

Wholecare Connections

Boletín informativo para miembros | PENNSYLVANIA



ARTÍCULOS DESTACADOS

Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo.

Alergias de primavera: córtelas de raíz.

Infórmese sobre el Programa de prevención de la diabetes.

Highmark Wholecare quiere conocer su opinión.

...Y más.

Encuentre a Highmark Wholecare en las redes sociales.



HIGHMARK 
WHOLECARE

Because Life.™

En esta edición

- 3 Conozca estos números de teléfono importantes.
- 4 Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo.
- 5 Alergias de primavera: ¡córtelas de raíz.
- 6 Cómo el verano afecta su diabetes.
- 7 Infórmese sobre el Programa de prevención de la diabetes.
- 9 Esperamos tener noticias suyas.
- 11 Derechos y responsabilidades de los miembros.
- 12 Las estafas por fraude, desperdicio y abuso utilizan inteligencia artificial.
- 13 Abuso físico.
- 14 ¿Está superando la etapa de ir al pediatra? Elija el PCP adecuado.
- 15 Consulte los avisos importantes.

Conozca estos números de teléfono importantes.

Números de teléfono de Highmark Wholecare

SERVICIOS PARA MIEMBROS

1-800-392-1147 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)
de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

LÍNEA DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS

1-855-805-9408 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)

SERVICIOS DE ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN

1-800-392-1147 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)

SALUD CONDUCTUAL

Llame a Servicios para Miembros al 1-800-392-1147 (TTY: 711 o 1-800-654-5984) para obtener la información de contacto de su Organización de atención médica gestionada para la salud conductual (Behavioral Health Managed Care Organization, BH-MCO)

LÍNEA DIRECTA DE FRAUDE Y ABUSO

1-844-718-6400 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)

GOODNESS REWARDS AL 1-833-559-2858 (TTY: 711)

de lunes a viernes de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

Recursos externos

LÍNEA GRATUITA PARA DEJAR DE FUMAR DE PA
(deje de fumar) 1-800-QUITNOW

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS DE
PENNSYLVANIA 1-800-692-7462
(TTY: 1-800-451-5886)

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
988 o 1-800-273-8255 (TTY: 711)

LÍNEA NACIONAL DE AYUDA CONTRA LA
VIOLENCIA DOMÉSTICA 1-800-799-SAFE (7233)

Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo.

Programe una visita de bienestar hoy mismo.

Los exámenes físicos y dentales son importantes para los niños. La mayoría de las escuelas requieren que los estudiantes realicen visitas una vez al año. En la cita, debe revisar sus vacunas. Pregúntele al médico si su hijo está al día con sus exámenes de detección de plomo, visión y audición.

Requisitos de vacuna escolar

¿Su hijo comenzará la escuela este año? Asegúrese de revisar las vacunas de su hijo con su médico para retrasar el primer día.

Pennsylvania tiene requisitos de vacunación para la asistencia a la escuela en todos los grados. Los niños necesitan lo siguiente:

- 4 dosis de la vacuna para el tétanos, difteria y tos ferina acelular* (1 dosis cuando cumpla 4 años o después).
 - *Generalmente, se administra como DTP de DTaP o si es médicamente recomendable, DT o Td.
- 4 dosis de la vacuna para la polio (4.^a dosis cuando cumpla 4 años o después y al menos 6 meses después de la dosis previa administrada).
 - No es necesaria una cuarta dosis si la tercera dosis se administró a los 4 años o después y al menos 6 meses después de la dosis anterior.
- 2 dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (generalmente se administran juntos y se denominan vacuna MMR).
- 3 dosis de la vacuna de la hepatitis B.
- 2 dosis de la vacuna contra la varicela o evidencia de inmunidad.

Para asistir a séptimo grado

- 1 dosis de la vacuna para el tétanos, difteria, tos ferina acelular (Tdap) el primer día de 7.º grado.
- 1 dosis de la vacuna conjugada meningocócica (MCV) el primer día de 7.º grado.

Para asistir al 12.º grado

- 1 dosis de MCV el primer día de 12.º grado.
 - Si se administró una dosis a los 16 años o después, eso contará como la dosis de 12.º grado.

Para obtener información adicional, visite health.pa.gov/topics/programs/immunizations/Pages/Immunizations.aspx.

¿Necesita cambiar el médico de su hijo? ¿Necesita ayuda para programar una cita?

Llame a Highmark Wholecare al **1-800-392-1147 (TTY: 711)**.

Para ver las pautas de vacunación de los CDC, visite cdc.gov/vaccines/schedules.

Alergias de primavera: córtelas de raíz

Primavera significa pimpollos y árboles en flor. Y, si es una de los millones de personas que tienen alergias de primavera, significa estornudos, secreción nasal, congestión y picazón en los ojos. Las alergias de primavera pueden hacerlo sentir pésimo.

Pruebe estos consejos simples para mantener sus alergias bajo control.

Reduzca su exposición a los desencadenantes de la alergia

- Permanezca en interiores los días secos y ventosos. El mejor momento para salir es después de una buena lluvia.
- No haga jardinería los días en que los niveles de polen sean altos. Cortar el césped y arrancar las malezas puede empeorar sus alergias.
- Quítese la ropa que haya usado afuera y dúchese para enjuagar el polen de la piel y el cabello.

Tome medidas adicionales cuando los niveles de polen sean altos

- Revise los niveles actuales de polen en su estación de radio o televisión local, o en Internet.
- Cierre las puertas y las ventanas por la noche o en cualquier otro momento en que los niveles de polen sean altos.
- Evite la actividad al aire libre temprano en la mañana ya que los niveles de polen son los más altos.

Mantenga limpio el aire del interior

- Si tiene aire acondicionado o calefacción por aire forzado en su hogar, use filtros de alta eficiencia.
- Mantenga los ambientes secos con un deshumidificador.
- Limpie los pisos con frecuencia con una aspiradora que tenga un filtro recogedor de partículas de alta eficiencia (High Efficiency Particulate Arresting, HEPA).

Para muchas personas, evitar las alergias y tomar medicamentos* de venta libre es suficiente para aliviar los síntomas. Pero si sus alergias de primavera son muy graves, debe consultar a su médico. Su médico puede recomendarle que se realice pruebas para averiguar qué alérgenos desencadenan sus síntomas. Las pruebas pueden ayudar a su médico a identificar qué tratamientos son más eficaces para usted.

Resfrío o alergia: ¿cuál es cuál?

Si tiene resfríos que se desarrollan repentinamente y en el mismo momento todos los años, es posible que tenga alergias estacionales. Aunque los resfríos y las alergias estacionales pueden compartir algunos de los mismos síntomas, son enfermedades muy diferentes.

Verificación de síntomas: ¿es un resfrío o una alergia?

Síntoma	Resfrío	Alergia
Tos	Generalmente	A veces
Dolores	A veces	Nunca
Picazón en los ojos	Pocas veces	Generalmente
Estornudos	Generalmente	Generalmente
Dolor de garganta	Generalmente	Pocas veces
Secreción nasal	Generalmente	Generalmente
Congestión nasal	Generalmente	Generalmente
Fiebre	A veces	Nunca

Fuente: MayoClinic.org

*Se requiere una receta de su médico para medicamentos de venta libre.

Cómo el verano afecta su diabetes.



Sabía que el calor extremo puede afectar su control del azúcar en sangre? Esto puede suponer un mayor riesgo para usted durante una ola de calor.

Siga estos consejos para ayudar a controlar su diabetes mientras disfruta del aire libre.

Beba mucha agua. Evite el alcohol y las bebidas con cafeína. Pueden provocar la pérdida de agua y aumentar sus niveles de azúcar en sangre.

Manténgase hidratado. lleve con usted una botella de agua o bebida con electrolitos mientras esté al aire libre.

Ajuste la dosis de insulina. Pregúntele a su equipo de atención cómo ajustar la dosis de insulina o el consumo de carbohidratos antes de las actividades al aire libre.

Mida sus niveles de azúcar en sangre: El clima caluroso puede hacer que cambien los niveles de azúcar en sangre, así que controle sus niveles antes y después de realizar actividades, y durante ellas.

Evite las quemaduras solares. Use protector solar y gafas para los ojos a fin de evitar quemaduras solares; estas pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre.

Lleve artículos para tratar los niveles bajos de azúcar en sangre. Analice las posibles opciones con su equipo de atención, como empacar refrigerios o tabletas de glucosa, o llevar un kit de glucagón.

Proteja sus medicamentos. Mantenga su insulina, los medicamentos o el kit de glucagón en una bolsa refrigerante pequeña. No quiere que estén expuestos a altas temperaturas.

Limite su tiempo al aire libre. Cuando haya una ola de calor extremo, controle el tiempo que pasa al aire libre.

Proteja su equipo. El calor y la luz solar directa pueden dañar el monitor de glucosa (azúcar) en sangre, la bomba de insulina y otros equipos para la diabetes.

No camine descalzo. Si camina descalzo afuera o en la playa, podría quemarse los pies o cortarse con objetos afilados. Las personas con diabetes no siempre pueden sentir cuando estas cosas suceden. Esto puede llevar a heridas abiertas o infecciones.

Infórmese sobre el Programa de prevención de la diabetes.



Si está en riesgo y no se le ha diagnosticado diabetes tipo 2, es posible que reúna los requisitos para nuestro Programa de prevención de la diabetes.

Trabajamos con proveedores de Programas de prevención de la diabetes reconocidos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para que usted pueda participar en nuestro Programa de prevención de la diabetes. Este programa le ayudará a hacer más que perder peso. Durante 12 meses, aprenderá a hacer cambios reales y duraderos en su comportamiento y estilo de vida.

¿Se encuentra en riesgo?

Si cree que está en riesgo, debe pedirle a su médico de atención primaria un análisis de sangre. Sin embargo, su nivel de riesgo puede determinarse en función de una combinación de factores. Responder algunas preguntas simples puede ayudar.

Algunos factores de riesgo incluyen los siguientes:

- Antecedentes familiares de diabetes.
- Tener sobrepeso.
- Tener más de 45 años.
- Hacer poco o nada de ejercicio en un día típico.
- Antecedentes de diabetes gestacional.

Prediabetes

1 de cada 3 adultos tiene prediabetes.

La prediabetes significa que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal, pero no se ha convertido en diabetes tipo 2. La diabetes puede provocar complicaciones que cambian la vida. Si bien la diabetes no tiene cura, la prediabetes puede revertirse.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Si reúne los requisitos para el Programa de prevención de la diabetes, Highmark Wholecare cubrirá los costos en las ubicaciones participantes que se enumeran a continuación. Las clases comienzan todo el año.



YMCA del área de Harrisburg

Que presta servicios a los condados de Dauphin, Cumberland y Perry

No se requiere la membresía de YMCA para participar.

Para obtener más información o inscribirse, comuníquese con Megan Maurer al **717-232-2004**.

Nutrición específica para cada caso (solo opción en línea)

Que presta servicios en todos los condados

Teléfono: **412-593-2048, opción 4**

Good Measures (solo opción en línea)

Que presta servicios en todos los condados

Para obtener más información o inscribirse, visite

highmarkwholecaremedicaid.goodmeasures.com o llame al **1-844-624-6358 (TTY: 711)**.

Good Measures es una compañía independiente que administra el Programa de prevención de la diabetes para Highmark Wholecare.



Esperamos tener
noticias tuyas.

Sus comentarios y experiencias son valiosos. Compartirlos con nosotros le permite a Highmark Wholecare obtener una perspectiva integral de aquellos miembros a los que prestamos servicios.

Le hemos facilitado la tarea de proporcionar sus comentarios. Envíe sus respuestas a las siguientes preguntas a **MemberFeedback@HighmarkWholecare.com**.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Le pedimos su opinión sobre la mejor manera de servirle en el futuro.

¿Preguntas?

1. Servicios de interpretación.

¿Utiliza servicios de intérprete cuando llama a Highmark Wholecare o ¿Necesita un intérprete cuando consulta a su médico? Si utiliza un intérprete, queremos escuchar su historia. Cuéntenos sobre sus experiencias con el uso de los servicios de interpretación.

2. Sitio web para miembros. ¿Sabía que Highmark Wholecare tiene un sitio web para miembros? Puede usarlo para encontrar todo tipo de información útil. Si no tiene una cuenta, puede registrarse para obtener una visitando **Recursos para miembros de Highmark Wholecare**. Si tiene una cuenta, queremos saber lo que piensa. Háblenos de sus cosas favoritas y menos favoritas sobre el sitio web para miembros. ¿Qué características le resultan más útiles?

3. Proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Cuéntenos sobre su relación con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). ¿Cuándo fue la última vez que vio a su PCP? ¿Su médico tiene en cuenta sus opiniones, su cultura o sus creencias personales al brindarle atención?

4. Programas de los planes de salud.

¿Le gustaría ayudarnos a idear nuevos programas? ¿Tiene opiniones sobre los programas actuales para ayudarnos a mejorar? Si es así, estaremos encantados de que forme parte de nuestro comité. Envíenos un correo electrónico a **MemberFeedback@HighmarkWholecare.com** con su nombre y apellido, número de teléfono y dirección de correo electrónico para que un miembro de nuestro equipo pueda comunicarse con usted y brindarle más información.

5. Atención odontológica. ¿Sabía que no necesita una excepción del límite de beneficios (Benefit Limit Exception, BLE) para ver a un endodoncista para un tratamiento de conducto? Ahora los beneficios del tratamiento de conducto son más fáciles que nunca. Este beneficio ha estado disponible para usted desde el 19 de octubre de 2020. Tenga en cuenta que los servicios de tratamiento de conducto aún requieren una aprobación previa cuando son realizados por un dentista general para miembros de 21 años en adelante. Para obtener más información sobre los beneficios dentales, visite nuestro Manual para miembros en línea en **hwc.fyi/manual**.

Gracias por su ayuda. Valoramos mucho sus comentarios.

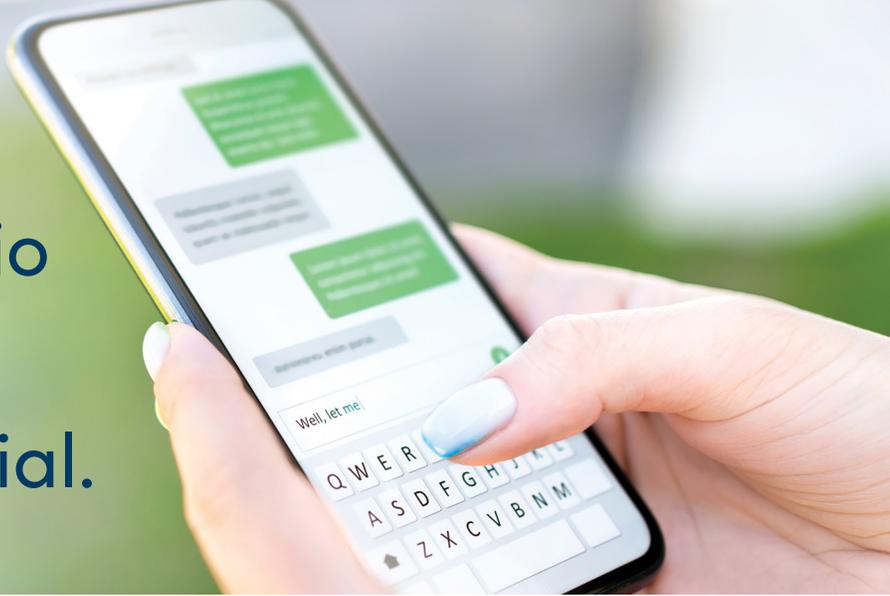
Derechos y responsabilidades de los miembros.

Hay cosas a las que tienen derecho y cosas que deben hacer como miembros de Highmark Wholecare. Son sus derechos y responsabilidades como miembro. Puede encontrar sus derechos y responsabilidades en la sección 2 de su Manual para miembros de Highmark Wholecare en hwc.fyi/handbook. También se pueden encontrar en la sección Recursos para miembros del sitio web en highmark.com/wholecare/medicaid/member-resources.

Para obtener una copia impresa, llame a Servicios para miembros al **1-800-392-1147** (TTY: 711 o 1-800-654-5984), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.



Las estafas por fraude, desperdicio y abuso utilizan inteligencia artificial.



La inteligencia artificial generativa, o IA generativa, lee información de fotos, texto y datos para crear otro contenido basado en las cosas que aprende. Si bien la IA generativa tiene muchos usos útiles, los estafadores también la utilizan para obtener su información personal y cometer fraude.

Las formas en que los estafadores utilizan la IA incluyen:

Mensajes de texto: la IA generativa puede imitar interacciones personales usando guiones bien elaborados que parecen auténticos. Además, puede dirigirse a múltiples víctimas simultáneamente con ataques más frecuentes.

Video o imágenes falsas: la IA generativa puede crear videos o imágenes realistas que se ven auténticos. Los estafadores que no son expertos para diseñar fotos o videos pueden usar fácilmente estas herramientas para poner imágenes de personas conocidas en escenarios creíbles. Estas imágenes falsas pueden engañar a las personas para que reaccionen de determinada manera.

Voz "humana": esta estafa es cada vez más frecuente. Los estafadores utilizan la tecnología de IA para imitar el sonido y el ritmo de una voz familiar, simulando ser un familiar o amigo. Solicitan dinero en efectivo o tarjetas de regalo para, supuestamente, ayudar a un familiar en problemas, pero todo es una situación inventada.

Correo electrónico: los delincuentes a menudo engañan a las personas enviando correos electrónicos de bancos o instituciones que

parecen reales, en los que se pide información personal, como detalles de inicio de sesión, para entrar en cuentas.

Chatbots: los chatbots pueden ayudar a los estafadores a construir relaciones con las víctimas para engañarlos a fin de que envíen dinero o compartan información personal. La IA avanzada permite que estos bots tengan conversaciones que parecen humanas y duran mucho tiempo, lo que estrecha los lazos emocionales con la víctima.

Si cree que es víctima de una situación de fraude, desperdicio o abuso, llame a Highmark Wholecare al **1-844-718-6400**. Tomamos todos los informes con seriedad, y nuestro equipo verificará sus inquietudes. No se preocupe; puede permanecer anónimo si lo prefiere.

Referencias adicionales

- Combating the next wave of AI fraud (Lucha contra la próxima ola de fraude de la IA) (securitymagazine.com/articles/100086-combatting-the-next-wave-of-ai-fraud)
- Generative AI financial scammers are getting very good at duping work email (Estafadores financieros de la IA generativa se están haciendo muy buenos en engañar al correo electrónico de trabajo) (cnbc.com/2024/02/14/gen-ai-financial-scams-are-getting-very-good-at-duping-work-email)

Abuso físico.

Las personas que son abusivas a menudo pueden usar violencia física. Un ejemplo de esto es la estrangulación. Puede tener efectos en la salud a corto y largo plazo.

Estos son algunos ejemplos de lo que puede causar la estrangulación:

- Pérdida de oxígeno en el cerebro. Esto puede provocar lesión cerebral. También puede provocar la muerte.
- Cambios en la visión. Puede causar lesiones en los vasos sanguíneos de los ojos.
- Dolor de garganta y cambios en la voz.
- Confusión y problemas de memoria.
- Aborto espontáneo en personas embarazadas.

Las personas no deben que lidiar con esto solas. Hay personas que pueden ayudar. Los sobrevivientes pueden buscar ayuda en un hospital o en el consultorio del médico. La estrangulación es grave, incluso si alguien permanece consciente. Existen otras lesiones que pueden ser o parecer más urgentes. Compartir información sobre la estrangulación puede ayudar a los proveedores de atención médica a atender a sus pacientes.

La estrangulación es un delito. Sin embargo, informar sobre la estrangulación a la policía puede no ser siempre seguro para los sobrevivientes. Siempre se les debe permitir tomar las decisiones que les resulten más seguras. Los defensores locales de la violencia doméstica pueden ayudar a los sobrevivientes a comprender sus opciones.

Encuentre su programa de violencia doméstica.

Encuentre su programa local de violencia doméstica en el sitio web de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania. Los servicios ofrecidos por estos programas se proporcionan sin costo alguno. Estos servicios son confidenciales. Visite: www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program para encontrar un programa cerca de usted.

Línea directa nacional contra la violencia doméstica

1-800-799-SAFE (7233) o para chatear: www.thehotline.org.

¿Está superando la etapa de ir al pediatra? Elija el PCP adecuado.

Es posible que esté entrando en la edad adulta y sea ahora responsable de su propia salud. Un paso importante para mantenerse saludable es elegir un médico de atención primaria (PCP) que sea adecuado para usted. Su PCP será su médico a medida que se convierta en adulto. La mayoría de los pediatras lo atenderán hasta los 21 años. Debe hablar con su pediatra sobre elegir un nuevo PCP. Asegúrese de pedirle a su pediatra su historia clínica y llévela con usted a su primera visita con su nuevo PCP. Esto ayudará a su nuevo PCP a conocer sus antecedentes médicos.

Sabe quién quiere que sea su PCP? Inicie sesión en el sitio web para miembros y haga su selección en **HighmarkWholesale.com**.

¿Necesita ayuda para elegir un PCP? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-392-1147** (TTY: 711 o al 1-800-654-5984).



Consulte los avisos importantes.

Highmark Wholecare se preocupa por la salud y el bienestar de nuestros miembros. Tenemos pautas establecidas para asegurarnos de que reciba la atención y el servicio de calidad que se merece.

Nuestras pautas cubren temas como los siguientes:

- Necesidad médica
- Citas médicas
- Segundas opiniones
- Protección de su privacidad

Vaya a [hwc.fyi/important-notice](https://www.hwc.fyi/important-notice) para ver estos y otros temas importantes. También puede solicitar una copia impresa de los Avisos importantes llamando al **1-800-392-1147 (TTY: 711 o al 1-800-654-5984)**.



Highmark Wholecare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Highmark Wholecare no excluye a las personas ni les trata de forma diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Highmark Wholecare brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con dificultades para comunicarse de forma efectiva con nosotros, como los siguientes:

- intérpretes de lenguaje de señas calificados;
- información por escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).

Highmark Wholecare brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:

- intérpretes calificados;
- información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Highmark Wholecare al 1-800-392-1147.

Si considera que Highmark Wholecare no ha cumplido en brindar estos servicios o ha discriminado de alguna otra forma por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar un reclamo a:

Member Appeals,
P.O. Box 22278
Pittsburgh, PA 15222
1-800-392-1147, [TTY/Servicio de
retransmisión de Pennsylvania 711],
n.º de fax (844) 325-3435

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Teléfono: (717) 787-1127, TTY/Servicio de
retransmisión de Pennsylvania 711,
fax: (717) 772-4366
correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puede presentar un reclamo en persona, por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar un reclamo, Highmark Wholecare y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están a su disposición.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles de forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono a:

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

Los formularios de reclamo se encuentran disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-392-1147 (TTY 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-392-1147 (телетайп/PA RELAY 711)**.

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 **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)**.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-392-1147 (رقم هاتف الصم والبكم 711)**.

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-392-1147 (टिटावाइ/PA RELAY 711)** ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)** 번으로 전화해 주십시오.

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)** ។

ATTENTION :Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposes gratuitement. Appelez le **1-800-392-1147 (ATS/PA RELAY 711)**.

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)**.

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)**.

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)**।

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)**.

सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)**.

Los beneficios de salud o la administración de beneficios de salud pueden ser proporcionados por o a través de Highmark Wholecare, cobertura de Gateway Health Plan, titular de una licencia independiente de Blue Cross Blue Shield Association (“Highmark Wholecare”). **Es posible que su plan de atención administrada no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea detenidamente su manual para miembros para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos.**