



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## ¿Sabe qué medicamentos cubre su plan de salud?

En la página 2, encontrará información detallada sobre sus beneficios de medicamentos recetados.



## Beneficios del plan

## Atención para usted

**Queremos asegurarnos de que reciba la atención que necesita, cuando la necesite.**

Si necesita ayuda para acudir al consultorio de su proveedor, nuestros planes ofrecen beneficios de transporte para que asista a las citas.

Cuando necesite consultar a un proveedor de inmediato, ofrecemos atención fuera del horario regular en los centros de atención de urgencia. Muchos planes ofrecen la Línea de enfermería NurseLine, a la que puede llamar en cualquier momento las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las visitas virtuales se ofrecen en la mayoría de los estados. Queremos que sepa que estos servicios están disponibles para usted como miembro del plan.

Para encontrar proveedores, obtener información sobre los beneficios de transporte o buscar ubicaciones de centros de atención de urgencia, visite **myuhc.com** o use la **aplicación UnitedHealthcare**.



## Lineamientos de la atención

# Atención superior

Damos herramientas a nuestros proveedores para que puedan brindar una mejor atención a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan “lineamientos sobre prácticas clínicas”. Informan a los proveedores sobre cómo controlar enfermedades y promover el bienestar. Los lineamientos abarcan la atención de diferentes enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También ofrecen información sobre cómo mantenerse saludable con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.

**Puede obtener más información.** Para hacerlo, visite [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).



## Beneficios del plan

# Conozca sus beneficios de medicamentos

Visite nuestro sitio web para obtener información sobre sus beneficios de medicamentos recetados. Esta información incluye lo siguiente:

- 1. Qué medicamentos están cubiertos.** Hay una lista de medicamentos cubiertos. Es posible que deba usar un medicamento genérico en lugar de un medicamento de marca.
- 2. Dónde puede surtir sus medicamentos recetados.** Puede encontrar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También es posible que pueda recibir determinados medicamentos por correo postal.
- 3. Qué reglas se pueden aplicar.** Algunos medicamentos pueden estar cubiertos únicamente en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar primero un medicamento diferente (esto se llama “terapia escalonada”). O bien, es posible que necesite la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento (esto se llama “autorización previa”). También puede haber límites en la cantidad que puede recibir de determinados medicamentos.
- 4. Cuáles son todos los costos para usted.** Es posible que tenga que pagar un copago por sus medicamentos recetados.



**Infórmese.** Encuentre más información sobre sus beneficios de medicamentos en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame de forma gratuita a Servicios para Miembros al **1-800-349-1855, TTY 711**.





## Beneficios del plan

# Nos importa

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios para ayudarle a mantenerse saludable. También contamos con servicios para ayudarle a controlar mejor sus enfermedades y otras necesidades de atención. Estos forman parte de nuestro programa de salud de la población. Pueden incluir lo siguiente:

- Educación y recordatorios de salud
- Apoyo y educación para la maternidad
- Apoyo para trastornos por consumo de sustancias
- Programas para ayudarle con necesidades de salud complejas (los administradores de atención trabajan con su médico y otras agencias externas)

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen sin costo para usted. Puede optar por interrumpir cualquier programa en cualquier momento.

Le recomendamos que visite [myuhc.com](https://myuhc.com). Allí puede obtener más información sobre los beneficios, los programas y los servicios que se le ofrecen. Si desea referir a alguien a nuestro programa de administración de casos, llame a Servicios para Miembros al **1-800-349-1855**, TTY **711**.



## Cómo obtener atención

# Tome el control

## Prepárese para ver a su proveedor.

La mejor forma de aprovechar una visita al médico es prepararse de antemano, así como asegurarse de que su proveedor conozca toda la atención que ha recibido. Esta es la forma en que puede tomar el control de su atención de la salud:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de ir. Trate de enfocarse en las tres cosas principales con las que necesita ayuda.
2. Dígale a su proveedor sobre cualquier medicamento o vitamina que tome regularmente. Lleve una lista por escrito o lleve los medicamentos con usted.
3. Informe a su proveedor sobre otros proveedores a los que esté consultando. No se olvide de los proveedores de atención médica conductual. Mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan recetado. También lleve copias de los resultados de cualquier prueba que se haya realizado.
4. Si estuvo en el hospital o en la sala de emergencias (emergency room, ER), consulte a su proveedor lo antes posible después del alta hospitalaria. Compártale sus instrucciones de alta. Un seguimiento adecuado puede evitar otro ingreso hospitalario u otra visita a la sala de emergencias.



# La atención adecuada

UnitedHealthcare Community Plan lleva a cabo la gestión de utilización (utilization management, UM). Todos los planes de salud de atención administrada lo hacen. Esta nos permite garantizar que los miembros reciban la atención adecuada en el momento y el lugar correctos.

Un médico revisa las solicitudes cuando es posible que la atención no cumpla con los lineamientos. Este decide si la atención y los servicios son correctos. Los servicios deben estar cubiertos en virtud de sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por denegar servicios. No le pagamos a nadie por brindar menos atención. Los miembros y los médicos tienen derecho a apelar las denegaciones. En los avisos de denegación se le indicará cómo apelar.



**¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal. Están disponible 8 horas al día durante el horario de atención regular. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada. Los servicios TDD/TTY y de asistencia lingüística están disponibles si los necesita. Llame al número gratuito **1-800-349-1855**, TTY **711**.



# Punto por punto

¿Ha leído el Manual para Miembros? Es una gran fuente de información. En él, se le indica cómo usar su plan, así como lo siguiente:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Los beneficios y servicios que tiene.
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- Los costos que puede tener su atención de la salud.
- Cómo obtener información sobre los proveedores de la red.
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- Qué hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, especializada, hospitalaria, de salud conductual, de emergencia y fuera del horario regular.
- Nuestra política de privacidad.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- Cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con el idioma o la traducción.
- Cómo se decide si el plan cubre nuevos tratamientos o tecnologías.
- Cómo denunciar fraudes y abusos.



**Consígalo todo.** Puede leer el Manual para Miembros en línea en **myuhc.com**. O bien, puede llamar a Servicios para Miembros al número gratuito **1-800-349-1855**, TTY **711**, para solicitar una copia del manual.



## Necesidades de comunicación

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en otro idioma que no sea inglés o en letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 9.

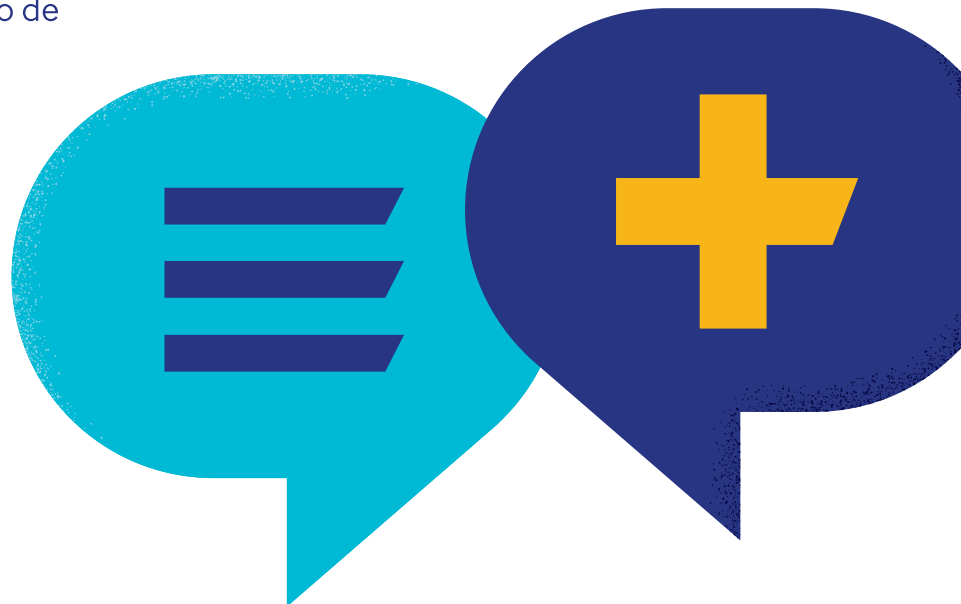
We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at the phone number on page 9.

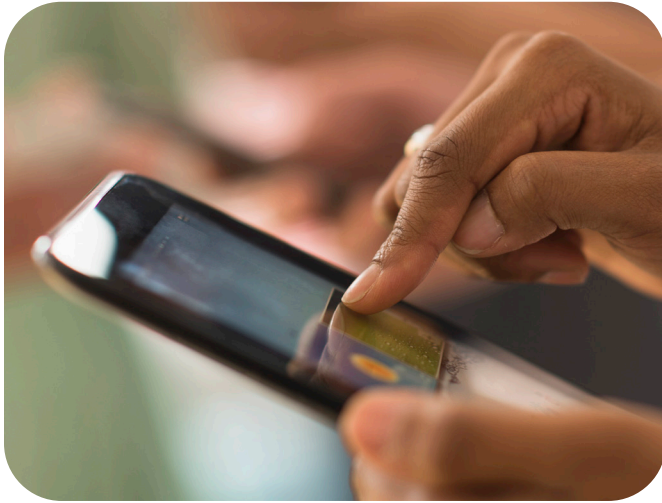
نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ يمكننا أن نرسل لك المعلومات بلغات أخرى غير اللغة الإنجليزية أو بحروف كبيرة. يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 9.

Nous proposons des services gratuits pour vous aider à communiquer avec nous, Nous pouvons vous adresser des informations dans des langues autres que l'anglais ou en gros caractères. Vous pouvez également demander l'assistance d'un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le service aux membres au numéro de téléphone figurant en page 9.

Мы предоставляем бесплатные услуги, которые помогут вам общаться с нами. Мы можем отправлять вам информацию на других языках, помимо английского, или крупным шрифтом. Вы можете попросить предоставить вам устного переводчика. Чтобы обратиться за помощью, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру телефона, указанному на странице 9.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh hoặc dưới bản in cỡ lớn. Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để xin hỗ trợ, hãy gọi Dịch vụ Hội viên theo số trang 9.





## Calm Health

Contribuya a su salud mental con la aplicación Calm Health. Esta aplicación sin costo cuenta con programas digitales diseñados para ayudarle a cuidar su bienestar. Para comenzar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®** y busque Calm Health en la página “Coverage & Benefits” (Cobertura y beneficios). Explore recursos de atención plena que le ayudarán a:



**Descubrir formas de priorizar su salud mental:** descubra meditaciones, música y sonidos que le ayudarán a mejorar su enfoque, moverse conscientemente y sentirse más tranquilo



**Trabajar hacia los objetivos:** únase a programas digitales autoguiados y realice un seguimiento de su progreso a medida que avanza



**Apoyar su mente y cuerpo:** acceda a programas de salud mental que pueden ayudarle con los desafíos de salud mental y física frecuentes

## Calidad superior

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con un programa de mejoramiento de la calidad, que tiene como fin brindar a nuestros miembros mejores servicios y atención de la salud. Cada año fijamos objetivos y medimos nuestro progreso.

Algunos de nuestros objetivos se centran en mejorar la cantidad de servicios que reciben las miembros embarazadas y los niños. Estos incluyen visitas posparto, controles de salud física y vacunas. Otros objetivos se centran en asegurar que las personas con ciertas enfermedades, como la diabetes, se realicen las pruebas que necesitan. En ocasiones, los miembros necesitan ir al hospital o a la sala de emergencias debido a un problema de salud mental. Cuando esto sucede, nuestro objetivo es que consulten a un profesional de salud mental después de regresar al hogar. También encuestamos a nuestros miembros cada año porque queremos saber qué piensan sobre el funcionamiento de nuestro plan de salud. Utilizamos estos comentarios para mejorar los servicios que ofrecemos, incluida nuestra red de proveedores y el servicio al cliente. Este año trabajamos para mejorar la experiencia digital de los miembros.



**¿Desea obtener más información sobre nuestro programa de mejora de la calidad y los resultados?**

Llame de forma gratuita a Servicios para Miembros al **1-800-349-1855**, TTY **711**.



# Comienzo saludable: Visitas pediátricas de bienestar

Lleve a su hijo a las visitas pediátricas de bienestar regulares con su médico. Estas visitas ayudan a mantener a los niños saludables desde el nacimiento hasta los 20 años. Son gratuitas y también se denominan visitas de Evaluación, diagnóstico y tratamiento periódicos y tempranos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Llame al médico de su hijo hoy mismo para programar una cita. El médico también puede ayudar cuando su hijo está enfermo.

### Cuándo hacerla:

- Recién nacido: de 3 a 5 días de vida
- Al mes
- A los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de edad
- Todos los años a partir de los 3 a 20 años

**Traiga:** La tarjeta de identificación del plan de salud de su hijo y el registro de vacunas. Podemos ayudarle a programar una cita y a conseguir un traslado.

### Qué sucede en una visita:

- Examen físico
- Vacunas
- Pruebas de detección de plomo y tratamiento (el envenenamiento por plomo puede causar problemas de aprendizaje, pérdida de audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio o dolor de estómago)
- Control dental y aplicación de flúor (hasta 4 veces al año para niños de 6 meses a 5 años)
- Pruebas de la visión y de la audición
- Revisión nutricional
- Controles del desarrollo (habla, alimentación, gatear, caminar). Si es necesario, el médico puede referir a su hijo para que reciba terapia.
- Preguntas y antecedentes médicos
- Análisis de laboratorio (sangre y orina)

### Para adolescentes y adultos jóvenes:

- Salud mental y autoestima
- Cambios en el cuerpo
- Elecciones saludables
- Prevención y pruebas de ETS (beneficio cubierto)
- Riesgos de fumar y de consumir alcohol y drogas

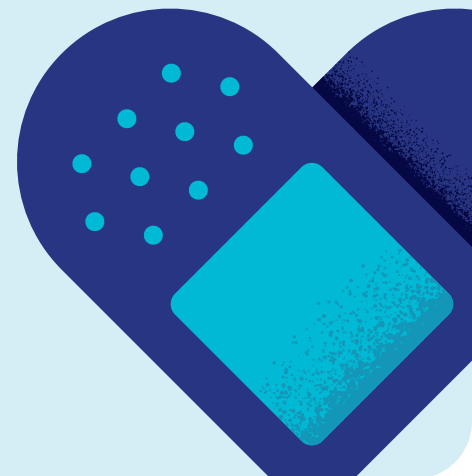


# Vacunas

## Es la mejor protección para su hijo

Mantenerse al día con las vacunas protege a su hijo y a otras personas de enfermarse. Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba dosis múltiples de las vacunas para lo siguiente:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos, tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Polio
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- VPH (virus del papiloma humano)
- Enfermedad meningocócica
- Influenza
- COVID-19
- VSR (virus sincicial respiratorio)





# Cómo utilizamos y protegemos sus datos lingüísticos y culturales

Recibimos información sobre usted. Esta puede incluir la raza, el origen étnico, el idioma que habla, la orientación sexual, las necesidades sociales y la discapacidad. Estos datos y otra información personal sobre usted constituyen la información médica protegida (Protected Health Information, PHI). Podemos compartir esta información con sus proveedores de atención médica como parte del tratamiento, el pago y las operaciones para satisfacer sus necesidades de atención de la salud. Algunos ejemplos de cómo podemos usarla para mejorar los servicios que brindamos incluyen los siguientes:

- Encontrar deficiencias en la atención.
- Ayudarle en otros idiomas.
- Crear programas que satisfagan sus necesidades.
- Indicar a sus proveedores de atención médica qué idioma habla.

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura ni limitar los beneficios. Protegemos esta información de la misma manera que protegemos el resto de la PHI. El acceso está restringido a aquellos empleados que necesiten utilizarla. Nuestros edificios y nuestras computadoras cuentan con protección. Las contraseñas de las computadoras y otras protecciones del sistema mantienen la seguridad de sus datos.

Para obtener más información sobre cómo protegemos su información, visite [uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy) y [uhc.com/content/dam/uhcdotcom/en/npp/NPP-UHC-CS-Medical-EN.pdf](https://uhc.com/content/dam/uhcdotcom/en/npp/NPP-UHC-CS-Medical-EN.pdf).

---

## Su privacidad

Nos tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información médica protegida (PHI) de su familia. También protegemos su información financiera (financial information, FI). Usamos la PHI y la FI para operar nuestra compañía. Nos ayudan a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la PHI y la FI en formato oral, escrito y electrónico en toda nuestra compañía. Contamos con reglas y tecnología que las mantienen seguras. No queremos que este tipo de información se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la use de manera indebida. Verificamos para asegurarnos de que usamos la PHI y la FI cuidadosamente.

Tenemos políticas que explican lo siguiente:

- Cómo podemos usar la PHI y la FI.
- Cuándo podemos compartir la PHI y la FI con otras personas.
- Qué derechos tiene usted sobre la PHI y la FI de su familia.

Puede leer la política de privacidad en su Manual para Miembros. Consúltela en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-800-349-1855**, TTY **711**, para solicitar que le enviemos una copia por correo postal. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos un aviso por correo postal.



## Manual para Miembros

# Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para Miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). Incluye nuestro Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea, en [uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy) y [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal).



### ¿Prefiere una copia impresa?

Llame a Servicios para Miembros al **1-800-349-1855**, TTY **711** para pedir que le envíen el Manual para miembros por correo postal.



## Recursos para miembros

# Estamos aquí para brindarle ayuda

### Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Obtenga la información y el apoyo que necesita, cuando y donde los necesite.

#### Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

#### Nuestro sitio web para miembros: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

#### Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-349-1855**, TTY **711**

Reciba ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

#### NurseLine: **1-800-349-1855**, TTY **711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

#### Quit For Life:

**1-866-784-8454**, TTY **711** | [quitnow.net](https://quitnow.net)

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (número gratuito).

#### Doctor Chat de UHC:

Comuníquese con médicos de cabecera (primary care provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC.

Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder todas sus preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** u obtenga más información en [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).

#### Línea de Crisis de Salud Conductual:

**1-877-334-1141**, TTY **711**

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, con acceso a clínicos de salud conductual autorizados, sin costo alguno.



## Recursos para miembros

### **Administración de la atención:**

**1-800-349-1855, TTY 711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

### **Transporte: 1-800-349-1855, TTY 711**

Llame al menos 2 días hábiles antes de su cita. No hay límite en la cantidad de traslados para servicios cubiertos en North Carolina. Tampoco hay límite de millas. Sin embargo, los viajes fuera del estado, los viajes que superen las 75 millas y los viajes que requieran comidas y alojamiento requieren autorización previa. Consulte la página 45 del Manual para Miembros para obtener más información.

### **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

### **Healthy First Steps®:**

**1-877-370-2891, TTY 711**

**[uhhealthyfirststeps.com](https://uhhealthyfirststeps.com)**

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir, de manera oportuna, atención prenatal y del bienestar del bebé (número gratuito).

### **Calm Health:**

Para comenzar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®**, luego encuentre Calm Health en “Additional Benefits” (Beneficios adicionales), o a través del sitio web para miembros en **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.

### **Opte por contenido digital:**

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

### **Community Resources:**

**[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)**

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, gratis o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

### **Membresía para acondicionamiento físico digital y gimnasios One Pass:**

**[uhccp.com/onepasspa](https://uhccp.com/onepasspa)**

Obtenga acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico; clases de acondicionamiento físico digitales en vivo; y entrenamientos a pedido. Disponible sin costo adicional para los miembros elegibles. Lleve un cuidador al gimnasio sin costo adicional. Debe tener 18 años o más.

## Aviso de no discriminación

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, por ejemplo:

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

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina ofrece servicios lingüísticos gratuitos a las personas para las cual el idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame al **1-800-349-1855**, TTY/TDD **711**.

Si cree que UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

- En línea: **[ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf)**
- Por correo:  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW.  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201
- Por teléfono: **1-800-368-1019**, TDD **1-800-537-7697**

Los formularios de quejas están disponibles en: **[hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html)**.

## Auxiliary Aids and Interpreter Services

**English:** You can request free auxiliary aids and services, including this material and other information in large print. Call 1-800-349-1855 (TTY 711). If English is not your first language, we can help. Call 1-800-349-1855 (TTY 711). We can give you, free of charge, the information in this material in your language orally or in writing, access to interpreter services, and can help answer your questions in your language.

**Español (Spanish):** Puede solicitar ayudas y servicios auxiliares gratuitos, incluido este material y otra información en letra grande. Llame al 1-800-349-1855 (TTY 711). Si el inglés no es su lengua nativa, podemos ayudarle. Llame al 1-800-349-1855 (TTY 711). Podemos ofrecerle, de forma gratuita, la información de este material en su idioma de forma oral o escrita, acceso a servicios de interpretación y podemos ayudarle a responder a sus preguntas en su idioma.

**中国人 (Chinese):** 您可以申请免费的辅助工具和服务，包括本资料和其他计划信息的大字版。请致电 1-800-349-1855 (TTY 711)。如果英语不是您的首选语言，我们能提供帮助。请致电 1-800-349-1855 (TTY 711)。我们可以通过口头或书面形式，用您使用的语言免费为您提供本资料中的信息，为您提供翻译服务，并且用您使用的语言帮助回答您的问题。

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Bạn có thể yêu cầu các dịch vụ và hỗ trợ phụ trợ miễn phí, bao gồm tài liệu này và các thông tin khác dưới dạng bản in lớn. Gọi 1-800-349-1855 (TTY 711). Nếu Tiếng Anh không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị, chúng tôi có thể giúp quý vị. Gọi đến 1-800-349-1855 (TTY 711). Chúng tôi có thể cung cấp miễn phí cho quý vị thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị dưới dạng lời nói hoặc văn bản, quyền tiếp cận các dịch vụ phiên dịch, và có thể giúp trả lời các câu hỏi của quý vị bằng chính ngôn ngữ của quý vị.

**한국인 (Korean):** 귀하는 무료 보조 자료 및 서비스를 요청할 수 있으며, 여기에는 큰 활자체의 자료 및 기타 정보가 있습니다. 1-800-349-1855 (TTY 711) 번으로 전화주시기 바랍니다. 영어가 모국어가 아닌 경우 저희가 도와드리겠습니다. 1-800-349-1855 (TTY 711) 번으로 전화주시기 바랍니다. 저희는 귀하께 구두로 또는 서면으로 귀하의 언어로 된 자료의 정보를, 그리고 통역 서비스의 사용을 무료 제공해 드리며 귀하의 언어로 질문에 대한 답변을 제공해 드리겠습니다.

**Français (French):** Vous pouvez demander des aides et des services auxiliaires gratuits, y compris ce document et d'autres informations en gros caractères. Composez le 1-800-349-1855 (TTY 711). Si votre langue maternelle n'est pas l'anglais, nous pouvons vous aider. Composez le 1-800-349-1855 (TTY 711). Nous pouvons vous fournir gratuitement les informations contenues dans ce document dans votre langue, oralement ou par écrit, vous donner accès aux services d'un interprète et répondre à vos questions dans votre langue.

**Hmoob (Hmong):** Koj tuaj yeem thov tau cov khoom pab cuam thiab cov kev pab cuam, suav nrog rau tej ntaub ntawv no thiab lwm lub phiaj xwm tej ntaub ntawv kom muab luam ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-349-1855 (TTY 711). Yog tias Lus Askiv tsis yog koj thawj hom lus hais, peb tuaj yeem pab tau. Hu rau 1-800-349-1855 (TTY 711). Peb tuaj yeem muab tau rau koj yam tsis sau nqi txog ntawm tej ntaub ntawv muab txhais ua koj hom lus hais ntawm ncauj los sis sau ua ntawv, mus siv tau cov kev pab cuam txhais lus, thiab tuaj yeem pab teb koj cov lus nug hais ua koj hom lus.

**عربي (Arabic):**

يمكنك طلب الخدمات والمساعدات الإضافية المجانية بما في ذلك، هذا المستند ومعلومات أخرى حول الخطة بأحرف كبيرة. اتصل على الرقم

1-800-349-1855 (TTY 711).

يمكننا. 1-800-349-1855 (TTY 711). إذا كانت اللغة الإنجليزية ليست لغتك الأولى، فيمكننا المساعدة. اتصل على الرقم أن نقدم لك المعلومات الواردة في هذا المستند بلغتك شفهيًا أو كتابيًا إلى خدمات

**Русский (Russian):** Вы можете запросить бесплатные вспомогательные средства и услуги, включая этот справочный материал и другую информацию напечатанную крупным шрифтом. Позвоните по номеру 1-800-349-1855 (TTY 711). Если английский не является Вашим родным языком, мы можем Вам помочь. Позвоните по номеру 1-800-349-1855 (TTY 711). Мы бесплатно предоставим Вам более подробную информацию этого справочного материала в устной или письменной форме, а также доступ к языковой поддержке и ответим на все вопросы на Вашем родном языке.

**Tagalog (Tagalog):** Maaari kang humiling ng libreng mga auxiliary aid at serbisyo, kabilang ang materyal na ito at iba pang impormasyon sa malaking print. Tumawag sa 1-800-349-1855 (TTY 711). Kung hindi English ang iyong unang wika, makakatulong kami. Tumawag sa 1-800-349-1855 (TTY 711). Maaari ka naming bigyan, nang libre, ng impormasyon sa materyal na ito sa iyong wika nang pasalita o nang pasulat, access sa mga serbisyo ng interpreter, at matutulungang sagutin ang mga tanong sa iyong wika.

**ગુજરાતી (Gujarati):** તમે મોટી પ્રિન્ટમાં આ સામગ્રી અને અન્ય માહિતી સહિત મફત સહાયક સહાય અને સેવાઓની વિનંતી કરી શકો છો 1-800-349-1855 (TTY 711). પર કોલ કરો

જો અંગ્રેજી તમારી પ્રથમ ભાષા ન હોય, તો અમે મદદ કરી શકીએ છીએ. 1-800-349-1855 (TTY 711). પર કોલ કરો તમારી ભાષામાં મૌખિક રીતે અથવા લેખિતમાં તમને આ સામગ્રીની માહિતી અમે વિના મૂલ્યે આપી શકીએ છીએ, દુભાષિયા સેવાઓની સુલભતા આપી શકીએ છીએ અને તમારી ભાષામાં તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં અમે સહાયતા કરી શકીએ છીએ.

**ខ្មែរ (Khmer):** អ្នកអាចស្នើសុំសម្ភារៈនិងសេវាជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ រួមទាំងព័ត៌មានអំពីសម្ភារៈនេះ និងព័ត៌មានអំពី ផ្សេងទៀតនៅជាអក្សរពុម្ពផង។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-349-1855 (TTY 711). ប្រសិនបើភាសាអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសាទីមួយរបស់អ្នក យើងអាចជួយអ្នកបាន។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-349-1855 (TTY 711). យើងអាចផ្តល់ជូនអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃនូវព័ត៌មាននៅក្នុងឯកសារនេះជាភាសារបស់អ្នក ដោយផ្ទាល់មាត់ឬជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ទទួលបានសេវាអ្នកបកប្រែ និងអាចជួយឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកជាភាសារបស់អ្នក ។

**Deutsch (German):** Sie können kostenlose Hilfsmittel und Services anfordern, darunter diese Unterlagen und andere Informationen in Großdruck. Rufen Sie uns an unter 1-800-349-1855 (TTY 711). Sollte Englisch nicht Ihre Muttersprache sein, können wir Ihnen behilflich sein. Rufen Sie uns an unter 1-800-349-1855 (TTY 711). Wir können Ihnen die in diesen Unterlagen enthaltenen Informationen kostenlos mündlich oder schriftlich in Ihrer Sprache zur Verfügung stellen, Ihnen einen Dolmetscherdienst vermitteln und Ihre Fragen in Ihrer Sprache beantworten.

**हिंदी (Hindi):** आप इस सामग्री और अन्य की जानकारी बड़े प्रिंट में दिए जाने सहित मुफ्त अतिरिक्त सहायता और सेवाओं का अनुरोध कर सकते हैं। 1-800-349-1855 (TTY 711). **पर कॉल करें।** अगर अंग्रेजी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो हम मदद कर सकते हैं। 1-800-349-1855 (TTY 711). **पर कॉल करें।** हम आपको मुफ्त में इस सामग्री की जानकारी आपकी भाषा में जबानी या लिखित रूप में दे सकते हैं, दुभाषिया सेवाओं तक पहुंच दे सकते हैं और आपकी भाषा में आपके सवालों के जवाब देने में मदद कर सकते हैं

**ພາສາລາວ (Lao):** ທ່ານສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອເສີມ ແລະ ການບໍລິການຕ່າງໆໄດ້ແບບຟຣີ, ລວມທັງເອກະສານນີ້ ແລະ ຂໍ້ມູນອື່ນໆເປັນຕົວພິມໃຫຍ່. ໂທຫາເບີ 1-800-349-1855 (TTY 711). ຖ້າພາສາແມ່ຂອງທ່ານ ບໍ່ແມ່ນພາສາອັງກິດ, ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ໂທຫາເບີ 1-800-349-1855 (TTY 711). ພວກເຮົາສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນໃນເອກະສານນີ້ ເປັນພາສາຂອງທ່ານທາງປາກເບີ ຫຼື ເປັນລາຍລັກອັກສອນ, ການຂົ່າເຖິງການບໍລິການນາຍແປພາສາ ໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າຫຍັງ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍຕອບຄໍາຖາມຂອງທ່ານເປັນພາສາຂອງທ່ານ.

**日本 (Japanese):** この資料やその他の計画情報を大きな文字で表示するなど、無料の補助支援やサービスを要請することができます。 1-800-349-1855 (TTY 711). 英語が母国語でない方はご相談ください。 1-800-349-1855 (TTY 711). この資料に記載されている情報を、お客様の言語で口頭または書面にて無料でお伝えするとともに、通訳サービスへのアクセスを提供し、お客様のご質問にもお客様の言語でお答えします。