Health Partners Talk

Health Partners Plans

INVIERNO DE 2021

¡Prueba estos alimentos que fortalecen el sistema inmunológico!

Ha llegado la temporada de resfriados y gripe, junto con la COVID-19, por lo que es de suma importancia mantener tu sistema inmunológico sano en estos momentos.

En general, mientras más saludable sea tu estilo de vida, tendrás mayor probabilidad de que tu sistema inmunológico funcione óptimamente. Puedes ayudar a que tu sistema inmunológico combata los resfriados y virus al mantenerte activo, practicar técnicas de reducción del estrés, dormir adecuadamente y llevar una dieta balanceada y nutritiva.

Estos nutrientes y alimentos pueden ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico.

Alimentos nutritivos buenos para los intestinos

Fuentes: Alimentos fermentados, como el yogur, el kefir y el chucrut (col fermentada), así como alimentos ricos en fibra de base vegetal

Por qué son buenos para ti: La actividad inmunológica se realiza en los intestinos. Los alimentos probióticos, como los alimentos fermentados, promueven una gran población de bacterias saludables en los intestinos, y los prebióticos, como ciertos alimentos ricos en fibra, ayudan al crecimiento de estas bacterias.

Continúa en la página siguiente

Vitamina D

Fuentes: Pescados grasos, hongos, lácteos fortificados y alternativas de lácteos, cereal fortificado para el desayuno, jugo de naranja fortificado, chuletas de cerdo y huevos

Por qué son buenos para ti: La vitamina D desempeña un papel importante en la promoción de la respuesta inmunológica del cuerpo. Se ha demostrado que mejora la función de las células inmunológicas. La luz solar, los suplementos y las fuentes alimenticias pueden ayudarte a obtener los niveles adecuados de vitamina D. Habla con tu proveedor de atención primaria (PCP en inglés) sobre la necesidad y seguridad del uso de suplementos alimenticios.

Vitamina C

Fuentes: Frutas tropicales, pimientos, fresas, frutas cítricas, brócoli, tomates, guisantes chinos y col rizada

Por qué son buenos para ti: Se ha demostrado que la vitamina C aumenta la producción de glóbulos blancos, que son esenciales para combatir infecciones. Debido a que el cuerpo no produce o almacena esta vitamina, es esencial consumir alimentos ricos en esta vitamina todos los días.

Vitamina E

Fuentes: Semillas de girasol, almendras, aguacates, espinaca, calabaza, kiwi, brócoli, trucha y aceite de oliva

Por qué son buenos para ti: La vitamina E es un antioxidante que protege contra el daño celular.

Zinc

Fuentes: Carne de res, pollo, tofu firme, chuletas de cerdo magras, lentejas, yogur bajo en grasa y avena

Por qué son buenos para ti: El zinc ayuda a las células inmunológicas con el funcionamiento y el envío de señales. También se ha demostrado que reduce el estrés oxidativo.

Polifenoles

Fuentes: Chocolate amargo, harina de linaza, nueces (castañas, avellanas y pacanas), bayas, aceitunas, ciruelas, curry en polvo, cerezas, jenjibre, café y té

Por qué son buenos para ti: Los polifenoles son compuestos que se encuentran en alimentos de base vegetal que se producen de forma natural para proteger las plantas de peligros del medio ambiente como las plagas y la radiación ultravioleta. Por lo tanto, es lógico que también protegen a las células del cuerpo humano del estrés oxidativo, y desempeñan una función en la señalización e inflamación celular.

Información actualizada sobre la vacuna contra la COVID-19

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA en inglés) de los EE. UU. ha aprobado una vacuna contra la COVID-19, y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC en inglés) están trabajando con departamentos de salud locales para distribuirla. Cómo y dónde obtener la vacuna dependerá del condado en el que vivas. Visita HPPlans.com/COVID19 para obtener información actualizada sobre la vacuna y para enlaces a los sitios web de los condados donde puedes ver cómo inscribirte para recibirla.

¿Es seguro volver a visitar al dentista?

La primavera pasada, la pandemia del coronavirus hizo que muchos negocios cerraran para reducir la propagación del virus. Aunque los consultorios dentales estaban incluidos en los cierres iniciales, muchos dentistas han vuelto a abrir sus consultorios para mantener sanas a las personas. La atención dental es esencial para mantener tu salud general. El peligro de omitir la atención dental necesaria supera el riesgo de obtener el virus en el consultorio dental.

Muchas personas siguen preocupadas sobre la seguridad de las visitas dentales mientras continúa la pandemia. Pero se han adoptado más precauciones para mantener la seguridad de las personas que trabajan en la atención dental y de sus pacientes. Los consultorios dentales siempre han seguido normas estrictas para detener la propagación de los virus y otras enfermedades. La pandemia de la COVID-19 no es una excepción. Muchos dentistas han aumentado las medidas de seguridad para prevenir la propagación del virus.

Podrías experimentar algunos cambios en tu próxima visita dental. Es posible que el personal de recepción te pida que esperes en tu automóvil antes del inicio de la cita. Es posible que no puedas traer a otras personas contigo. Si tienes algún síntoma leve, puede que se te pida que reprogrames tu cita.

Los dentistas, higienistas y asistentes podrían verse diferentes al usar mascarillas especiales, protectores faciales y batas para protegerse de los gérmenes. Hasta podrían evitar la realización de ciertos procedimientos. Siempre y cuando el dentista y el personal sigan todas las recomendaciones para el control adecuado de las infecciones, los riesgos relacionados con las visitas al dentista serán mucho más bajos.

Puedes sentirte tranquilo al visitar al dentista con estas medidas de protección adicionales adoptadas. Es bueno evitar que los problemas dentales se vuelvan peores más adelante.

Cómo comprender las normas de las citas médicas

¿Sabías que los proveedores deben cumplir con normas específicas de acceso al consultorio y de citas? Consulta a continuación para saber qué esperar cuando pidas una cita o visites el consultorio del médico.

Normas de citas		
Tipo de visita	**Proveedor de atención primaria (PCP)**	**Especialista**
Visita de rutina al consultorio	Dentro de 10 días	Dentro de 10 a 15 días *(dependiendo del especialista)*
Examen físico de rutina	Dentro de 3 semanas	N/C
Atención preventiva	Dentro de 3 semanas	N/C
Atención de urgencia	Dentro de 24 horas	Dentro de 24 horas
Atención de emergencia	Inmediatamente	Inmediatamente
Primera visita del recién nacido	Dentro de 2 semanas	N/C
Tiempo de espera en el consultorio	30 minutos	30 minutos

Si estás experimentando una emergencia que pone en riesgo tu vida, llama al 911 o ve a la Sala de emergencias más cercana.

Debido a la pandemia de la COVID-19, muchos proveedores de atención primaria (PCP) de nuestra red ofrecen citas de telesalud, que pueden realizarse por teléfono o en línea. Llama a tu PCP para ver si ofrece visitas de telesalud y saber si este tipo de visitas es conveniente para ti.

Si no puedes ver a tu médico dentro del plazo que deseas, también puedes llamar a Teladoc®, que ofrece acceso a médicos por teléfono o video las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los médicos de Teladoc pueden ayudarte con afecciones como resfriados, dolores de garganta y alergias. **Teladoc no es para emergencias.** Teladoc es gratis para los miembros de HPP, pero debes registrarte y proporcionar información básica de salud antes de hablar con sus médicos. Para obtener más información y para registrarte, llama al **1-800-TELADOC** o bien, ingresa a **Teladoc.com**.

Si necesitas ayuda para programar una cita, HPP puede ayudarte. Llama a Servicios para Miembros en cualquier momento al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

¡Únete a HPP para tomar una clase virtual divertida, apta para la familia!

Health Partners Plans se complace en ofrecer nuevas clases virtuales de acondicionamiento físico por Zoom para nuestros miembros y comunidad en 2021. Ofrecemos una variedad de clases y eventos que abarcan muchos temas diferentes, como acondicionamiento físico, nutrición, desarrollo profesional, educación y más. Las clases se ofrecen toda la semana y a diferentes horas del día, para que sea más fácil encontrar una clase adecuada para ti. Para ver todo el calendario e inscribirte, visita **www.hpplans.com/wellnesspartners**.

Lunes

- **Meditación guiada, 9:30 a.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  826 6517 4661
- **Yoga para mobilidad (en una silla), 10 a.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  105 181 455
- **Acondicionamiento físico con banda elástica, 1 p.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  890 5989 7724

Martes

- **Taichí, 10 a.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  227 319 716
- **Cardio Kickboxing, 2 p.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  882 6787 7078

Miércoles

- **Acondicionamiento físico funcional (para principiantes), 11 a.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  554 329 329
- **Yoga de movimientos suaves (en una colchoneta), 3 p.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  381 509 969

Jueves

- **Social Fitness'ing (acondicionamiento social), 11 a.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  823 3550 1348
- **Zumba, 1 p.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  876 8747 5751

Viernes

- **Yoga intenso (en una colchoneta), 10 a.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  898 5711 2682
- **Line Dancing (baile estilo Country), 11 a.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  996 660 089
- **New Start New You (Nuevo Comienzo, Nuevo Tú), 1 p.m.**
  Número de identificación de la reunión:
  889 9234 4995

Para mantenerte al día con las próximas clases y eventos, puedes optar por recibir información sobre eventos. Visita **www.hpplans.com/optin** para inscribirte.

¡Esperamos verte en nuestra próxima clase o evento!

No te dejes engañar por estafadores

Durante la pandemia de la COVID-19, algunas personas han tratado de aprovecharse del miedo de los demás. El mecanismo de fraude más reciente, identificado por las agencias federales, son estafadores que tratan de aprovecharse de la demanda de la vacuna contra la COVID-19.

Las agencias federales advierten que hay sitios web ilícitos que solicitan información financiera o de salud personal (como tu número de identificación de atención médica o número de Seguro Social) a cambio de la vacuna contra la COVID-19. Estos mecanismos de fraude intentan obtener tu información para crear facturación falsa o robarte el dinero.

Ten mucho cuidado al buscar información en línea sobre cómo obtener la vacuna contra la COVID-19. No des ninguna información personal a sitios web que prometen la vacuna contra la COVID-19. En lugar de eso, pide a tu médico información sobre vacunación.

Cómo protegerte y proteger a tus seres queridos de las estafas

- Ten en cuenta que los estafadores pretenden ser puntos de contacto de la COVID-19 o están comunicándose con personas de forma inesperada para ofrecer pruebas y suministros para la COVID-19. No contestes las llamadas de personas desconocidas o te comprometas a visitarlas.
- Ten cuidado con solicitudes no deseadas de información personal, médica o financiera.
- HPP y nuestros socios que se comuniquen contigo en nuestro nombre nunca te pedirán tu número de Seguro Social. Si alguien dice que te llama o visita en nombre de HPP y te pide tu número de Seguro Social, simplemente dile que **NO**.
- Mantente alerta y protégete de posibles fraudes relacionados con las vacunas contra la COVID-19. No se te pedirá dinero para adelantarte en la lista para obtener la vacuna. Los funcionarios gubernamentales y estatales no te llamarán para obtener información personal para poder recibir la vacuna. No recibirás una visita en tu domicilio para recibir la vacuna.
- Ni HPP ni nuestros socios te pedirán dinero o pago por teléfono. Si recibes una llamada para pedirte un pago a HPP por teléfono, simplemente di que **NO** e infórmanos sobre la llamada.

Si sospechas de fraude en la atención médica, puedes informarlo al Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania llamando al **1-866-379-8477 o al 1-844-347-8477**.

También puedes informar sobre fraude, uso indebido o abuso directamente a HPP de esta manera:

- Llama a la línea directa de HPP al **1-866-477-4848** o bien, envía un correo electrónico a **compliance@hpplans.com**.
- Visita **HPPlans.com** y haz clic en “Informar problemas de cumplimiento, privacidad o fraude” en la parte inferior de la página. Luego haz clic en “Herramienta de informes por Internet EthicsPoint”. Esta herramienta de informes te permite hacer una denuncia o hacer un seguimiento de una de forma anónima. También está disponible en español.

2 pruebas de detección importantes para la salud de las mujeres

Las mujeres tienen mayor probabilidad de ser el cuidador principal de la familia. Pero no puedes ayudar a los demás si no cuidas de ti misma. Tus beneficios de Health Partners (Medicaid) cubren dos pruebas de detección médicas muy importantes para ayudar a mantenerte sana.

1. **Mamografías:** Las mamografías regulares son la mejor manera de detectar y tratar el cáncer de mama de forma temprana. Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, las mujeres de 45 a 54 años deben realizarse mamografías todos los años. Las mujeres de 55 años o más deben cambiar el plazo de realizarse mamografías a cada dos años o continuar con las pruebas de detección anuales. Pregúntale a tu médico si necesitas comenzar las pruebas más temprano o con más frecuencia según tu historial de salud.
2. **Pruebas de Papanicolaou:** Según las directrices actuales, las mujeres de 21 años o más deben recibir pruebas de Papanicolau regularmente. Las pruebas de Papanicolau detectan cambios anormales en las células cervicales que pueden provocar cáncer de cuello uterino. Las mujeres de 21 a 29 años de edad deben realizarse esta prueba al menos cada tres años. A los 30 años, puede agregarse la prueba del virus de papiloma humano (VPH) al programa de detección. Es muy importante realizarse la prueba del VPH porque hay un vínculo entre el VPH y el riesgo de aumento del cáncer de cuello uterino. Pregúntale a tu médico si necesitas hacerte esta prueba con más frecuencia. Si tienes 65 años o más, pregúntale a tu médico si todavía necesitas hacerte esta prueba.

   Habla con tu proveedor de atención primaria (PCP) o tu obstetra/ginecólogo y pregúntale cuáles son las pruebas de detección que debes realizarte para mantenerte sana. Las mujeres pueden acudir a un obstetra/ginecólogo participante para su prueba de Papanicolaou y examen pélvico anual, y para obtener una prescripción para una mamografía. No necesitas un referido para ninguna consulta con un obstetra/ginecólogo.

Obtén ayuda con tus beneficios de Human Arc

¿Sabías que la Oficina Federal del Seguro Social ofrece Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI en inglés) a personas con discapacidades?

Para adultos mayores de 18 años, una discapacidad se define como un impedimento físico o mental que:

- Resulta en la incapacidad de realizar cualquier actividad lucrativa sustancial
- Se puede esperar que resulte en la muerte
- Ha durado o puede esperarse que dure un período continuo de no menos de 12 meses

Para niños menores de 18 años, una discapacidad se define como un impedimento físico o mental que:

- Resulta en limitaciones funcionales marcadas y severas
- Se puede esperar que resulte en la muerte
- Ha durado o puede esperarse que dure un período continuo de no menos de 12 meses

Health Partners Plans quiere asegurarse de que nuestros miembros reciban los beneficios del gobierno a los que tienen derecho. El proceso para solicitar la SSI puede ser largo y confuso. Es por eso que nos hemos asociado con Human Arc para inscribir a nuestros miembros en programas de asistencia gubernamental. Human Arc trabajará contigo para determinar tu elegibilidad, presentar la solicitud y darte seguimiento a cualquier denegación hasta que todas las apelaciones se hayan agotado.

Trabajar con un defensor de Human Arc es uno de los beneficios de tu plan y se provee sin costo alguno para ti. Si deseas hablar con un representante de Human Arc, llama a nuestro equipo de Conexiones Clínicas al **1-866-500-4571.**

Cómo obtener ayuda con Atención médica virtual

Muchas personas están acostumbradas a ver al médico en persona. Algunas citas médicas no tienen que realizarse en persona. Durante la crisis sanitaria de la COVID-19, muchos pacientes están usando opciones virtuales para reunirse con su médico de forma segura. Una visita virtual se realiza mediante una computadora o teléfono inteligente. Estas visitas son buenas para:

- Controlar las preocupaciones sobre la salud
- Hacer preguntas sobre medicamentos
- Visitas al consultorio que no son de emergencia
- Ayudar a obtener una derivación para otros tipos de atención médica

Si vives con otras personas, es posible que la visita virtual no sea tan privada como una en persona. Antes de tu visita virtual, trata de:

- Encontrar un lugar privado para realizar la visita
- Programar la visita cuando no hayan otras personas en casa
- Pedirle a las demás personas en tu casa que te permitan tener privacidad durante la visita
- Usar auriculares para mayor privacidad

Es posible que las preguntas sobre tus relaciones o salud personal no se puedan contestar de forma segura durante una visita virtual. Aunque te encuentres en un cuarto privado, existe la posibilidad de que alguien pueda oír tus respuestas. ¡Tu seguridad es primordial! Si es seguro contestar preguntas sobre tus relaciones o salud personal, el médico puede derivarte a otros proveedores cerca de ti. Si no te sientes seguro en casa, puedes contactar a un programa local de violencia doméstica para recibir ayuda. ¡Recuerda, nunca debes contestar preguntas durante una visita virtual que puedan poner en peligro tu seguridad!

Recursos

- La Red Nacional para Terminar con la Violencia Doméstica: **www.techsafety.org/resources-survivors**.
- Puedes encontrar un programa local de violencia doméstica a través de la Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Doméstica. Los servicios que ofrecen estos programas son confidenciales: **www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program/**.
- La Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica: **1-800-799-SAFE (7233)**.

Cómo ayudar a un sobreviviente de violencia doméstica

A veces, las personas se preocupan porque alguien que conocen puede ser un sobreviviente de violencia doméstica. Para ayudar a una persona que se encuentra en una relación violenta tienes que escucharla y enfocarte en sus necesidades. Puede ser peligroso finalizar una relación con una persona violenta. Nadie debería verse obligado a dejar a una pareja violenta.

Estas son algunas ideas para ayudar a alguien que crees que está experimentando violencia doméstica:

- Siempre habla con esa persona en privado.
- Dile por qué estás preocupado.
- Permítele que dirija la conversación.
- Si la persona no quiere hablar o dice que está bien, acepta su respuesta. Hazle saber que, si lo desea, puede hablar contigo posteriormente.
- Déjale que cuente su historia. Otras cosas que debes tener en cuenta:
- La seguridad es diferente para cada persona. Pregunta si hay algo que puedes hacer para ayudarle a sentirse más seguro.
- Anima a la persona a buscar ayuda. Los programas de violencia doméstica pueden darle información a las personas. Comparten opciones y recursos de una manera segura.
- Mencionan a otras personas y grupos que podrían ayudarles.

Recursos

- Puedes encontrar un programa local de violencia doméstica a través de la Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Doméstica. Los servicios que ofrecen estos programas son confidenciales: **www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program/**.
- La Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica: **Llama al 1-800-799-SAFE (7233)** o visita **www.thehotline.org** para conversaciones por chat.
- Crisis Text Line: **www.crisistextline.org**.
- The Trevor Project ayuda a personas jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgénero (LGBTQ). Ofrecen servicios de intervención de crisis y de prevención de suicidio. Visita **www.thetrevorproject.org** o llama al **1-866-488-7386**.

Nuevos servicios CHOP disponibles para los miembros

El hospital infantil Children's Hospital of Philadelphia (CHOP), nuevo en la red de HPP, está abriendo un centro ampliado en Abington.

Esta primavera, el Centro de atención especializada de CHOP en Abington se estará trasladando y ampliando sus servicios en la 1840 Susquehanna Road de Abington. El nuevo centro de avanzada tecnología abrirá sus puertas el 12 de abril y ofrecerá nuevas especialidades pediátricas, estacionamiento gratuito y servicios en sus instalaciones como terapia del habla y pruebas de la función pulmonar.

Las especialidades pediátricas que se ofrecen en este lugar incluyen:

- Cardiología
- Dermatología
- Diabetes
- Endocrinología
- Gastroenterología
- Neurología
- Nutrición
- Oftalmología
- Ortopedia
- Otorrinolaringología (oídos, nariz y garganta - a partir del 1 de julio)
- Cirugía plástica
- Neumología

Para obtener más información, llama al **215-885-2790**.

Children's Hospital of Philadelphia℠

Obtén recompensas por cuidar tu salud

¡Tenemos noticias maravillosas para compartir contigo! Nuestro conocido programa de incentivos HPP Rewards para los miembros de Health Partners (Medicaid), ¡continúa en 2021!

Puedes recibir recompensas al completar actividades de salud específicas durante todo el año 2021. Las actividades de este año incluyen visitas de bienestar para niños y adolescentes, pruebas de detección de plomo para niños, control de la diabetes e hipertensión, visitas dentales y más.

Puedes conocer todos los detalles sobre el programa de recompensas ingresando a **www.HPPrewards.com** o llamando a Servicios para Miembros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.

Health Partners Plans

La discriminación está prohibida por la ley

Health Partners (Medicaid) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual. Health Partners no excluye a personas ni las tratan de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual.

Health Partners proporciona productos y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse con eficacia con nosotros; algunos de estos productos y servicios pueden ser los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles u otros formatos).

Health Partners proporciona servicios de idioma sin cargo para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como los siguientes:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesitas estos servicios, comunícate con Servicios para Miembros al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

Si crees que Health Partners ha incumplido en la prestación de estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual, u orientación sexual, puedes presentar una queja ante la siguiente entidad:

Health Partners Plans
Attn: Complaints, Grievances & Appeals Unit
901 Market Street, Suite 500
Philadelphia, PA 19107
Número de teléfono: 1-800-553-0784
(TTY 1-877-454-8477)
Fax: 1-215-991-4105

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675
Harrisburg, PA 17105-2675
Número de teléfono: (717) 787-1127
(TTY/PA RELAY: 711)
Fax: (717) 772-4366, o
Correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puedes presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, Health Partners y la Oficina de Igualdad de Oportunidades (Bureau of Equal Opportunity) están disponibles para ayudarte. También puedes presentar una queja respecto de los derechos civiles en forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. a través del Portal de la Oficina de Quejas sobre Derechos Civiles en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf o bien, por correo postal o teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW.
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477**)**.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-553-0784 (телетайп 1-877-454-8477**)**.

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 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-888-888-1211 (رقم هاتف الصم والبكم 1-888-888-1121)

ध्यान दिनुहोस्: तपाईले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-553-0784 (टिटिवाइ 1-877-454-8477) ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) 번으로 전화해 주십시오.

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតឈ្នួល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d’aide linguistique vous sont proposes gratuitement. Appelez le 1-800-553-0784 (ATS 1-877-454-8477).

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

লক্ষ্য করুনঃ যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)।

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).