

# Estamos aquí para ayudarle

Boletín informativo para miembros | WEST VIRGINIA

## ARTÍCULOS DESTACADOS:

Estamos a su disposición para ayudarle a mantenerse saludable.

---

Use la prueba de A1c para mantenerse en su rango objetivo de glucosa en sangre.

---

¿Es hora de controlar su presión arterial?

---

¿Qué es la enfermedad renal crónica?

---

...Y más.

Busque a Highmark Health Options West Virginia en Facebook.



# En esta edición

<b>Conozca estos números de teléfono importantes.....</b>	<b>3</b>
<b>Estamos a su disposición para ayudarlo a mantenerse saludable.....</b>	<b>4</b>
<b>Use la prueba de A1c para mantenerse en su rango objetivo de glucosa en sangre.....</b>	<b>5</b>
<b>¿Es hora de controlar su presión arterial?.....</b>	<b>7</b>
<b>¿Qué es la enfermedad renal crónica?.....</b>	<b>9</b>
<b>Encuentre ayuda en su comunidad.....</b>	<b>11</b>
<b>¿Qué es el fraude, desperdicio y abuso?.....</b>	<b>12</b>
<b>Aproveche al máximo sus beneficios.....</b>	<b>14</b>
<b>Derechos y responsabilidades de los miembros.....</b>	<b>15</b>



Cuando vea este icono, haga clic en él para volver a esta lista de contenido.

# Conozca estos números de teléfono importantes.

## **SERVICIOS PARA MIEMBROS**

**1-833-957-0020 (TTY: 711)**

**Presione 1 para miembros.**

De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

## **LÍNEA DE ENFERMERÍA DISPONIBLE**

**LAS 24 HORAS**

**1-833-957-0020**

**Presione 1 para miembros, luego presione 1 para la Línea de enfermería disponible las 24 horas.**

## **LÍNEA DIRECTA DE FRAUDE Y ABUSO**

**1-844-718-6400**

If you cannot see or read information from Highmark Health Options, call Member Services. We can send you information in a different way, including large print, audio, or Braille. Highmark Health Options can also give you information in a different language. These services are free.

Si usted no puede ver o leer las cartas que le envía Highmark Health Options, llámenos a Servicios para Miembros. También podemos darle información en español o en otro idioma. Highmark Health Options puede enviarle cartas de una forma diferente, lo que incluye letra grande, audio o Braille. Estos servicios son gratuitos.

Highmark Health Options West Virginia Inc., que opera comercialmente como Highmark Health Options, es titular de una licencia independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

Highmark no ha cambiado su cobertura de vacunas ni sus políticas médicas sobre vacunas. Los miembros deben hablar con su médico sobre las necesidades personales de atención médica, incluidas las vacunas para sí mismos o sus hijos.

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Inc.



# Estamos a su disposición para ayudarlo a mantenerse saludable.

Llame a Administración de la atención si tiene un problema de salud complejo o de largo plazo, o si pudiera estar en riesgo de tener uno. No tiene que cuidar su salud solo. Nuestro equipo de Administración de la atención puede ayudar.

## **Podemos:**

- Comunicarnos con usted y responder preguntas sobre su salud o sus medicamentos.
- Darle consejos de salud fáciles de leer.
- Enseñarle formas sencillas de mantenerse saludable.
- Ayudarlo a trabajar con su médico o a encontrar uno.
- Conectarlo con otros servicios o apoyo.

## **Puede beneficiarse si:**

- Acude al hospital o la sala de emergencias a menudo.
- Tiene problemas de salud que están empeorando.
- Está embarazada o tiene preguntas sobre su embarazo.
- Tiene necesidades de salud conductual, como problemas de estado de ánimo, estrés o consumo de sustancias.
- Tiene diabetes o corre riesgo de padecerla.
- Tiene enfermedad cardíaca, presión arterial alta, colesterol alto u otras afecciones cardíacas.
- Está lidiando con problemas renales, pulmonares o digestivos.

También podemos comunicarnos con usted en función de sus necesidades de salud o visitas recientes al hospital para ver si podría beneficiarse de apoyo adicional.

Puede unirse a uno de nuestros programas gratuitos de Administración de la atención si su médico, cuidador o familiar lo deriva, o puede llamar usted.

Estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino. Si desea unirse a cualquiera de estos programas o excluirse en cualquier momento, llame a Administración de la atención al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



# Use la prueba de A1c para mantenerse en su rango objetivo de glucosa en sangre.

## ¿Qué es una prueba de A1c?

Una prueba de glucohemoglobina, o hemoglobina A1c, es un análisis de sangre que mide la cantidad de azúcar (glucosa) unida a la hemoglobina en los glóbulos rojos. Las personas que tienen diabetes u otras afecciones que aumentan sus niveles de azúcar en sangre tienen más glucohemoglobina (azúcar unida a la hemoglobina) de lo normal.

Se puede utilizar una prueba de A1c para diagnosticar la prediabetes o la diabetes. La prueba de A1c evalúa el control a largo plazo de los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes. La mayoría de los médicos consideran que medir el nivel de A1c es la mejor manera de evaluar qué tan bien está funcionando un plan de tratamiento. Esta prueba se puede realizar con una extracción de sangre de una vena. A veces, se puede realizar una prueba de A1c con sangre de una punción en el dedo.

Una prueba casera de azúcar en sangre mide el nivel de azúcar en sangre solo en ese momento. Los niveles de azúcar en sangre cambian durante el día por muchos motivos, incluidos los medicamentos, la dieta, la actividad física, y los niveles de insulina.

Es útil que una persona que tiene diabetes tenga información sobre el control a largo plazo de los niveles de azúcar en sangre. El resultado de la prueba de A1c no cambia con modificaciones recientes en la dieta, la actividad física o los medicamentos.

La glucosa se une a la hemoglobina en los glóbulos rojos a una tasa constante. Dado que los glóbulos rojos duran de tres a cuatro meses, la prueba de A1c muestra cuánta glucosa hay en la parte plasmática de la sangre. Esta prueba muestra qué tan bien se ha controlado su diabetes en los últimos dos a tres meses y si es necesario cambiar su plan de tratamiento de la diabetes. Esta prueba puede no dar resultados precisos para todas las personas porque muchos factores pueden afectar la vida media de los glóbulos rojos, como por ejemplo estar en el segundo o tercer trimestre del embarazo, haber tenido una pérdida de sangre reciente o una transfusión de sangre, tener anemia drepanocítica, recibir hemodiálisis o un medicamento de eritropoyetina (ESA).

La prueba de A1c también puede ayudar a su médico a determinar qué tan grande es su riesgo de desarrollar problemas por la diabetes, como insuficiencia renal, problemas de visión y entumecimiento de las piernas o los pies. Mantener su nivel de A1c dentro de su rango objetivo puede reducir sus probabilidades de tener problemas.

*Continúa en la página siguiente*



## Califique para obtener una recompensa de Healthy Rewards.

**Gane \$25** si tiene diabetes y se somete a una prueba de detección de A1c. También puede **ganar \$50** si tiene diabetes y se realiza un examen de retina. Para ganar recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Para inscribirse en Healthy Rewards, llame al **1-833-957-0027 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. ¡Un especialista en Healthy Rewards puede responder cualquier pregunta que tenga!



**Vea este breve video** para obtener más información sobre la prueba de A1c.

Fuente: Healthwise



# ¿Es hora de controlar su presión arterial?



## Cómo controlar su presión arterial.

Para detectar la presión arterial alta, se usa un monitor de presión arterial. Se le coloca un manguito para medir la presión arterial alrededor de la parte superior del brazo. A continuación, se bombea el manguito. El manguito se desinfla lentamente y el monitor muestra sus valores de presión arterial. Se puede utilizar un monitor automático o uno manual.

Después de medirle la presión arterial, es posible que su médico le pida que se la vuelva a medir cuando esté en su hogar. Esto se debe a que su presión arterial puede cambiar a lo largo del día. Y, a veces, la presión arterial se eleva solo porque está viendo al médico. A esto se lo conoce como “hipertensión de bata blanca”.

Su médico puede pedirle que se controle la presión arterial en su hogar. Puede obtener un monitor ambulatorio de presión arterial o un monitor de presión arterial para el hogar.

## ¿Quién debe realizarse un examen de detección de presión arterial alta y con qué frecuencia?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (USPSTF) recomienda realizar exámenes a los adultos de 18 años o más para la detección de presión arterial alta. Puede controlarse la presión arterial durante cualquier visita médica de rutina.

Su médico puede informarle con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial. Puede depender de cuál sea su presión arterial y su riesgo de enfermedad cardíaca.

### Controle su presión arterial todos los años si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene 40 años o más.
- Es afroamericano.
- Tiene sobrepeso o tiene obesidad.
- Su médico ha recomendado controlarla en función de sus valores de presión arterial.

*Continúa en la página siguiente*



Se le puede controlar la presión arterial cada tres a cinco años si no tiene un mayor riesgo de presión arterial alta y ha tenido lecturas normales de presión arterial en el pasado.

Si está embarazada, debe controlarse la presión arterial. Los controles de la presión arterial se realizan en cada visita prenatal para controlarla y detectar la presión arterial alta, lo que puede ser un signo de preeclampsia.

## Control de la presión arterial en niños y adolescentes.

A los niños y adolescentes, por lo general, se les controla la presión arterial durante los chequeos de rutina. Los controles de la presión arterial generalmente comienzan a los 3 años. A los 18 años, las personas pueden seguir las pautas de detección para adultos.

Fuente: Healthwise



# ¿Qué es la enfermedad renal crónica?

La enfermedad renal crónica se provoca cuando los riñones no han funcionado correctamente durante un tiempo. La mayoría de las veces ocurre debido al daño en los riñones durante muchos años. Pero también puede suceder rápidamente.

Los riñones desempeñan un trabajo importante. Eliminan los desechos y el líquido adicional de la sangre. Este desperdicio y líquido sale del cuerpo a través de la orina.

Cuando los riñones no funcionan como deberían, los desechos se acumulan en la sangre. Esto le enferma.

La enfermedad renal crónica también se denomina insuficiencia renal crónica. O bien, puede denominarse falla renal crónica.

## ¿Qué ocasiona esta enfermedad?

La enfermedad renal crónica es causada por el daño en los riñones. Las causas más frecuentes de este daño son muchos años de presión arterial alta no controlada o nivel alto de azúcar en sangre por diabetes no controlada. También puede provocarse por otros factores, incluidos las enfermedades renales y el uso a largo plazo de ciertos medicamentos.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Muchas personas con enfermedad renal crónica no tienen síntomas. Si los riñones empeoran y comienzan a fallar, es posible que tenga síntomas. Por ejemplo, puede orinar menos de lo normal, sentirse muy cansado o somnoliento, tener hinchazón y aumento de peso, o problemas para dormir.

## ¿Cómo se diagnostica?

Su médico le hará preguntas sobre problemas renales anteriores. Le preguntará si tiene antecedentes familiares de enfermedad renal. Su médico también querrá saber qué medicamentos toma. Esto incluye medicamentos recetados y de venta libre.

Su médico realizará análisis de sangre y orina para controlar el funcionamiento de los riñones. Esto ayudará a su médico a ver qué tan bien los riñones filtran la sangre.

*Continúa en la página siguiente*



Es posible que se le realice una prueba de diagnóstico por imágenes, como una ecografía o una tomografía computarizada (CT). Estas pruebas le permiten a su médico ver una imagen de sus riñones. Esto puede ayudarle a medir el tamaño de los riñones y ver si algo está bloqueando el flujo urinario.

En algunos casos, su médico puede tomar una pequeña muestra de tejido renal. Esto se denomina biopsia. Ayuda al médico a averiguar qué causó la enfermedad renal.

## ¿Cómo se trata la enfermedad renal crónica?

El primer paso es tratar la enfermedad que está causando daño renal. En la mayoría de los casos, se trata de diabetes o presión arterial alta. Controlar la presión arterial y el azúcar en sangre puede retrasar el daño a los riñones.

Probablemente, deba tomar medicamentos. Tómelos según las indicaciones.

## Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a retrasar la enfermedad renal o mejorar otros problemas que empeoran la enfermedad renal.

- Siga una dieta que sea liviana para sus riñones.
- Es posible que deba limitar la sal (sodio) y las proteínas, y controlar su ingesta de líquidos.
- Manténgase activo.
- No fume ni consuma productos de tabaco.
- Limite el consumo de alcohol y evite consumir drogas ilegales.
- Evite los medicamentos que pueden dañar los riñones. Infórmele a su médico todos los medicamentos recetados y de venta libre, las vitaminas y las hierbas que toma.
- Hable con su médico antes de tomar algo nuevo.

Fuente: Healthwise



Encuentre ayuda  
en su comunidad.



Visite [hho.fyi/support](https://hho.fyi/support) e ingrese su código postal para encontrar servicios gratuitos o de costo reducido en su comunidad. Allí encontrará recursos para alimentos, vivienda, transporte, asistencia con servicios públicos, atención médica, capacitación laboral y más.



# ¿Qué es el fraude, desperdicio y abuso?



Imagine que está en una tienda y alguien intenta engañarlo para que pague algo que no compró. Eso es como un **fraude** en la atención médica. Es cuando alguien miente o engaña para obtener dinero de su seguro médico. **Desperdicio** significa usar más servicios de los que necesita, lo cual implica un desperdicio de dinero. Y el **abuso** significa usar los servicios de una manera que no es correcta, como realizarse una prueba que no necesita. Las pruebas innecesarias generan un desperdicio de dinero.

El fraude, el desperdicio y el abuso nos perjudican a todos. Y hace que la atención médica sea más costosa para todos, ¡incluido usted!

## ¿Cuáles son algunos ejemplos de fraude?

- Alguien le factura por medicamentos que no obtuvo o servicios que no recibió.
- Alguien finge ser de Highmark Health Options y le pide su información personal, como su número de Seguro Social, cuenta bancaria o información de la tarjeta de crédito.
- Alguien utiliza su tarjeta de seguro médico sin su permiso.

## ¿Cómo puede protegerse?

Estos son algunos consejos para protegerse del fraude, el desperdicio y el abuso.

- Lleve un registro de sus servicios de atención médica. Anote las fechas de las visitas a su médico, qué servicios recibió y cualquier prueba que se haya realizado.
- Revise sus facturas y estados de cuenta con cuidado. Asegúrese de que le cobren los servicios adecuados. Proteja su información médica. No comparta su tarjeta de seguro médico ni sus antecedentes médicos con nadie, excepto su médico u otros proveedores de atención médica. Si pierde o le roban su tarjeta de seguro médico, llame a Highmark Health Options.
- Informe cualquier actividad sospechosa. Si cree que alguien está intentando engañar a su seguro médico, informe a Highmark Health Options de inmediato.
- No firme ningún formulario de atención médica en blanco. Si tiene una pregunta sobre un formulario, hable con un familiar de confianza o amigo.

*Continúa en la página siguiente*



## ¿Cómo debe denunciar el fraude, desperdicio y abuso?

Si sospecha de fraude, desperdicio o abuso, informe a Highmark Health Options. Allí cuentan con un equipo de personas que investigan estos problemas. Puede denunciar de forma anónima, lo que significa que no tiene que dar su nombre.

Para denunciar fraude, desperdicio y abuso de Medicaid, comuníquese con Highmark Health Options de una de las siguientes maneras.

### Por correo postal:

Highmark Health Options  
Código de entrega: FIPR  
Attn: FWA/SIU Unit  
120 Fifth Avenue  
Pittsburgh, PA 15222

### Por correo electrónico:

**[SIU\\_HHO@highmark.com](mailto:SIU_HHO@highmark.com)**

### Por teléfono:

**1-844-718-6400 (TTY: 711)**

---

Al prestar atención y denunciar actividades sospechosas, puede ayudar a mantener la atención médica honesta y asequible para todos.

---



# Aproveche al máximo sus beneficios.



## ¿Está toda su información de beneficios disponible en línea? Sí, así es. ¡Y más aún!

Puede encontrar sus beneficios y cobertura de Medicaid en la sección “Benefits” (Beneficios) de nuestro sitio web. Lo dirigirá a su Manual para miembros y a la Guía rápida, que contiene información importante sobre lo siguiente:

- Si ciertos beneficios médicos y de medicamentos recetados están cubiertos.
- Sus copagos, si los hubiera.
- Cobertura y restricciones fuera de la red y fuera del área.
- Cómo obtener atención primaria, de especialistas, de salud conductual, de emergencia y servicios fuera del horario habitual.

- Cómo presentar una queja (queja formal) o apelación.
- Cómo evaluamos la tecnología nueva.
- Cómo obtener ayuda en su idioma, como servicios de interpretación o materiales escritos.
- Cómo solicitar ayuda adicional con alimentos, vivienda y transporte y obtener una buena educación y empleo.

---

También puede solicitar una copia impresa del Manual para miembros llamando a Servicios para Miembros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

---



# Derechos y responsabilidades de los miembros.

## Sus derechos

**Como miembro de Highmark Health Options, tiene derechos con respecto a su atención médica. Usted tiene derecho a lo siguiente:**

1. Solicitar y obtener toda la información incluida.
2. Obtener información sobre sus derechos y responsabilidades.
3. Obtener información sobre Highmark Health Options, nuestros servicios, nuestros proveedores y sus derechos.
4. Que se le trate con respeto y dignidad.
5. Que Highmark Health Options no le discrimine.
6. Acceder a todos los servicios que Highmark Health Options debe proporcionar.
7. Elegir un proveedor de nuestra red.
8. Participar en las decisiones sobre su atención médica.
9. Rechazar el tratamiento y elegir un proveedor diferente.
10. Obtener información sobre las opciones de tratamiento y los diferentes cursos de atención.
11. Que se respete su privacidad.
12. Solicitar y obtener sus registros médicos.
13. Solicitar que se modifiquen o corrijan sus registros médicos si es necesario.
14. Asegurarse de que se mantenga la privacidad de sus registros médicos.
15. Recomendar cambios en las políticas y los procedimientos.
16. Estar libre de cualquier forma de limitación o aislamiento como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
17. Recibir los servicios cubiertos, sin importar su origen cultural o étnico, o cuán bien comprenda el idioma inglés.
18. Recibir los servicios cubiertos independientemente de si tiene una discapacidad física o mental, o si no tiene hogar.
19. Recurrir a proveedores de planificación familiar dentro y fuera de la red.
20. Acceder a servicios de una enfermera partera certificada y servicios de profesionales de enfermería pediátricos o familiares certificados.

*Continúa en la página siguiente*



21. Recibir servicios de emergencia posteriores a la estabilización.
22. Recibir servicios de atención médica de emergencia en cualquier hospital u otro entorno.
23. Aceptar o rechazar el tratamiento médico o quirúrgico y redactar sus directivas anticipadas.
24. Hacer que su padre, madre o un representante tomen decisiones sobre el tratamiento cuando usted no pueda hacerlo.
25. Presentar quejas y apelaciones.
26. Obtener una respuesta rápida a los problemas planteados en torno a quejas, quejas formales, apelaciones, autorizaciones, cobertura y pago de servicios.
27. Solicitar una audiencia imparcial del estado después de que se haya tomado una decisión sobre su apelación.
28. Solicitar y recibir una copia del Manual para miembros.
29. Cancelar su inscripción en su plan de salud.

## Sus responsabilidades

**Como miembro de Highmark Health Options, también tiene algunas responsabilidades:**

1. Leer y seguir las instrucciones de este manual.
2. Trabajar con su médico de atención primaria (PCP) para manejar y mejorar su salud.
3. Hacerle a su PCP las preguntas que tenga.
4. Llamar a su PCP en cualquier momento cuando necesite atención médica.
5. Proporcionar información sobre su salud a Highmark Health Options y a su PCP.
6. Recordar siempre llevar su tarjeta de identificación de miembro.
7. Solo acudir a la sala de emergencias en casos de verdadera emergencia.
8. Asistir a sus citas.
9. Si debe cancelar una cita, llamar a su PCP lo antes posible para informarle.
10. Seguir las recomendaciones de su PCP sobre citas y medicamentos.
11. Volver a consultar a su PCP o pedir una segunda opinión si no mejora.
12. Llamar a Servicios para Miembros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)** cuando algo no le quede claro o tenga preguntas.
13. Tratar al personal de atención médica y a las demás personas con respeto.





Highmark Health Options 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, género, identidad o expresión de género u orientación sexual. Highmark Health Options no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Highmark Health Options proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para comunicarse de manera efectiva con nosotros, como los siguientes:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas.
- Información escrita de una manera diferente, incluyendo letra grande, audio y Braille.

Highmark Health Options proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con **Servicios para Miembros de Highmark Health Options** al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Si cree que Highmark Health Options no le ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante Highmark Health Options o la Comisión de Derechos Humanos de WV por correo, teléfono o fax.

Highmark Health Options  
Attn: Appeals and Grievances  
614 Market Street  
Parkersburg, WV 26101  
1-833-957-0020 (TTY: 711)  
Fax: 1-833-547-2022

WV Human Rights Commission  
1321 Plaza East, Room 108A  
Charleston, WV 25301  
304-558-2616  
Fax: 304-558-0085  
[hho.fyi/wv-hrc](http://hho.fyi/wv-hrc)

Si necesita ayuda para presentar una queja, Highmark Health Options y la Comisión de Derechos Humanos de WV están disponibles para ayudarlo. También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos en línea en [OCRPortal.hhs.gov](http://OCRPortal.hhs.gov), y por correo postal, teléfono o correo electrónico:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
HHH Building Room 509F  
Washington, DC 20201  
1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)  
[OCRMail@hhs.gov](mailto:OCRMail@hhs.gov)

Una versión para imprimir del formulario de queja está disponible en [hho.fyi/complaint-form](http://hho.fyi/complaint-form).

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de traducción e interpretación de idiomas. También hay disponibles ayudas y servicios auxiliares adecuados (como letra grande, audio y Braille) para proporcionar información en formatos accesibles sin cargo. Llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación (TTY: 711) si necesita ayuda.

**ATTENTION:** If you speak English, free language translation and interpretation services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services (such as large print, audio, and Braille) to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call the number on the back of your ID card (TTY: 711) for help.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية فستتوفر لك خدمات الترجمة التحريرية والترجمة الفورية مجانًا. تتوفر أيضًا الوسائل والخدمات المساعدة المناسبة (مثل الطباعة الكبيرة، والوسائل الصوتية، وطريقة برايل) لتقديم المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها من دون أي تكلفة. اتصل على الرقم المدون على ظهر بطاقة هويتك (الهاتف النصي: 711) لطلب المساعدة.

**請注意:** 如果您使用中文，我們可以為您提供免費的語言翻譯和傳譯服務。我們亦免費提供適當的輔助工具和服務（例如大字版、語音版和點字版），以無障礙的方式提供資訊。請致電您 ID 卡背面的電話號碼（聽障熱線 (TTY) : 711）尋求協助。

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Übersetzungs- und Dolmetscherdienste zur Verfügung. Außerdem sind kostenlos entsprechende Hilfsmittel und Dienstleistungen (wie Großdruck, Audio und Blindenschrift) zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten erhältlich. Wählen Sie hierfür bitte die Nummer auf der Rückseite Ihrer Ausweiskarte (TTY: 711).

**ATTENTION :** si vous parlez français, des services de traduction et d'interprétation gratuits sont à votre disposition. Vous pouvez aussi bénéficier gratuitement de l'accès à des outils et services auxiliaires appropriés (affichage en gros caractères, audio et braille) dans des formats accessibles. Veuillez appeler le numéro qui se trouve au verso de votre carte d'identification (TTY : 711) pour obtenir de l'aide.

**ATTENZIONE:** se parla italiano, sono disponibili servizi gratuiti di traduzione e interpretariato. Sono inoltre disponibili gratuitamente adeguati supporti e servizi ausiliari (ad esempio caratteri grandi, audio e Braille) per fornire informazioni in formati accessibili. Per assistenza, chiami il numero riportato sul retro della Sua tessera di identificazione (TTY:711).

**PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, mayroong mga libreng serbisyo sa pagsasalin at interpretation. Mayroon ding mga angkop na auxiliary na tulong at serbisyo (gaya ng malaking pag-print, audio, at Braille) para magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format na makukuha ng walang singil. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card (TTY: 711) para sa tulong.

**CHÚ Ý:** Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có dịch vụ biên dịch và phiên dịch ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Chúng tôi cũng cung cấp miễn phí các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung thích hợp (như bản in cỡ chữ lớn, tệp âm thanh và chữ nổi) để cung cấp thông tin ở các định dạng dễ tiếp cận. Vui lòng gọi số điện thoại trên mặt sau của thẻ ID của quý vị (TTY: 711) để được trợ giúp.

**ध्यान दें:** यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा अनुवाद और व्याख्या सेवाएँ उपलब्ध हैं। एक्सेस करने योग्य फॉर्मट में सूचना उपलब्ध कराने के लिए उपयुक्त सहायक सामग्री और सेवाएँ (जैसे बड़े प्रिंट, ऑडियो और ब्रेल) भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। सहायता के लिए अपने ID कार्ड के पीछे दिए गए नंबर (TTY: 711) पर कॉल करें।

**注記:** 日本語をお話しになる場合、言語翻訳と通訳の無料サービスをご利用いただけます。情報を利用可能な形式で提供するための適切な補助具やサービス(大きな文字の印刷物、音声メディア、点字など)も無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、IDカード裏面に記載の電話番号におかけください(TTY: 711)。

**WICHDICH:** Wann du Deitsch schwetzscht un brauchschtf Hilf fer eppes Gschriwwenes odder Gschwetztes verschtehe, kenne mer dich helfe unni as es dich ennich eppes koschde zellt. Mir kenne en latt differnti Sache un Services beigriege (so wie gross Schreiwes [large print] fer Leit as Druwwel hen fer sehne, Audio fer Leit as hattheerich sin, un Braille fer Leit as blind sin) so as alli epper Information gut vernemme un verschtehe kenne, aa fer nix. Ruf der Number uff as hinne uff dei ID-Card is (TTY: 711) fer Hilf.

**주의:** 한국어를 사용하는 경우 무료 언어 번역 및 통역 서비스를 이용하실 수 있습니다. 접근 가능한 형식으로 정보를 제공받을 수 있는 적절한 보조 수단 및 서비스(예: 큰 활자, 오디오, 점자)도 무료로 이용하실 수 있습니다. 도움이 필요하시면 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 711).

**ध्यान दिनुहोस्:** तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई निःशुल्क भाषा अनुवाद र दोभाषे सेवाहरू उपलब्ध छन्। पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त सहायक प्रविधि र सेवाहरू (जस्तै ठूलो प्रिन्ट, अडियो र ब्रेल) पनि निःशुल्क उपलब्ध छन्। मद्दतका लागि तपाईंको ID कार्डको पछाडिको नम्बरमा कल गर्नुहोस् (TTY:711)।

**ÀKÍYÈSÍ:** Tí o bá nsọ èdè Yorùbá, àwọn iṣẹ̀ itọ́jú itumọ̀ ati ògbuṣọ̀ èdè òfẹ̀ wà ní àrọ̀wọ̀tó fún ọ. Àwọn iṣẹ̀ itọ́jú ati irànlọ̀wọ̀ tó yẹ̀ (bíi titẹ̀wé nla, gbígbo ohùn, ati iwé afọ́jú) lati pèsè iwífúnni ni àwọn àwọ̀ṣe tí o lè rááyèsí sí wà pẹ̀lu lọ́fẹ̀ẹ̀. Pe nọmba tó wà lẹhin kaàdì idánimọ̀ rẹ̀ (TTY: 711) fún irànlọ̀wọ̀.

**ATENÇÃO:** caso fale português, você tem à disposição serviços de tradução e interpretação gratuitos. Auxílios e serviços auxiliares adequados (como letras grandes, áudio e Braille) para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para o número exibido no verso de seu cartão de identificação (TTY: 711) para obter ajuda.