



# Get Care, Stay Well

## Le damos la bienvenida a los centros regionales de bienestar y oportunidades

Desde julio de 2022, en los Centros ACNC bienestar y oportunidades, se recibe a los miembros y a sus familias con una serie de actividades para ayudarlos a lograr una buena salud y a mantenerla. Los miembros y las familias pueden acudir a los centros en todo el estado sin costo, y obtener los recursos y el apoyo que necesitan en un entorno limpio y seguro.

Los Centros de bienestar y oportunidades están asociados a organizaciones comunitarias. De esta forma, expandimos nuestro nivel de servicios y alcance, y brindamos apoyo a quienes más lo necesitan. Recientemente:

- Greenville Wellness Center se asoció con ECU Health Medical Center para organizar el evento de concientización sobre el cáncer de mama “We Wear PINK” (Nos vestimos de rosa).
- Greensboro Wellness Center se asoció con P.E.A.C.H. Project para organizar un evento de

Brunch & Learn (Almuerzo y aprendizaje) en honor del #diabetesawarenessmonth (mes de la concientización sobre la diabetes), en el que se incluyeron demostraciones de cómo preparar alimentos aptos para diabéticos.

- Desde los centros de bienestar, también se organizaron eventos de regreso a clases, eventos de cocina y mucho más con nuestros socios.

Puede visitarnos en persona en la oficina más cercana:

- Región 1: 216 Asheland Ave., Asheville
- Región 2: 3018 West Gate City Blvd., Greensboro
- Región 3: 3120 Wilkinson Blvd., Charlotte
- Región 4: próximamente
- Región 5: 4101 Raeford Road, Fayetteville
- Región 6: 1876 West Arlington Blvd., Greenville

Para obtener más información y conocer los próximos eventos, visite [www.amerihealthcaritasnc.com](http://www.amerihealthcaritasnc.com). Vaya a la página *Miembros* y seleccione *Página de inicio de la comunidad*. O visite nuestra página de Facebook [amerihealthcaritasnorthcarolina](https://www.facebook.com/amerihealthcaritasnorthcarolina).

### Le damos la bienvenida a **TODAS** las personas que deseen encontrar lo siguiente:

- Apoyo alimentario y nutricional, incluida una despensa de alimentos
- Clases de nutrición y cocina
- Puestos informáticos
- Clases de ejercicio y salud
- Eventos de educación, empleo y vivienda
- Eventos de vacunación
- Información sobre programas gratuitos para dejar de fumar

*La información incluida en este boletín informativo no reemplaza a un proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés). Si tiene preguntas o si piensa que debe ver al PCP debido a algo que leyó en este folleto, póngase en contacto con el proveedor. No deje de recibir atención médica o espere para recibirla por algo que haya leído en este material. Todas las imágenes se utilizan en virtud de una licencia y solo a modo ilustrativo. Los individuos que aquí se representan son modelos.*

# La atención médica prenatal es importante

No importa si es el primer bebé o el quinto, es importante recibir atención médica regular durante el embarazo. Programe la primera consulta prenatal con el proveedor de atención médica apenas crea que está embarazada. Esto es lo que puede esperar:



En función de los resultados de las pruebas, el proveedor le sugerirá el tratamiento adecuado para proteger su salud y la del bebé.

**Recuerde lo siguiente:** durante las consultas, también puede hacer preguntas. Es un buen momento para informarse sobre las opciones de parto, el ejercicio seguro y la elección de alimentos saludables.

## Historia clínica

Prepárese para responder preguntas sobre su salud en general, hábitos cotidianos, antecedentes familiares, cirugías y embarazos anteriores. Sepa la fecha de su último período menstrual, que se utiliza para estimar la fecha probable de parto. Sea sincera. Con esta información, el proveedor puede atenderlos tanto a usted como al bebé.

## Exploración física

Es posible que le hagan una exploración ginecológica para observar el tamaño y la forma del útero (matriz). También puede que le hagan una prueba de Papanicolaou para determinar si hay células anormales en el cuello uterino.

## Análisis de sangre y de orina

Le tomarán una muestra de sangre para determinar lo siguiente:

- **El factor Rh.** Si usted no tiene el factor Rh, pero el bebé sí, puede haber problemas para el niño no nacido.
- **Anemia.** Significa que no tiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos.
- **Otras enfermedades.** Por ejemplo, el VIH, la hepatitis B y las infecciones de transmisión sexual.

Se recogerá una muestra de orina para determinar lo siguiente:

- **Bacterias.** Puede significar que tiene una infección en las vías urinarias.
- **Nivel alto de azúcar en la sangre.** Puede ser una señal de diabetes.

“The Rh Factor: How It Can Affect Your Pregnancy”. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos. [www.acog.org/womens-health/faqs/the-rh-factor-how-it-can-affect-yourpregnancy](http://www.acog.org/womens-health/faqs/the-rh-factor-how-it-can-affect-yourpregnancy).

“Pregnancy Complications”. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pregnancy-complications.html](http://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pregnancy-complications.html).

“Urinary Tract Infections”. Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. [www.womenshealth.gov/a-z-topics/urinary-tract-infections](http://www.womenshealth.gov/a-z-topics/urinary-tract-infections).

“Gestational Diabetes and Pregnancy”. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html](http://www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html).

## Beneficios para madres recientes y futuras

Mediante el programa de cuidados de maternidad Bright Start®, recibirá apoyo durante el embarazo y después del parto. Esto puede incluir lo siguiente:

- **Un administrador de atención médica** que le ayudará a utilizar los servicios, como el transporte a las consultas de atención médica, las clases de preparación para el parto y el apoyo a la lactancia materna.
- **La aplicación Bright Start Plus** para hacer un seguimiento de la información sobre su salud y la de su familia.

**Gane recompensas con la tarjeta CARE\*:** Reciba hasta \$80 en recompensas con la tarjeta CARE por inscribirse en Bright Start y acudir a las consultas prenatales y de posparto. Para obtener más información, visite [www.amerihealthcaritasnc.com](http://www.amerihealthcaritasnc.com). Vaya a la página *Miembros* y seleccione *Beneficios adicionales*.

\* Las recompensas del programa CARE Card Rewards están sujetas a cambios. Pueden aplicarse algunas restricciones.

# ¿Cuándo fue la última vez que se hizo la prueba de hemoglobina A1c?

Si usted o un ser querido tiene diabetes, es probable que haya escuchado hablar de la prueba de hemoglobina A1c (HbA1c). Mediante esta prueba, se analiza el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Es importante saber si tiene bien controlado el nivel de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo. A largo plazo, un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

Los resultados de la prueba de hemoglobina A1c se indican en porcentajes. Para muchas personas con diabetes, el objetivo es mantener el valor de la hemoglobina A1c por debajo del 7 %. Sin embargo, usted puede tener un objetivo diferente. Pregúntele al proveedor de atención médica cuál es el valor adecuado para usted.

La mayoría de las personas con diabetes deberían hacerse esta prueba al menos dos veces por año. Si el último resultado de hemoglobina A1c fue muy alto, es posible que el proveedor le recomiende hacerse la prueba con más frecuencia. Es una excelente manera de medir el progreso hacia un mejor control de la diabetes.

“4 Steps to Manage Your Diabetes for Life”. Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, Institutos Nacionales de la Salud. [www.niddk.nih.gov/healthinformation/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps](http://www.niddk.nih.gov/healthinformation/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps).

“The A1c Test and Diabetes”. Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, Institutos Nacionales de la Salud. [www.niddk.nih.gov/health-information/diagnostic-tests/a1ctest](http://www.niddk.nih.gov/health-information/diagnostic-tests/a1ctest).



## Controle mejor la diabetes

Es muy importante alcanzar y mantener un peso saludable. Establezca el objetivo de mantenerse más activo la mayoría de los días de la semana. Empiece poco a poco dando un paseo de 10 minutos tres veces al día.

También debe tener un plan de alimentación saludable que incluya lo siguiente:

- Alimentos con menos calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal
- Alimentos con más fibra, como cereales integrales, pan, galletas saladas, arroz o pasta
- Frutas y verduras frescas
- Leche baja en grasa o descremada y agua en lugar de jugo y gaseosas comunes

Hable con el proveedor de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) si necesita ayuda con la actividad física o con el plan de comidas. Además, todos los días asegúrese de lo siguiente:

- Tome los medicamentos tal como se lo hayan indicado
- Lleve un registro del nivel de azúcar en la sangre
- Revíse los pies para detectar cortes, ampollas, manchas rojas e hinchazón

[www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps](http://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps)



## Hágase la prueba de hemoglobina A1c: gane \$10\*

Los miembros con diagnóstico de diabetes que obtengan resultados de HbA1c de 9.0 o menos pueden ganar \$10 en recompensas con la tarjeta CARE por hacerse un análisis de sangre de hemoglobina A1c. Para obtener más información, visite [www.amerihhealthcaritasnc.com](http://www.amerihhealthcaritasnc.com). Vaya a la página *Miembros* y seleccione *Beneficios adicionales*.

\* Las recompensas del programa CARE Card Rewards están sujetas a cambios. Pueden aplicarse algunas restricciones.

# Las vacunas protegen a su familia y a la comunidad

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, gracias a las vacunas (inyecciones), disminuyó o se eliminó la propagación de muchas enfermedades. Si la mayor parte de la comunidad está inmunizada, es más difícil que una enfermedad se propague.

## Vacunas para niños

Además de la vacuna antigripal anual a partir de los 6 meses y las vacunas contra la COVID-19 según las recomendaciones, en el cuadro siguiente se incluyen las orientaciones de los CDC para las vacunas de rutina. Algunas son obligatorias para asistir a la guardería o a la escuela. El proveedor de atención médica de su hijo puede ayudarlo a asegurarse de que reciba las vacunas que necesita o a ponerse al día si está atrasado.

también pueden necesitar las vacunas Tdap/Td y contra la hepatitis B. Hable con el proveedor para asegurarse de que recibe las vacunas que necesita. En [www.cdc.gov/vaccines/schedules](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules) encontrará una lista completa de las vacunas recomendadas, incluidas aquellas para mujeres embarazadas y personas con determinadas afecciones de salud.



## Vacunas para adultos

La mayoría de los adultos también deben darse la vacuna antigripal anual y la vacuna contra la COVID-19, según las recomendaciones. Los adultos

### Complete las consultas de rutina del niño sano: gane \$20\*

Gane \$20 en recompensas con la tarjeta CARE por ocho consultas de rutina del niño sano antes de los 30 meses de edad o una consulta de rutina anual (a partir de los 3 años). Para obtener más información, visite [www.amerihhealthcaritasnc.com](http://www.amerihhealthcaritasnc.com). Vaya a la página *Miembros* y seleccione *Beneficios adicionales*.

\* Las recompensas del programa CARE Card Rewards están sujetas a cambios. Pueden aplicarse algunas restricciones.

## Calendario de vacunación infantil

	Nacimiento	1-2 Meses	2 Meses	4 Meses	6 Meses	6-18 Meses	12-15 Meses	12-23 Meses	15-18 Meses	2-3 Años	4-6 Años	11-12 Años	16 Años	7-18 Años
DTaP			✓	✓	✓				✓		✓			
IPV			✓	✓		✓					✓			
MMR							✓				✓			
Hib			✓	✓	✓		✓							
Varicela							✓				✓			
Hepatitis B	✓	✓				✓								
PCV13			✓	✓	✓		✓							
Hepatitis A								✓						
Meningocócica												✓	✓	
Rotavirus (RV)			✓	✓	✓									
Tdap												✓		
VPH												✓		

[www.cdc.gov/vaccines/parents/schedules/index.html](http://www.cdc.gov/vaccines/parents/schedules/index.html)

“Diseases You Almost Forgot About (Thanks to Vaccines)”. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/forgot-14-diseases.html](http://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/forgot-14-diseases.html).

## **Notice of Nondiscrimination**

AmeriHealth Caritas North Carolina complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender identity or expression, or sexual orientation. AmeriHealth Caritas North Carolina does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

AmeriHealth Caritas North Carolina provides free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

AmeriHealth Caritas North Carolina provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, call Member Services at **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

If you believe that AmeriHealth Caritas North Carolina has failed to provide these services or discriminated in another way based on race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with:

- **AmeriHealth Caritas North Carolina  
Grievances Department  
P.O. Box 7382  
London, KY 40742-7382**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

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

Complaint forms are available at **[www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)**.

The NC Medicaid Ombudsman can provide you with free, confidential support and education about the rights and responsibilities you have under NC Medicaid. Call **1-877-201-3750** or visit **[ncmedicaidombudsman.org](https://ncmedicaidombudsman.org)**.



**English:** You can get free auxiliary aids and services, including this material and other plan information in large print. To get materials in large print, call Member Services at **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

If English is not your first language, we can help. Call **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. 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.

**Spanish:** Puede obtener ayuda y servicios de asistencia sin cargo, que incluyen esta publicación y otra información del plan en letra grande. Para recibir información en letra grande, llame a Servicios al Miembro al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Si el inglés no es su lengua materna, podemos ayudar. Llame al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Podemos brindarle la información de esta publicación en su idioma de manera oral o escrita, ofrecerle acceso a servicios de interpretación y ayudarlo a responder sus preguntas en su idioma sin cargo.

**Simplified Chinese:** 您可以免费获取辅助设备及服务，包括本资料内容及其他计划相关信息的大号字体版。如需获取以大号字体印刷的资料，请致电会员服务部 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**。

如果英语不是您的第一语言，我们可以提供帮助。请致电 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**。我们可以免费以您的语言通过口头或书面形式为您提供本资料中的信息，为您提供口译服务，并帮助使用您的语言解答您的问题。

**Vietnamese:** Quý vị có thể nhận được các dịch vụ và phương tiện trợ giúp hỗ trợ miễn phí, bao gồm tài liệu này và các thông tin khác về chương trình ở dạng bản in chữ lớn. Để nhận được tài liệu ở dạng bản in chữ lớn, vui lòng gọi tới Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Nếu tiếng Anh không phải là tiếng mẹ đẻ của quý vị, chúng tôi có thể hỗ trợ. Vui lòng gọi **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Chúng tôi có thể cung cấp miễn phí cho quý vị thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị bằng lời nói hoặc bằng văn bản, quyền tiếp cận các dịch vụ thông dịch và có thể giúp giải đáp thắc mắc bằng ngôn ngữ của quý vị.

**Korean:** 본 자료 및 기타 플랜 정보를 큰 활자체로 제공받을 것을 포함하여, 보조 지원과 서비스를 무료로 제공받을 수 있습니다. 큰 활자체의 자료를 제공받으려면 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**으로 회원 서비스에 문의하십시오.

영어가 모국어가 아닌 경우, 저희가 도와드릴 수 있습니다. **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**으로 문의하십시오. 저희는 무료로 본 자료의 정보를 귀하의 언어로 구두 또는 서면상 제공하고, 통역 서비스를 제공하고, 귀하의 질문에 대한 답변을 귀하의 언어로 제공해 드릴 수 있습니다.

**French:** Vous pouvez obtenir des supports et des services d'assistance gratuits, y compris ces informations et d'autres informations sur le plan en gros caractères. Pour obtenir des informations en gros caractères, appelez l'équipe services aux membres au **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, nous pouvons vous aider. Appelez-nous au **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Nous pouvons vous fournir gratuitement ces informations verbalement ou par écrit, mettre un interprète à votre disposition et répondre à vos questions dans votre propre langue.

**Arabic:**

يمكنك الحصول على مساعدات وخدمات إضافية مجانية تشمل هذه المادة ومعلومات أخرى عن الخطة في مطبوعة كبيرة. للحصول على مواد مطبوعة كبيرة اتصل بخدمات الأعضاء على **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية لغتك الأولى، فيمكننا مساعدتك. اتصل بالرقم **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. يمكننا أن نقدم لك مجاناً المعلومات الواردة في هذه المادة بلغتك شفهيًا أو كتابيًا، والوصول إلى خدمات المترجمين الفوريين، ويمكننا المساعدة في الإجابة عن أسئلتك بلغتك.



Hmong: Koj tuaj teem tau txais cov cuab yeej pab thiab kev pab cuam yam tsis poob nqi, suav nrog tej khoom siv thiab lwm yam ntaub ntauv phiaj xwm ua daim duab luam loj. Txhawm rau los txais cov khoom siv ua daim duab luam loj, hu rau Chaw Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Yog tias lus As Kiv tsis yog koj thawj yam lus hais, peb tuaj yeem pab tau. Hu rau **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Peb tuaj yeem muab cov ntaub ntauv no rau koj, ua koj yam lus ua lus hais los sis ua ntauv sau, tau txais kev pab cuam txhais lus, thiab lwm yam kev pab los teb koj cov lus nug ua koj yam lus yam tsis poob nqi.

Russian: Вы можете получить бесплатные дополнительные пособия и услуги, в том числе данный материал и другую информацию о плане, напечатанные крупным шрифтом. Чтобы получить крупношрифтовые издания данных материалов, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Если ваш родной язык не английский, мы можем помочь. Позвоните по телефону **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Мы можем бесплатно предоставить вам информацию, изложенную в данном материале, на вашем языке в устной или письменной форме, обеспечить доступ к услугам устного переводчика и ответить на ваши вопросы на вашем родном языке.

Tagalog: Maaari kang makakuha ng mga libreng dagdag na tulong at serbisyo, kabilang ang babasahing ito at iba pang impormasyon sa plano sa malaking print. Upang makakuha ng mga babasahin sa malaking print, tumawag sa Member Services (Mga Serbisyo para sa Miyembro) sa **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Kung hindi mo unang wika ang Ingles, maaari kaming tumulong. Tumawag sa **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Maaari ka naming bigyan ng impormasyon sa materyal na ito nang walang bayad sa iyong wika nang pasalita o sa paraang nakasulat, access sa mga serbisyo ng tagapagsalin sa wika, at maaari kaming tumulong sa pagsagot sa iyong mga katanungan sa iyong wika.

Gujarati: તમે મોટી પ્રિન્ટમાં આ સામગ્રી અને અન્ય યોજનાની માહિતી સહિત મફત સહાયક સહાય અને સેવાઓ મેળવી શકો છો. મોટી પ્રિન્ટમાં સામગ્રી મેળવવા માટે, સભ્ય સેવાઓને **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** પર કોલ કરો.

જો ઇંગ્લીશ તમારી પ્રથમ ભાષા ન હોય, તો અમે મદદ કરી શકીએ છીએ. **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** પર કોલ કરો. અમે, વિનામૂલ્યે, તમને આ સામગ્રી ની માહિતી તમારી ભાષામાં મૌખિક અથવા લેખિતમાં આપી શકીએ છીએ, દુભાષિયા સેવાઓને એક્સેસ આપી શકીએ છીએ અને તમારી ભાષામાં તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ.

Mon-Khmer (Cambodia): អ្នកអាចទទួលបានជំនួយ និងសេវាកម្មជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ រួមទាំងឯកសារនេះ និងព័ត៌មានគម្រោងផ្សេងទៀតជាអក្សរធំៗ។ ដើម្បីទទួលបានឯកសារជាអក្សរធំៗ ពុម្ពផ្តុំ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្មសមាជិកតាមរយៈលេខ **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**។

ប្រសិនបើភាសាអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសាទីមួយរបស់អ្នកយើងអាចជួយបាន។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**។ យើងអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃនូវព័ត៌មាននៅក្នុងឯកសារនេះជាភាសារបស់អ្នកដោយផ្ទាល់មាត់ ឬជាលាយលក្ខណ៍អក្សរហើយមានសិទ្ធិចូលប្រើសេវាកម្មអ្នកបកប្រែ និងអាចជួយឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកជាភាសារបស់អ្នកបាន។

German: Sie können kostenlose Hilfsmittel und Dienstleistungen, einschließlich dieses Materials und anderer Planinformationen in Großdruck erhalten. Um großformatige Materialien zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die Mitgliederbetreuung unter **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.

Wenn Englisch nicht Ihre Muttersprache ist, können wir Ihnen helfen. Rufen Sie **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** an. Wir können Ihnen die Informationen in diesem Material in Ihrer Sprache mündlich oder schriftlich kostenlos zur Verfügung stellen und Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen in Ihrer Sprache helfen.



Hindi: आप इस सामग्री और बड़े प्रिंट में अन्य योजना जानकारी सहित मुफ्त सहायक उपकरण और सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं। बड़े प्रिंट में सामग्री प्राप्त करने के लिए, **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** पर सदस्य सेवाओं को कॉल करें। अगर अंग्रेजी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो हम आपकी मदद कर सकते हैं। **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** पर कॉल करें। हम आपको इस सामग्री की जानकारी मौखिक रूप से या लिखित रूप में, दुभाषिया सेवाओं तक पहुंच प्रदान कर सकते हैं, और आपकी भाषा में आपके प्रश्नों का उत्तर देने में मदद कर सकते हैं।

Laotian: ທ່ານສາມາດຂໍຮັບອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອແລະ ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຜີ, ລວມທັງເອກະສານນີ້ແລະ ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບແຜນອື່ນໆ ໃນຕົວອັກສອນພິມໃຫຍ່, ກະລຸນາໂທຫາສູນບໍລິການສະມາຊິກທີ່ **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. ຖ້າພາສາອັງກິດບໍ່ແມ່ນພາສາທຳອິດຂອງທ່ານ, ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ໂທຫາ **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນໃນເອກະສານນີ້ ຈາກພວກເຮົາໃນພາສາຂອງທ່ານໄດ້. ພວກເຮົາສາມາດ ຂໍໃຫ້ມີບໍລິການນາຍພາສາແລະສາມາດຊ່ວຍຕອບຄໍາຖາມ ຂອງທ່ານໃນພາສາຂອງທ່ານໄດ້.

Japanese: この資料と他のプラン情報の拡大版を含む、無料の補足的援助とサービスを受けられます。拡大版を請求するには、メンバーサービス **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** までお電話ください。英語が母国語でない方には、サポート致しますので、こちらにお電話下さい。 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** この資料に関する情報をご自分の言語で無料にて直接または書面でさしあげます。また通訳サービスによる質問対応が可能です。