Report_Fraud.aspx**
- Comunicarte con la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU.: **1-800-447-8477** o **OIG.HHS.gov/Fraud/Report-Fraud/Index.asp**

Denunciar el fraude, el uso indebido o el abuso no afectará la calidad de ningún tratamiento o servicio que recibas. Todos pueden ayudar a prevenir el fraude, el uso indebido o el abuso. No denunciar estos hechos podría resultar en multas u otras sanciones penales.

Estamos a tu disposición

Departamento de Servicios para Miembros

1-866-827-2710 (TTY: 711) durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Comunícate con Administración de la atención, Administración de uso, Extensión comunitaria, Educación para la salud y más.

Línea de ayuda de Medicaid de Maryland

1-800-284-4510

Servicios dentales

Programa dental Healthy Smiles de Maryland: **1-855-934-9812** de lunes a viernes, de 07:30 a. m. a 06:00 p. m.

Servicios de la vista

Superior Vision: **1-800-879-6901** de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 09:00 p. m.

Línea de enfermería las 24 horas

1-866-827-2710, di “enfermera,” durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Servicios de salud conductual

Carelon Maryland: **1-800-888-1965** de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 06:00 p. m.

Línea de crisis de Carelon disponible durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Servicios de interpretación

Tienes derecho a que alguien te ayude con cualquier problema de comunicación que puedas tener. No tiene ningún costo adicional para ti. Solo llama al Departamento de Servicios para Miembros.

Servicios de transporte

Llama al Departamento de Servicios para Miembros para programar un traslado al menos tres días antes de tu cita.

Emergencia

Si tienes una afección médica que puede provocar problemas de salud graves o incluso la muerte si no se trata de inmediato, llama al **911**.

AVISO AL PÚBLICO

DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN Y REQUISITOS DE ACCESIBILIDAD

Aetna Better Health of Maryland y el Departamento de Salud de Maryland (el Departamento) cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan, excluyen o tratan a las personas de forma diferente por motivos de color, nacionalidad, edad, discapacidad ni género.

Previa solicitud, Aetna Better Health of Maryland:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con el equipo del Departamento, como los siguientes, pero sin limitarse a:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Escribir información en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas **SIN COSTO, GRATUITOS**, a personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes, pero sin limitarse a:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesitas tales servicios, contáctete directamente con el programa, servicio, departamento de salud local o mercado de seguros de salud del Departamento.

Si consideras que el Departamento no te proporcionó estos servicios o te discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puedes presentar una queja ante: Aetna Better Health of Maryland 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; quien fue designado para coordinar los esfuerzos de Aetna Better Health para cumplir con la sección 1557 o con el Departamento de Salud de Maryland, Oficina de Programas de Igualdad de Oportunidades, Unidad de Cumplimiento de la Igualdad de Acceso (EACU), 201 West Preston Street, Room 422, Baltimore, Maryland 21201, [410-767-6600](tel:410-767-6600) (voz) [410-333-5337](tel:410-333-5337) (fax), mdh.oeop@maryland.gov (correo electrónico). Las personas sordas o con dificultades auditivas pueden usar la línea de retransmisión de MD: [7-1-1](tel:7-1-1).

Puedes presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, el equipo de EACU está disponible para ayudar.

También puedes presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica, a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o bien, puedes hacerlo por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509 F, HHH Building, Washington, DC 20201, [1-800-868-1019](tel:1-800-868-1019), [800-537-7697](tel:800-537-7697) (TDD). Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

Language Accessibility Statement

If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.

Call: [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)).

Español/Spanish

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al: [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)).

አማርኛ/Amharic

የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚስተለው ቁጥር ይደውሉ [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (መስማትለተሳናቸው፡ TTY: [711](tel:1-800-385-4104)).

العربية /Arabic.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104))

Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò/Bassa

Dè dɛ nià kɛ dyédé gbo: ɔ jũ ké m̩ [Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò] jũ ní, nií, à wuɖu kà kò dò po-poòbèin̩ m̩ gbo kpáa. [Đá 1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104))

中文/Chinese

如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104))。

فارسی/Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می‌کنید، خدمات کمک زبانی به صورت رایگان برای شما فراهم می‌باشد. با شماره [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)) تماس بگیرید.

Français/French

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le: [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (ATS: [7-1-1](tel:1-800-385-4104)).

kreyòl ayisyen/Haitian Creole

Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)).

Igbo

O buru na asu Ibo asusu, enyemaka diri gi site na call [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104))

한국어/Korean

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)) 번으로 전화해 주십시오.

Português/Portuguese

Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104))

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa iyong wika: [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)). Ang mga serbisyong ito ay libre.

Tiếng Việt/Vietnamese

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)).

Yorùbá/Yoruba

Ti o ba nso ede Yoruba ofe ni iranlowo lori ede wa fun yin o. E pe ero ibanisoro yi [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104))

ગુજરાતી/Gujarati

જો તમે ગુજરાતી બોલો છો, તો તમારા માટે ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે.કોલ કરો: [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104)).

اردو/Urdu

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104) (TTY: [711](tel:1-800-385-4104))