

Tiempo en familia



AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Aetna Better Health® of New Jersey

¡Ya llegó esa temporada de nuevo! Vacúnese contra la gripe

Vacunarse contra la gripe cada otoño puede reducir casi a la mitad el riesgo de contraer dicha enfermedad.

Casi todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna antigripal todos los años. Vacunarse es aún más importante si usted o alguien con quien vive tiene un mayor riesgo de complicaciones a causa de la gripe.

Este grupo incluye a los adultos mayores, las mujeres embarazadas, los niños pequeños y las personas con problemas de salud crónicos, como asma,

diabetes, enfermedad cardíaca o cáncer.

Las personas en dicho grupo pueden enfermarse gravemente si contraen la gripe. Algunas pueden tener que ir al hospital.

Las vacunas que se hayan puesto previamente no le protegerán porque los virus de la gripe

cambian. La inmunidad contra el virus de la gripe tarda dos semanas en desarrollarse. Es mejor vacunarse contra la gripe a fines de octubre. Así su cuerpo estará listo para combatir la gripe cuando llegue.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services



También es importante vacunar a los adolescentes y preadolescentes para protegerlos de la meningitis, una infección grave. Los adultos también pueden necesitar estas vacunas. Pregúntele a su proveedor sobre las vacunas antimeningocócicas.

**Boletín de Medicaid
Otoño 2022**

957851-NJ-SP (9/22)
097-22-26

M-SPA



¿Estoy consumiendo demasiado sodio?

Eso aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular

Si no está prestando atención a su ingesta de sodio, probablemente esté consumiendo demasiado y su salud podría pagar el precio.

Un increíble 90% de los estadounidenses consume demasiado sodio. La mayoría de los adultos reciben alrededor de 3400 miligramos (mg) al día, pero el límite superior recomendado es de 2300 mg.

El sodio ayuda al cuerpo a mantener un equilibrio saludable de líquidos. También es clave para la función normal de los nervios y los músculos. Sin embargo, demasiado sodio hace que el cuerpo retenga líquidos, lo que puede aumentar la presión arterial y dañar los vasos sanguíneos. Esto puede provocar presión arterial alta y aumentar el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Pasos simples para reducir drásticamente la ingesta de sodio

El sodio que consumimos no solo viene del salero. De hecho, más del 70% del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados y comidas en restaurantes. Algunos alimentos, como la leche y el apio, también contienen sodio de manera natural.

Si tenemos en cuenta todas estas fuentes engañosas, es fácil ver cómo puede acumularse el sodio, pero con un poco de esfuerzo, podemos reducir la ingesta sin sacrificar el sabor:

Lea la etiqueta. Verifique el contenido de sodio de los alimentos envasados antes de comprar y busque productos con menos sodio.

Cocine con menos sal. Condimente los alimentos con especias, ajo, cítricos y hierbas en lugar de sal. Estas aportan sabor sin necesidad de mucha sal adicional.

Escorra y lave los alimentos enlatados. Las verduras y los frijoles enlatados tienden a tener un alto contenido de sodio, pero usted puede deshacerse de la mayor parte con un lavado rápido. También puede buscar los que no tienen sal añadida.

Retire el salero de la mesa. Rompa el hábito de añadir un poquito más de sal justo antes de comer. ¡Puede sorprenderle lo rápido que se ajustan sus papilas gustativas!

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Conozca los seis salados

 Preste especial atención a la lista de alimentos más salados según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) y busque alternativas cuando sea posible. Estos alimentos incluyen:

- **Panes y bollos.** No saben salado, pero pueden tener mucho sodio. Puede consumir demasiado sodio fácilmente si consume panes y bollos regularmente.
- **Pizza con peperoni.** Contiene aproximadamente un tercio de su asignación diaria de sodio. Sustituya la carne por verduras.
- **Sándwiches o hamburguesas de comida rápida.** No tiene que eliminarlos por completo. En su lugar, coma solo medio sándwich con una ensalada.
- **Fiambres y embutidos.** Cambie parte de la carne por verduras frescas.
- **Sopas enlatadas.** Busque opciones bajas en sodio o prepare su propia sopa.
- **Rellenos y coberturas de tacos y burritos.** Opte por verduras y proteínas magras.

Chili de tres frijoles con trozos de tomate

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 taza de cebolla picada en trozos grandes
- ½ taza de apio, lavado y picado
- 1 taza de pimiento verde, lavado y cortado en cubos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y lavados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y lavados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos bajos en sodio, escurridos y lavados
- 2 latas (14 onzas cada una) de tomates en cubos sin sal añadida con albahaca, ajo y orégano
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de chile en polvo

Preparación

- En una olla para pasta o sopa de 8 cuartos de galón, caliente el aceite a fuego medio hasta que esté caliente, pero sin que eche humo.
- Agregue la cebolla. Cocine y remueva hasta que la cebolla se ablande, unos 5 minutos.

- Agregue el apio y el pimiento verde. Cocine y remueva otros 5 minutos, hasta que todas las verduras se ablanden.
- Agregue los frijoles escurridos y lavados a la olla.
- Incorpore los tomates, el comino y el chile en polvo.
- Lleve a ebullición. Tape, reduzca el fuego y deje hervir de 10 a 20 minutos para mezclar los sabores.
- Sirva de inmediato.

Si no puede encontrar frijoles con la etiqueta “bajo en sodio”, compare los paneles de Información nutricional para encontrar los frijoles con la menor cantidad de sodio. El lavado puede ayudar a reducir aún más el nivel de sodio.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tazas.
Cantidad por porción: 443 calorías, 8g de grasas totales (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 73g de carbohidratos, 22g de proteína, 16g de fibra dietética, 331mg de sodio.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute



Haga un plan para dejar de fumar

Tener un plan puede facilitar dejar de fumar. Pruebe estos cinco pasos:

1. **Elija una fecha para dejar de fumar.** Elija una fecha en un plazo de una o dos semanas.
2. **Anote todos sus motivos para dejar de fumar.** Tal vez sea mejorar su salud. Quizás esté cansado de oler a humo o de gastar dinero en cigarrillos. Revise sus motivos con frecuencia.
3. **Conozca sus desencadenantes.** Los desencadenantes son cosas que le provocan el antojo de fumar. Pueden ser una taza de café, amigos que fuman, fiestas o su viaje al trabajo. Piense en maneras de evitar sus desencadenantes.
4. **Prepárese para los antojos.** Los antojos son potentes, pero duran poco tiempo. Planifique formas de resistirse, como salir a caminar, chupar un caramelo de menta o masticar un chicle de nicotina.
5. **Consiga apoyo.** Pregunte a su proveedor sobre medicamentos o grupos de apoyo. También dígalos a sus amigos y familiares cuáles son sus planes. Pídeles que no fumen a su alrededor ni le ofrezcan un cigarrillo. Los adolescentes pueden preocuparse por perder amigos si dejan de fumar, pero los verdaderos amigos quieren que usted sea feliz y esté saludable.

Fuente: Smokefree.gov



Cómo sobrellevar la depresión durante las fiestas

Las fiestas pueden ser un momento duro y estresante si nos sentimos deprimidos. Estos consejos pueden ayudarle a controlar la depresión e incluso a disfrutar de la temporada de fiestas:

No queme su vela de celebración por ambos extremos.

Está bien empezar poco a poco. Escribir una lista de cosas por hacer puede ayudarle a mantenerse organizado y sentirse menos estresado. Pida ayuda cuando la necesite.

Ajústese a su presupuesto. El gasto excesivo en regalos puede aumentar las preocupaciones. Establezca un presupuesto y respételo.

Pida ayuda



Si se siente abrumado por la depresión, pregunte a su proveedor o coordinador de atención sobre el apoyo que podría tener a su disposición.

No deje de moverse. El ejercicio mejora el estado de ánimo. También ayuda con el estrés. Dé un paseo, baile a sus canciones favoritas de las fiestas o haga algunos estiramientos.

No se aíse. Si le apetece pasar tiempo con otras personas, comuníquese. ¿No puede estar allí en persona? Póngase en contacto con llamadas telefónicas, tarjetas de felicitación o videochats.

Haga todo lo posible por descansar. La vida se ve mejor después de una buena noche de sueño.

Deje espacio para la alegría y la relajación. Escuche música. Tome un baño caliente. Vea una película divertida.

Infórmese sobre los riesgos del alcohol. Beber alcohol puede hacer que se sienta más deprimido. Si las demás personas están bebiendo, pida en su lugar un cóctel sin licor.

Tome sus medicamentos. Si toma un medicamento para la depresión, siga tomándolo tal como se lo recetaron.

Fuentes: *Mental Health America; National Alliance on Mental Health*

Una dieta saludable ayuda a prevenir la intoxicación por plomo

El plomo es un metal tóxico. Puede causar problemas de salud a largo plazo y afectar más a los niños en crecimiento.

La prevención es fundamental. Mantenga a su familia alejada de cualquier fuente de plomo. La fuente más común es la pintura con plomo astillada o descascarada y su polvo. Las casas construidas antes de 1978 a menudo usaban pintura con plomo. Si cree que su casa tiene plomo, pida ayuda experta a su departamento de salud local.

Una dieta saludable también ayuda. Los niños que comen bien pueden absorber menos plomo. Asegúrese de servir mucho:

Calcio. Las fuentes incluyen leche, yogur y verduras de hoja verde como espinaca y col berza.

Hierro. Las carnes rojas magras, el pan y los cereales fortificados, los frijoles, las espinacas cocidas y las papas tienen hierro.

Vitamina C. Las naranjas, el brócoli, las fresas, los pimientos y los tomates tienen este nutriente.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; Centers for Disease Control and Prevention; Environmental Protection Agency



Es posible que la intoxicación por plomo no cause síntomas de inmediato. Pregúntele a su proveedor si su hijo necesita un análisis de sangre para detectar plomo.

Celebre con seguridad esta temporada

Para muchas personas, las escapadas vacacionales implican alcohol. Beber en exceso puede provocar accidentes automovilísticos, violencia y otros problemas. Pruebe estas maneras de regalar reuniones más seguras.

Conozca sus límites

Si bebe, hágalo con moderación. Esto significa una bebida estándar al día para las mujeres y dos al día para los hombres. Una bebida estándar significa 14 gramos de alcohol puro. Esa es la cantidad de alcohol en:

- 12 onzas de cerveza.
- 5 onzas de vino.
- 1.5 onzas de un licor destilado como tequila o whisky.

Si tiene menos de 21 años, está embarazada, tiene una afección médica o se está recuperando

de un trastorno por consumo de alcohol, evite beber por completo.

Sepa cuándo ayudar a los demás

Para saber si alguien ha bebido demasiado, esté atento a señales como:

- Confusión.
- Habla desarticulada.
- Debilidad muscular o falta de coordinación.
- Falta de concentración.
- Problemas para respirar.

Si alguien ha bebido demasiado:

- Manténgalo alejado de cualquier fuente de alcohol.

- No permita que nadie se aproveche de él/ella.
- Nunca le deje manejar. Llámelo un taxi o servicio de transporte.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism



4. **Cómo se siente a nivel emocional.** ¿Se ha sentido estresado o deprimido? ¿Está pasando por momentos difíciles? Los cambios de vida también pueden afectar a su salud. Su proveedor se preocupa por todas las áreas de su bienestar, no solo por su salud física.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



¿Le corresponde una visita anual de bienestar? Programe una cita con su proveedor hoy mismo.

Obtenga el máximo beneficio del chequeo de su hijo

Los chequeos de niño sano ayudan a su hijo a mantenerse saludable. El proveedor de su hijo:

- Comprobará si su hijo está consiguiendo los hitos clave.
- Mantendrá a su hijo al día con todas las vacunas.

Pregunte al proveedor de su hijo cuándo programar las visitas.

Obtenga respuestas

Una visita de niño sano es el momento perfecto para hacer preguntas sobre la salud de su hijo o cualquier inquietud de crianza que tenga. Cuando su hijo tenga la edad suficiente, también podrá hacer preguntas.

Anote sus inquietudes con anticipación. Puede preguntar:

- ¿Mi hijo está al día con las vacunas?
- ¿Mi hijo tiene un peso saludable?
- ¿Cómo puedo convencer a mi hijo de que coma alimentos saludables?
- ¿Mi hijo duerme lo suficiente?

Fuente: American Academy of Pediatrics

| MESES | | | | | | | AÑOS | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|-------|-------|------|-------|---------------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------|------------------|----|-------|
| 4 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 19-23 | 2-3 | 4-6 | 7-10 | 11-12 | 13-15 | 16 | 17-18 |
| HepB | HepB | | | | | Serie de HepB | | | | | | | |
| RV | RV* | | | | | | | | HPV | Serie de HPV | | | |
| DTaP | DTaP | DTaP | | DTaP | | DTaP | DTaP | Tdap | Tdap | Tdap | | | |
| Hib | Hib* | Hib | Hib* | | Hib | | | Hib | | | | | |
| PCV13 | PCV13 | PCV13 | PCV13 | | PCV13 | | | PCV13 | | | | | |
| | | | | | | | PPSV23 | | | | | | |
| IPV | IPV | | | | | IPV | IPV | Serie de IPV | | | | | |
| | Influenza, anualmente (1 o 2 dosis) | | | | | | | | | Influenza, anualmente | | | |
| | MMR | | MMR | | MMR | | | MMR | Serie de MMR | | | | |
| | | | VAR | | VAR | | | VAR | Serie de VAR | | | | |
| | Serie de HepA | | | | | | Serie de HepA | | | | | | |
| | | | | | | | Serie de COVID-19 | | | | | | |
| | MenACWY | | | | | | | | | | Serie de MenACWY | | |
| | | | | | | | | | Men B | | | | |

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (2022)



Dientes sanos para una vida sana

Una boca sana ayuda a mantener bien todo el cuerpo. Tomando medidas preventivas simples, se pueden evitar problemas de salud graves.

Algunos de los problemas más frecuentes son:

Caries. Nunca ignore una caries; si no se trata, provocará dolor y/o infección.

Enfermedad de las encías. Es cuando las encías y el hueso alrededor de los dientes se inflaman. Si no se trata, la enfermedad de las encías puede causar infecciones y pérdida ósea que afloja los dientes. También puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Pérdida de dientes. Las caries y las enfermedades de las encías no tratadas pueden requerir la extracción de dientes.

Boca seca. Las personas que no tienen suficiente saliva pueden tener mayor riesgo de sufrir caries e infecciones. Si tiene la boca seca con frecuencia, consulte a su médico o dentista.

Consejos para una boca saludable

Para ayudar a prevenir problemas:

- Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor.
- Pásese el hilo dental una vez al día.
- Compre un cepillo de dientes nuevo con cerdas suaves cada tres o cuatro meses.
- Lleve una dieta equilibrada.
- No consuma tabaco.

Asegúrese de acudir a visitas regulares al dentista. La mayoría de los adultos y niños deben visitar al dentista cada seis meses.

Fuentes: American Dental Association; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad causada por niveles altos de azúcar (glucosa) en la sangre. Demasiado azúcar puede dañar los órganos y causar problemas graves. La diabetes puede comenzar de tres maneras.

Diabetes tipo 1. El tipo 1 suele comenzar en niños o adultos jóvenes. Ocurre cuando el páncreas no produce insulina o no produce la suficiente cantidad. Por eso las personas con tipo 1 necesitan tomar insulina.

Diabetes tipo 2. Este es el tipo más frecuente de diabetes. Generalmente aparece en adultos, pero los niños también pueden tenerlo.

El tipo 2 ocurre cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando no la utiliza

correctamente. La genética, la dieta y no estar activo pueden causar este tipo.

Diabetes gestacional. Algunas mujeres que nunca han tenido diabetes la desarrollan cuando están embarazadas. Este tipo de diabetes suele desaparecer una vez que nace el bebé. Sin embargo, si no se trata, aumenta el riesgo de que tanto la madre como el bebé desarrollen diabetes tipo 2 en el futuro.

Conozca sus números

Una prueba de determinación A1C puede indicarle a su proveedor más sobre sus niveles de azúcar en sangre. Su proveedor le puede decir cuál debería ser su nivel objetivo de A1C. La mayoría de las personas que tienen diabetes deben tener un nivel de A1C inferior al 8%.

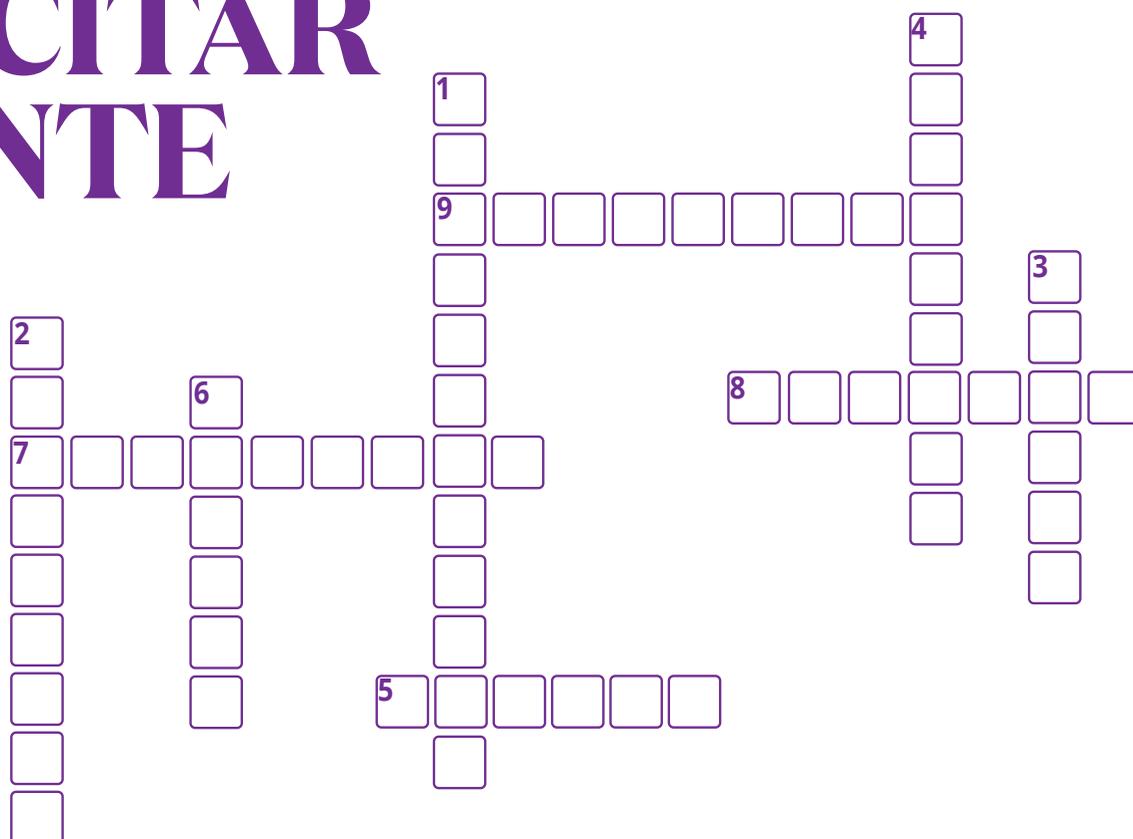
Fuente: American Diabetes Association

JUEGOS PARA EJERCITAR LA MENTE



Pruebe este juego de ingenio para la salud

cerebral. ¡Se divertirá poniendo a prueba sus conocimientos, y quizás también obtenga algunos consejos!



Horizontal

5. _____ lo suficiente todas las noches puede ayudar a mantener sano el cerebro.
7. Mueva el cuerpo para proteger el cerebro. Se ha demostrado que el _____ regular aumenta la función cerebral y mejora la salud mental.
8. La pérdida de _____ no siempre

indica demencia. También puede tener otras causas.

9. Aunque es la más común, la enfermedad de _____ no es la única clase de demencia.

Vertical

1. Diferentes tipos de demencia requieren diferentes _____, por eso es

importante tener un diagnóstico preciso.

2. El ejercicio no es solo para el cuerpo. Para ayudar a mantener activo el cerebro, lea, juegue, resuelva _____ (¡como crucigramas!) y pruebe nuevos pasatiempos.
3. Tener vida social puede ayudar a mantener el cerebro despierto. Dedique tiempo a sus

_____ y su familia. ¡Es bueno para usted!

4. Un _____ es un tipo de proveedor que se especializa en el tratamiento del cerebro y la médula espinal.
6. Siga una dieta con suficientes _____ y verduras, cereales integrales, pescado y frutos secos.

Respuestas:

Horizontal: 5. Dormir 7. Ejercicio 8. Memoria 9. Alzheimer
Vertical: 1. Tratamientos 2. Acertijos 3. Amigos 4. Neurologo 6. Frutas



Evite los resbalones y las caídas en invierno

La nieve y el hielo pueden hacer que incluso las actividades más cotidianas se conviertan en un peligro.

Caminar por una acera o subir y bajar escalones puede resultar complicado si estos están cubiertos de nieve húmeda y hielo.

No caiga en la trampa

Estos son cuatro consejos para no caer en terrenos resbaladizos:



España algo que mejore la adherencia.

España arena o sal en las zonas cubiertas de hielo, especialmente en las entradas.



Utilice calzado adecuado.

Use botas con buenas suelas de goma.



Esté atento.

Preste atención al lugar por donde camina. Esté atento a las placas de hielo.



Ajuste la marcha.

Si camina sobre hielo, hágalo a paso lento. Flexione ligeramente las rodillas para mantener el equilibrio. Para subir una pendiente, póngase de lado y vaya dando pasos laterales. También aquí puede ser de ayuda doblar las rodillas.

Fuentes: AARP; American Academy of Orthopaedic Surgeons; National Institutes of Health; U.S. Department of Labor

Comuníquese con nosotros



Servicios para Miembros
1-855-232-3596
las 24 horas, los 7 días de la semana
TTY: 711
AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Línea de enfermería las 24 horas
1-855-232-3596
las 24 horas, los 7 días de la semana
TTY: 711

MARCH Vision
1-844-686-2724
TTY: 1-877-627-2456

LIBERTY Dental Plan
1-855-225-1727
TTY: 711

Transporte médico (Modivcare)
www.modivcare.com
1-866-527-9933
TTY: 1-866-288-3133

Transporte no médico (Access Link: la aprobación inicial puede demorar hasta 30 días)
973-491-4224
TTY: 1-800-955-6765

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of New Jersey. Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

AETNA BETTER HEALTH® OF NEW JERSEY

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

NJ-17-08-13

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

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。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

PORTUGUESE: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કૉલ કરો (TTY: 711).

POLISH: UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104 (utenti TTY: 711)**.

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711)**.

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS: 711)**.

URDU: توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر رابطہ کریں۔