

Wholecare Connections

Boletín informativo para miembros | PENNSYLVANIA



ARTÍCULOS DESTACADOS:

¿Qué es la prediabetes?

¿Su hijo tiene asma? Encuentre consejos útiles aquí.

Dónde encontrar recursos locales de bienestar mental

Mantenga su información segura: cómo evitar a los estafadores

...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 **¿Qué es la prediabetes?**
- 6 **¿Qué es un peso saludable?**
- 7 **¿Su hijo tiene asma? Encuentre consejos útiles aquí.**
- 8 **Dónde encontrar recursos locales de bienestar mental.**
- 10 **Mantenga su información segura: cómo evitar a los estafadores.**
- 11 **El sueño y su seguridad.**
- 12 **Índice de enlaces**



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

Conozca estos números de teléfono importantes

SERVICIOS PARA MIEMBROS

1-800-392-1147

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

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.

LÍNEA DE ENFERMERÍA DISPONIBLE LAS 24 HORAS

1-855-805-9408 (TTY: 711 o

1-800-654-5984)

SERVICIOS DE ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA

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

1-833-559-2858 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.

If you cannot see or read information from Highmark Wholecare, call Member Services. We can send you information in a different way, including large print, audio, or Braille. Highmark Wholecare 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 Wholecare, llámenos a Servicios para Miembros. También podemos darle información en español o en otro idioma. Highmark Wholecare puede enviarle cartas de una manera diferente, incluyendo letra grande, audio o Braille. Estos servicios son gratuitos.

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").

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



¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una señal de advertencia de que está en riesgo de contraer diabetes de tipo 2. Significa que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo que debería, pero no lo suficiente como para ser diabetes. La prediabetes también se denomina alteración de la tolerancia a la glucosa o alteración de la glucosa en ayunas. La mayoría de las personas que desarrolla diabetes de tipo 2 tiene prediabetes primero.

¿Qué causa la prediabetes?

Los alimentos que come se convierten en azúcar, que el cuerpo utiliza para obtener energía. Normalmente, un órgano llamado páncreas produce insulina, que permite que el azúcar en la sangre ingrese en las células del cuerpo. Cuando el cuerpo no puede usar la insulina de la manera correcta, el azúcar no pasa a las células. En su lugar, permanece en la sangre. Esto se denomina insulinoresistencia. La acumulación de azúcar en la sangre causa prediabetes.

Las personas con sobrepeso, que no son físicamente activas y que tienen antecedentes familiares de diabetes tienen más probabilidades de contraer prediabetes. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional también tienen más probabilidades de contraer prediabetes.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las personas con prediabetes no tienen ningún síntoma. Pero si tiene prediabetes, debe estar atento a signos de diabetes, como los siguientes:

- Sensación de mucha sed.
- Orinar con más frecuencia de lo habitual.
- Sensación de mucha hambre.
- Visión borrosa.
- Pérdida de peso involuntaria.

¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

Un análisis de sangre puede indicar si tiene prediabetes. Tiene prediabetes si los resultados de su prueba de A1c son del 5.7 % al 6.4 %. Otras pruebas incluyen una prueba de glucosa en sangre en ayunas y una prueba de tolerancia a la glucosa oral.

Continúa en la página siguiente



¿Puede prevenirse?

La clave para tratar la prediabetes y prevenir la diabetes de tipo 2 es que sus niveles de azúcar en sangre vuelvan a un rango normal.

Puede hacerlo haciendo algunos cambios en su estilo de vida:

- **Controle su peso:** si tiene sobrepeso, perder solo una pequeña cantidad de peso podría ayudar. Reducir la grasa alrededor de la cintura es particularmente importante.
- **Elija opciones de comidas saludables:** limite la cantidad de grasas no saludables que consume, como grasas saturadas y grasas trans. Intente reducir las calorías y limitar los dulces.
- **Haga actividad física.** Puede hacer ejercicios de intensidad moderada o vigorosa. Aumente poco a poco la cantidad de actividad que hace a diario. Algunas opciones son nadar, andar en bicicleta o realizar otras actividades. Caminar es una forma fácil de hacer ejercicio.

Estos cambios pueden ayudar a retrasar o a prevenir la diabetes. También puede evitar o retrasar algunos de los problemas graves que puede tener cuando tiene diabetes, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y una enfermedad cardíaca, ocular, nerviosa y renal.



La prediabetes significa que usted muestra signos de advertencia de que puede tener diabetes. **Mire este video de dos minutos** sobre cambios en el estilo de vida.

Fuente: Healthwise

Infórmese sobre el Programa de prevención de la diabetes.

Si está en riesgo y no se le ha diagnosticado diabetes de 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.

Si reúne los requisitos para el programa, su plan médico de Highmark Wholecare cubrirá el costo del programa participante que se enumera a continuación. Las clases comienzan todo el año.

Good Measures

Que presta servicios en todos los condados

Para obtener más información o inscribirse, visite highmarkwholecaremedicaid.com o llame al goodmeasures.com o llame al 1-844-624-6358 (TTY: 711).



¿Qué es un peso saludable?

Un peso saludable es el peso con el que se siente bien consigo mismo y que le permite tener energía para trabajar y jugar. También es aquel que reduce el riesgo de tener problemas de salud.

¿Por qué prestar atención a su peso?

Mantener un peso saludable es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Puede ayudar a prevenir problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes de tipo 2. Comer alimentos saludables y estar más activo también puede ayudarle a sentirse mejor y tener más energía.

¿Qué puede hacer para alcanzar un peso saludable y mantenerlo?

Si desea alcanzar un peso saludable y mantenerlo, hacer cambios saludables en su estilo de vida a menudo funcionará mejor que hacer dieta.

Estos pasos pueden ayudar:

- **Coma alimentos saludables:** en la mayoría de los días, coma diversos cereales integrales, verduras, frutas, productos lácteos y carnes magras. Todos los alimentos, si se comen con moderación, pueden ser parte de una alimentación saludable, incluso los dulces.
- **Cambie su forma de pensar:** cuando intenta alcanzar un peso saludable, cambiar su mentalidad sobre ciertas cosas puede ayudar. No se compare con los demás. Los cuerpos sanos vienen en todas las formas y tamaños. Concéntrese en mejorar su salud en lugar de hacer dieta.

- **Manténgase activo:** cuando está activo, quema calorías. Esto hace que sea más fácil alcanzar y mantener un peso saludable. Intente hacer ejercicio durante al menos una hora todos los días.

Si desea hacer más actividad física, tenga en cuenta estos puntos clave:

- Comience con metas pequeñas a corto plazo que pueda alcanzar con bastante facilidad. Es más fácil incorporar hábitos nuevos cuando obtiene logros frecuentes desde el principio.
- No tenga miedo de informar a familiares y amigos acerca de sus objetivos, y pídale ayuda. Su apoyo puede contribuir mucho a ayudarle a tener éxito.
- Hágase un chequeo antes de comenzar. Siga cualquier consejo especial que le dé su médico para comenzar de manera inteligente.



Mire este video de 2 minutos que le ayudará a cambiar su forma de pensar en cuanto al peso.

Fuente: Healthwise



¿Su hijo tiene asma? Encuentre consejos útiles aquí.



El asma dificulta la respiración de su hijo. Causa **hinchazón e inflamación** en las vías respiratorias que conducen a los pulmones. Cuando el asma se exagera, las vías respiratorias se tensan y se estrechan. Esto impide que el aire pase fácilmente y dificulta la respiración de su hijo. Estas exacerbaciones también se denominan ataques de asma.

El asma afecta a los niños de diferentes maneras. Algunos niños solo tienen **ataques de asma** durante la temporada de alergias, cuando respiran aire frío o cuando hacen ejercicio. Otros tienen muchos ataques fuertes que hacen que deban consultar al médico a menudo.

Encuentre más información en la que pueda confiar.

La Asociación Estadounidense del Pulmón es un gran recurso para los padres que tienen niños con asma:

- Aspectos básicos del asma
- Alergias de primavera
- Kickin' Asthma (programa para niños de 11 a 16 años)

Más para explorar:

- Plan de acción contra el asma para su hijo (2 minutos)
- Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar el asma (2 minutos)
- Enseñe a su hijo a usar un inhalador sin un espaciador (2 minutos)
- Pruebas de asma para niños (2 minutos)

Fuente: Healthwise



Dónde encontrar recursos locales de bienestar mental.



Salud mental

Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis (las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988
- **Chat en línea**
- **Sordera, dificultad auditiva, pérdida auditiva**

Línea de ayuda de apoyo y derivación de Pennsylvania

- Llame al 1-855-284-2494 (TTY: 724-631-5600)

Línea en caso de crisis para veteranos

- Llame al 988 y luego presione 1
- **Chat en línea**

Línea de ayuda en casos de angustia ante desastres

- Llame al 1-800-985-5990

Asistencia para personas LGBTQIA+

Línea de The Trevor Project

- Llame al 1-866-488-7386
- Envíe un mensaje de texto con la palabra “Start” (Iniciar) al 678-678
- **Chat en línea**

Línea de ayuda para personas transgénero

- Llame al 1-877-565-8860

Estudiantes y adultos jóvenes

- **Visite HopeLine**

Trastornos por consumo de sustancias

Comuníquese con la Línea de ayuda Get Help Now de Pennsylvania (las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

- Llame al 1-800-662-HELP (4357)
- Envíe un mensaje de texto al 717-216-0905
- **Chat en línea**

Cómo encontrar el tratamiento adecuado

- **Comparar programas de tratamiento**
- **Buscar proveedores**

Asistencia con financiamiento, evaluaciones y derivaciones

- **Oficinas del condado para asistencia por consumo de drogas y alcohol**

Programa Recovery Housing

- **Buscar casas de vida sobria y centros de reinserción con licencia**

Prevención y recuperación de sobredosis

- **Obtener naloxona**
- **Suministros de prevención**
- **Programa de devolución de medicamentos recetados**

Continúa en la página siguiente



SafeSpot (las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

- Llame al 1-800-972-0590
- Visite **SafeSpot**

Never Use Alone (las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

- Llame al 1-877-696-1996
- Visite **NeverUseAlone**

Ludopatía

Línea de ayuda para ludópatas de Pennsylvania (las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

- Llame al 1-800-GAMBLER (1-800-426-2537)
- Envíe un mensaje de texto al 1-800-522-4700
- **Chat en línea**

Organizaciones de Atención Médica Gestionadas para la Salud Conductual (BH-MCO)

Sus servicios de salud conductual están disponibles a través de su BH-MCO. La BH-MCO que tenga dependerá del condado en el que viva.

Para obtener más información sobre su BH MCO, visite el **Programa Behavioral HealthChoices de la Mancomunidad de Pennsylvania**.

Centro de recursos para adicciones de Highmark Wholecare

Si usted o alguien que conoce está luchando contra el consumo de sustancias, Highmark Wholecare quiere ayudar. Nuestro Centro de recursos para adicciones tiene artículos e información para aprender más sobre estos desafíos y encontrar ayuda. **Visite el Centro de recursos para adicciones de Highmark Wholecare.**



Mantenga su información segura: cómo evitar a los estafadores

Hablemos sobre cómo mantenerse seguro y proteger su información.

Recientemente, los estafadores han estado intentando engañar a las personas para que entreguen su información personal importante, como su número de Seguro Social, fecha de nacimiento y dirección. Están ofreciendo dinero en efectivo, teléfonos, abrigos o tarjetas de regalo a cambio. ¡Este es un problema grave!

¿Por qué es tan grave?

Compartir su información personal con extraños es como darles las llaves de su hogar, excepto que, en este caso, se trata de su información personal.

Esto puede llevar a algunos problemas graves:

- **Pagos más lentos por atención médica:** cuando los estafadores utilizan su información para falsificar registros en los planes de salud, se complica nuestra capacidad para identificar quién pertenece realmente a nuestro plan. Esto significa que podría tener que esperar más tiempo para recibir un reembolso por las visitas al médico.
- **Reclamaciones rechazadas:** si parece que tiene dos planes de salud, es posible que se rechacen sus reclamaciones. Eso significa que tendrá que lidiar con más papeleo y retrasos.
- **Más trabajo para médicos y profesionales de enfermería:** toda esta confusión extra significa más trabajo para sus médicos y profesionales de enfermería, quienes ya están ocupados atendiendo a todos sus pacientes.

Cómo mantener su información segura

- **¡Nunca comparta su información personal con extraños!** Las compañías de seguros de salud reales **NUNCA** pedirán su número de Seguro Social ni otra información personal a cambio de dinero o regalos. Siempre será una estafa si lo hacen.
- **No confíe en esas ofertas tentadoras.** Si alguien se acerca a usted y le ofrece algo a cambio por su información, se trata de una estafa. ¡Aléjese!
- **Reporte cualquier situación sospechosa.** Si cree que alguien está intentando engañarle o si ya ha proporcionado su información a alguien en quien no confía, comuníquese con nosotros de inmediato. Llame a Highmark Wholecare al **1-844-718-6400 (TTY: 711)** o envíe un correo electrónico a **SIU@Highmark.com**. También debe informar a la policía.



Proteger su información personal beneficia a todos. Al ser cuidadosos, todos podemos colaborar para detener a estos estafadores y garantizar que nuestro sistema de atención médica sea justo y funcione para todos.



El sueño y su seguridad.



El sueño es importante para todos. Ayuda a que nuestro cerebro descanse, procese información y tome buenas decisiones. Pero para las personas que están experimentando violencia doméstica, dormir lo suficiente puede ser difícil.

Una persona abusiva puede intentar controlar cuándo y cómo duerme la persona víctima de violencia. Podría mantener a la víctima despierta a propósito, despertarla en medio de la noche o forzarla a cuidar de los niños en soledad. Si hay un bebé, la víctima de violencia podría ser la única persona que lo cuide durante la noche, lo que dificulta aún más el descanso. Una persona abusiva también puede crear un entorno estresante o inseguro que dificulte el sueño.

Cuando las personas no duermen lo suficiente, pueden sentirse confundidas, olvidadizas o abrumadas. Esta es una reacción normal al estar cansado. Pero la persona abusiva puede usar esto en contra de la víctima de violencia. Podría criticar a la víctima, hacerla sentir mal o culparla por tener dificultades.

La falta de sueño es solo una de las formas en que el abuso puede afectar la salud y el bienestar de una persona. Todos merecen sentirse seguros y descansados. Si alguien tiene dificultades para dormir debido a una situación de abuso, existe apoyo disponible para ayudarlo a encontrar seguridad y cuidado.



Si usted o alguien a quien aprecia está experimentando violencia doméstica, existe ayuda disponible. Encuentre su programa local de violencia doméstica en el sitio web de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania.

Visite pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program para encontrar un programa cerca de usted. Los servicios ofrecidos por estos programas se proporcionan sin costo alguno. Estos servicios son confidenciales.



Índice de enlaces

¿Qué es la prediabetes?

Página 5: Mire este video de dos minutos | hwc.fyi/healthy-changes

¿Qué es un peso saludable?

Página 6: Mire este video de dos minutos | hwc.fyi/healthy-weight

¿Su hijo tiene asma? Encuentre consejos útiles aquí.

Página 7: Aspectos básicos del asma | hwc.fyi/asthma-basics

Alergias de primavera | hwc.fyi/spring-allergies

Kickin' Asthma (programa para niños de 11 a 16 años) | hwc.fyi/kickin-asthma

Plan de acción contra el asma para su hijo (2 minutos) | hwc.fyi/child-asthma-plan

Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar el asma (2 minutos) | hwc.fyi/helping-child-asthma

Enseñe a su hijo a usar un inhalador (2 minutos) | hwc.fyi/how-to-use-inhaler

Pruebas de asma para niños (2 minutos) | hwc.fyi/child-asthma-testing

Dónde encontrar recursos locales de bienestar mental.

Página 8: Chat en línea (Línea de prevención del suicidio y situaciones de crisis) | hwc.fyi/988-chat

Sordera, dificultad auditiva, pérdida auditiva | hwc.fyi/988-hearing

Chat en línea (Línea en caso de crisis para veteranos) | hwc.fyi/988-vets-chat

Chat en línea (Asistencia para personas LGBTQIA+) | hwc.fyi/trevor-project

Visite HopeLine | hwc.fyi/hopeline

Chat en línea (Comuníquese con la Línea de ayuda Get Help Now de Pennsylvania) | hwc.fyi/pa-get-help

Comparar programas de tratamiento | hwc.fyi/compare-plans

Buscar proveedores | hwc.fyi/facility-finder

Oficinas del condado para asistencia por consumo de drogas y alcohol | hwc.fyi/county-offices

Continúa en la página siguiente



Buscar casas de vida sobria y centros de reinserción con licencia | hwc.fyi/sober-living

Obtener naloxona | hwc.fyi/get-naloxone

Suministros de prevención | hwc.fyi/supplies

Programa de devolución de medicamentos recetados | hwc.fyi/drug-take-back

Página 9: Visite SafeSpot | hwc.fyi/safespot

Visite NeverUseAlone | hwc.fyi/never-use-alone

Chat en línea (Línea de ayuda para ludópatas de Pennsylvania) | hwc.fyi/pa-gambling-help

Visite el Programa Behavioral HealthChoices de la Mancomunidad de Pennsylvania | hwc.fyi/bhchoices

Visite el Centro de recursos para adicciones de Highmark Wholecare | hwc.fyi/arc



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.

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

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 una reclamación a:

Highmark Wholecare
Attn: Grievances Department
P.O. Box 22278
Pittsburgh, PA 15222
1-800-392-1147 (TTY: 711)
Fax: 1-412-255-4503

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

Puede presentar una reclamación en persona, por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una reclamación, **Highmark Wholecare** y la Oficina de Igualdad de Oportunidades (Bureau of Equal Opportunity) están a su disposición.

También puede presentar una reclamación de derechos civiles de forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos a través del portal de reclamación de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en OCRPortal.hhs.gov, o por correo postal, teléfono o correo electrónico a:

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

Los formularios de reclamaciones están disponibles en hwc.fyi/formulario.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-392-1147 (TTY: 711) o hable con su proveedor.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-392-1147 (TTY: 711) or speak to your provider.

注意：如果您说[中文]，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 1-800-392-1147（文本电话：711）或咨询您的服务提供商。

सावधान: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क भाषिक सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पनि निःशुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-392-1147 (TTY: 711) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-392-1147 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجاناً. اتصل على الرقم 711 (TTY: 1-800-392-1147) أو تحدث إلى مقدم الخدمة".

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm aksesib yo disponib gratis tou. Rele nan 1-800-392-1147 (TTY: 711) oswa pale avèk founisè w la.

LU'U Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-392-1147 (Người khuyết tật: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

УВАГА: Якщо ви розмовляєте українська мова, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-392-1147 (TTY: 711) або зверніться до свого постачальника.

注意：如果您說[中文]，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。請致電 1-800-392-1147（TTY：711）或與您的提供者討論。

ATENÇÃO: Se você fala [inserir idioma], serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-392-1147 (TTY: 711) ou fale com seu provedor.

মনোযোগ দিন: যদি আপনি বাংলা বলেন তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবাদি উপলব্ধ রয়েছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সহযোগিতা এবং পরিষেবাদিও বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। 1-800-392-1147 (TTY: 711) নম্বরে কল করুন অথবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

ATTENTION: Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliares appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-392-1147 (TTY : 711) ou parlez à votre fournisseur.

សូមយកចិត្តទុកដាក់ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរសេវាកម្មឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកមានសម្រាប់អ្នកមាន និងសេវាកម្មដែលជាការជួយដល់សមាជិក ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានតាមទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ក៏អាចរកបានដោយគិតថ្លៃផងដែរ។ ហៅទូរស័ព្ទទៅ 1-800-392-1147 (TTY: 711) ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-800-392-1147 (TTY: 711)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.

ध्यान आपो: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ઓફિસવરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-800-392-1147 (TTY: 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

Los beneficios de salud o la administración de beneficios de salud pueden ser proporcionados por o a través de Wholecare, cobertura de Gateway Health Plan, titular de una licencia independiente de Blue Cross Blue Shield Association ("Highmark Wholecare").