BlueCross BlueShield of Texas

CHIP | TEXAS Health and Human Services

LifeTimes™ Su guía para una **salud de por vida**

Otoño de 2023 Información sobre salud y bienestar, o prevención

Sepa dónde ir cuando necesite atención

A continuación, encontrará recomendaciones sobre a quién llamar cuando no se siente bien.

Si necesita asesoramiento sobre salud, los enfermeros titulados (registered nurses) están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder sus preguntas.

Línea de enfermería telefónica 24-Hour Nurseline: **1-844-971-8906** (TTY **711**)

Línea directa de servicios de salud mental disponible 24/7: **1-800-327-7390** (TTY **1-800-735-2988**)

Consultorio del médico/consejero

Su médico es la persona adecuada para tratar enfermedades y preocupaciones médicas que no sean emergencias ni que sean potencialmente mortales.

Hable con su médico sobre lo siguiente:

- chequeos o exámenes físicos;
- dolor en los oídos o senos paranasales;
- trastornos de la alimentación;
- tristeza o soledad;
- reabastecimiento o cambios de medicamentos;
- dolor de garganta;
- dolor estomacal;
- problemas de adicción;
- signos vitales (temperatura del cuerpo, presión arterial, pulso y frecuencia respiratoria).

continúa en la página 2

LifeTimes es una publicación para asegurados con cobertura CHIP de BCBSTX. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse sano, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente. Los artículos de *LifeTimes* tienen fines educativos. No pretenden ser asesoramiento médico profesional. Consulte a su médico para recibir consejos sobre su salud.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

continuación de la página 1

Atención médica inmediata

Después de ir a la consulta en un centro de atención médica inmediata o a la sala de emergencias, haga seguimiento con su médico. Los motivos por los que puede necesitar atención médica inmediata incluyen los siguientes:

- dolor de espalda;
- ardor al orinar;
- asma con sibilancias constantes que no desaparecen con el inhalador;
- fracturas menores;
- conjuntivitis;
- cortaduras que necesitan puntos de sutura;
- síntomas seudogripales o de resfriado;
- sarpullido sin fiebre.

Atención médica de emergencia

Si tiene una emergencia, llame al **911** inmediatamente. Las emergencias incluyen lo siguiente:

- derrame cerebral (debilidad repentina de un lado de la cara, dificultad para hablar, problemas para tragar, visión borrosa);
- dificultad para respirar o problemas respiratorios graves;
- vómito fuerte o diarrea;
- sobredosis de drogas o alcohol;
- lesiones graves, huesos rotos;
- sangrado descontrolado;
- dolor de pecho;
- pensamientos de lastimarse o lastimar a otros.

Números de teléfono útiles y sin costo

Línea directa de servicios de salud mental (TTY: **1-800-735-2988**)	**1-800-327-7390**	
Línea de enfermería telefónica 24-Hour Nurseline	**1-844-971-8906**	(TTY: **711**)
Gestión de Servicios/Manejo de enfermedades	**1-877-214-5630**	(TTY: **711**)
Maximus, agente de solicitud de cobertura/ Línea de ayuda del programa CHIP	**1-800-964-2777**	(TTY: **711**)

Lidiar con depresión

¿No se siente como usted mismo? La depresión es diferente para cada persona y puede presentarse en cualquier momento. Conozca las señales. Si cree que tiene depresión, hable con su médico lo antes posible.

Signos de depresión

- sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad e impotencia;
- falta de interés o alegría en las actividades;
- problemas para dormir o dormir demasiado;
- pérdida de apetito o comer en exceso;
- falta de energía;
- problemas para concentrarse y pensar;
- pensamientos suicidas.

Signos de depresión posparto

(después de tener un bebé)

- llorar más de lo habitual;
- tener sentimientos de ira;
- alejarse de los seres queridos;
- sentirse distante de su bebé;
- preocuparse o sentirse demasiado ansiosa;
- pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé;
- dudar de su capacidad para cuidar a su bebé.

No tiene por qué pasar por esto por su cuenta.

Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) tiene recursos para usted. Estamos aquí para servirle. Nuestro equipo de Coordinación de Servicios de salud mental se encarga de poner en contacto a los asegurados con los profesionales médicos y con los recursos.

- Si está cursando un embarazo y sufre depresión posparto, llame a Special Beginnings® al **1-888-421-7781** (TTY **711**) para hablar con un coordinador de servicios.
- Para la línea directa de salud mental, llame al **1-800-327-7390**. Los asegurados con problemas auditivos o del habla pueden llamar a la línea TTY de Magellan al **1-800-735-2988**.
- Si se trata de una crisis de salud mental, llame al **988**.
- Para hablar con personal de enfermería, puede llamar a la línea de enfermería telefónica 24-Hour Nurseline al **1-844-971-8906**.
- Comuníquese con la línea directa nacional de salud mental materna al **1-833-9-HELP4MOMS** (**1-833-943-5746**) o en línea en https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline (en inglés).
- Learn to Live es un programa de salud en línea sin costo. Se ofrece a asegurados y cuidadores. Si tiene problemas de salud mental o emocional de leves a moderados, Learn to Live ofrece a sus asegurados soluciones de salud mental a su propio ritmo y acceso a consejeros terapéuticos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden brindarle ayuda para lidiar con problemas habituales como el estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio y el abuso de sustancias. Puede inscribirse en es.learntolive.com/welcome/BCBSMedicaidTX (código de acceso: **TXMed**).

Consultas preventivas para niños

Aconsejamos a los niños y adolescentes a que visiten con frecuencia a su prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés) por su salud y desarrollo. Los asegurados de CHIP de hasta 18 años pueden ser elegibles para recibir una tarjeta de regalo de incentivo tras completar un chequeo de bienestar infantil mientras estén cubiertos en nuestro plan. Llame a su médico de inmediato si no ha programado un chequeo de bienestar infantil este año.

Seis formas de cuidar su salud mental y su bienestar

1. **Hable con alguien de confianza.** Hablar con alguien de confianza, como un amigo o un pariente, puede ser de ayuda. Es posible que se sienta mejor si puede compartir abiertamente lo que está pasando con alguien que se preocupe por usted.
2. **Cuide su salud física.** Cuidar de su salud ayuda a su salud mental y a su bienestar. Manténgase activo durante al menos 30 minutos al día. Pruebe a correr, caminar, hacer yoga, bailar, montar en bicicleta o hacer jardinería. Coma saludable. Asegúrese de dormir lo suficiente.
3. **Haga actividades que disfrute.** Intente hacer cosas que le gusten, como cocinar para usted o sus seres queridos, jugar con su mascota, pasear por el parque, leer un libro o ver una película o serie de televisión. Tener una rutina con actividades que lo hagan sentirse feliz ayudará a su salud mental.
4. **Aléjese de las sustancias nocivas.** No consuma drogas, alcohol ni tabaco para afrontar lo que siente. Estas sustancias pueden hacerlo sentir peor. No son seguras y pueden ponerlos a usted y a los que lo rodean en peligro de contraer enfermedades o lastimarse.
5. **Dedique dos minutos a concentrarse en el mundo que lo rodea.** Libérese de los pensamientos constantes volviendo a conectarse con el momento en el que se encuentra. Respire hondo y despacio tres veces, sienta el contacto de sus pies con el suelo y pregúntese a usted mismo:
   - ¿Cuáles cinco cosas puedo ver?
   - ¿Cuáles cuatro cosas puedo oír?
   - ¿Qué puedo oler?
   - ¿Qué se siente tocarme las rodillas o algo que pueda alcanzar? ¿Cómo es la sensación en los dedos?
6. **Busque ayuda profesional.** Si siente que no puede hacer frente al estrés al que se enfrenta, busque ayuda llamando a la línea de teléfono de apoyo de salud mental de su localidad o póngase en contacto con su asesor o médico. Recuerde que no está solo y que hay cosas que puede hacer para mejorar su bienestar emocional.

Obesidad infantil

Aproximadamente, 1 de cada 5 niños estadounidenses tiene obesidad. La obesidad infantil es una enfermedad compleja en la que intervienen muchos factores, como la genética, los patrones alimentarios, los niveles de actividad física y las rutinas de sueño.

En comparación con niños que tienen un peso saludable, los niños con obesidad corren un mayor riesgo de tener asma, apnea del sueño, problemas óseos y articulares, diabetes de tipo 2 y factores de riesgo de enfermedades cardíacas como presión arterial alta.

Los adultos con obesidad tienen mayores riesgos de sufrir derrames cerebrales, muchos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, muerte prematura y enfermedades mentales, como depresión clínica y ansiedad. Los niños con obesidad tienen más probabilidades de tener obesidad cuando son adultos. El lugar donde vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos también puede hacer que sea difícil tener una alimentación saludable y hacer suficiente ejercicio.

Sin embargo, hay muchas formas en que los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a tener un peso saludable y a establecer hábitos saludables para toda la vida en casa.

Coma saludable

Unas pautas alimentarias saludables en familia ayudan a los niños a alcanzar y mantener un peso saludable a medida que crecen. El hábito de comer verduras y frutas, cereales integrales, alimentos proteicos magros y productos lácteos descremados o bajos en grasa sigue las pautas de nutrición y prepara a su familia para gozar de buena salud.

Las frutas y verduras congeladas y enlatadas suelen ser más baratas que las frescas y, además, son buenas para la salud. Enséñeles a reemplazar las bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas frutales o leche saborizada por agua, jugo 100% natural o leche baja en grasa.

Realice más actividad física en familia

Salir a pasear o realizar juntos tareas activas como lavar el automóvil puede ayudar a sus hijos a moverse más.

Establezca rutinas de sueño

Un buen descanso ayuda a prevenir la diabetes de tipo 2, la obesidad, las lesiones y los problemas de atención y comportamiento. Los niños que no duermen lo suficiente corren el riesgo de aumentar de peso de manera poco saludable. Respetar un horario de sueño constante, incluso los fines de semana, puede ayudar a los niños a dormir mejor.

Reemplace el tiempo frente a la pantalla por tiempo de calidad en familia

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar falta de sueño, aumento de peso y mala salud mental. Apagar las pantallas una hora antes de acostarse y no tener pantallas en las habitaciones de los niños puede ayudar a reducir el tiempo que se pasa frente a ellas y mejorar el sueño.

Si le preocupa el peso de su hijo, hable con su médico sobre los riesgos para la salud relacionados con el exceso de peso.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/childhood-obesity/index.html (en inglés)*

¡Nos gustaría verlo!

El personal de Compromiso con el Asegurado de BCBSTX organiza reuniones y eventos comunitarios para ofrecer información y recursos de salud importantes para los asegurados.

Consulte la lista de próximos eventos cerca de usted en https://www.bcbstx.com/medicaid/pdf/chip-star-community-calendar-tx.pdf (en inglés). Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de CHIP, acérquese a nuestras oficinas y lo ayudaremos.

Prevenga la diabetes de tipo 2 en los niños

Hasta hace poco, los niños pequeños y los adolescentes casi nunca tenían diabetes de tipo 2, por lo que se conocía a este tipo como la diabetes que empieza en la adultez. En la actualidad, alrededor de un tercio de los jóvenes estadounidenses tiene sobrepeso, un problema estrechamente relacionado con el aumento de niños que tienen diabetes de tipo 2, algunos de tan solo 10 años.

Estos factores también aumentan el riesgo de que los niños tengan diabetes de tipo 2:

- tener un pariente con diabetes de tipo 2;
- tener una madre con diabetes durante el embarazo;
- ser afroamericano, hispano/latino, indígena estadounidense/indígena de Alaska, asiático americano o nativo de las islas del Pacífico;
- tener uno o más problemas médicos relacionados con la resistencia a la insulina.

Si su hijo tiene sobrepeso y presenta dos de los factores de riesgo mencionados, hable con su médico para que le haga un análisis de azúcar en la sangre. Las pruebas suelen comenzar a los 10 años o cuando comienza la pubertad, lo que ocurra primero, y se repiten cada tres años.

Haga cambios en familia

Los padres pueden hacer mucho para ayudar a sus hijos a prevenir la diabetes de tipo 2. Establezca una nueva normalidad en familia: es más fácil que los cambios saludables se conviertan en hábitos cuando todos los hacen juntos. A continuación, se ofrecen algunos consejos para comenzar:

Renovar la alimentación:

- Beba más agua y menos bebidas azucaradas.
- Coma más frutas y verduras.
- Coma solo en la mesa, no delante del televisor o la computadora.
- No insista en que los niños laven los platos.

Mover el cuerpo:

- Limite el tiempo que se pasa frente a las pantallas.
- Muévase más dentro y fuera de casa.
- Convierta las tareas domésticas en juegos.
- Sea positivo: concéntrese en el progreso.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *https://www.cdc.gov/diabetes/prevent-type-2/type-2-kids.html (en inglés)*

Salud bucodental para usted y sus hijos

Los buenos hábitos de salud bucodental son importantes para todos. Los bebés, los niños y los adultos, incluidas las mujeres embarazadas, deben acudir al dentista de manera habitual. Los exámenes dentales de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) se recomiendan cada tres o seis meses, a partir de los seis meses de edad. Los adultos deben recibir una limpieza y un examen bucal al menos cada seis meses.

La buena noticia es que las caries se pueden prevenir y el barniz de fluoruro puede prevenir las caries en los dientes primarios (de leche). Cepillarse los dientes todos los días con pasta dental con fluoruro y ponerse selladores dentales también puede prevenir las caries.

CHIP ofrece servicios de salud dental a los niños y jóvenes que tienen beneficios de CHIP. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- servicios preventivos como exámenes dentales, limpiezas y aplicaciones de selladores;
- servicios de tratamiento como restauraciones dentales, intervenciones bucales y atención para endodoncias, enfermedades de las encías y prótesis dentales;
- servicios dentales de emergencia para infecciones y lesiones.

Atención de las encías y los dientes de los bebés

- Limpie las encías dos veces al día con un paño suave y limpio, por la mañana después de la primera comida y justo antes de acostarse, para eliminar las bacterias y azúcares que pueden provocar caries.
- Cuando le salgan los dientes al bebé, empiece a cepillárselos dos veces al día con un cepillo suave de cerdas pequeñas y agua sola.
- El pediatra revisará las encías y los dientes durante las consultas preventivas para niños del bebé.
- Lleve a los bebés al dentista antes de que cumplan un año para que pueda detectar cualquier signo de problemas con anticipación.
- Hable con su dentista o médico sobre la posibilidad de poner barniz de fluoruro en los dientes de su hijo en cuanto aparezca el primer diente.

- En el caso de los niños menores de 2 años, pregunte primero a su médico o dentista si debe utilizar pasta dental con fluoruro.

Cuidado de los dientes de los niños

- Los niños deben cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que pueda hacerlo bien por su cuenta. Si su hijo es menor de 6 años, supervíselo mientras se cepilla los dientes para asegurarse de que practica buenos hábitos. Los niños deben usar únicamente una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante y escupir al terminar de cepillarse.
- Pida al dentista de su hijo que le aplique selladores dentales si se los recomienda.
- Si le preocupa que el agua que bebe no tenga suficiente fluoruro, pregunte a su dentista, pediatra, médico de familia o enfermero si su hijo necesita suplementos orales de fluoruro.

Atención dental durante el embarazo

Debe acudir al dentista aunque esté cursando un embarazo. El embarazo puede aumentar el riesgo de tener enfermedades de las encías y caries, lo que puede afectar a la salud de su bebé. Además:

- Cepíllese los dientes dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.
- Si tiene náuseas y se encuentra mal, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato en un vaso de agua. Este enjuague ayuda a eliminar el ácido estomacal que podría dañar el esmalte dental.

Servicios con valor agregado de BCBSTX

Con Blue Cross and Blue Shield of Texas, obtendrá toda la atención médica incluida con CHIP, además de estos servicios sin costo adicional. Explore nuestra lista de servicios con valor agregado a continuación para saber qué ha cambiado a partir del 1 de septiembre de 2023.

Para obtener más información, visite https://www.bcbstx.com/chip/plan-details/value-added-services (en inglés).

Recursos y servicios complementarios

Línea de enfermería telefónica 24-Hour Nurseline: **Todos los asegurados**

Learn to Live: Recursos en línea sobre salud mental: **Todos los asegurados**

Beneficio Adicional (Extra Help, en inglés) para traslados: **Todos los asegurados**

Plataforma de recursos comunitarios en línea: **Todos los asegurados**

Programa farmacéutico Blue365®: **Todos los asegurados**

Servicios de entrega de comidas a domicilio después de una hospitalización elegible: **Todos los asegurados**

Servicios dentales para asegurados adultos: **Mayores de 19 años**

Aseguradas embarazadas

Materiales educativos del programa Special Beginnings

Clase prenatal con bolso para pañales como incentivo

Alimentos frescos y saludables

Asiento infantil para el vehículo o una cuna portátil de incentivo para la atención prenatal

Nuevo: Tarjeta de regalo de incentivo por atención prenatal de $50

Nuevo: Tarjeta de regalo de incentivo por atención posparto de $25

Eliminado: Kit de bienvenida al hogar para nuevas mamás

Eliminado: Kit de apoyo para la lactancia

Niños y adolescentes

Cambio: Nacimiento hasta los 15 meses: Tarjeta de regalo de incentivo por chequeos preventivos para niños; ***Aumento a $120***

Cambio: Tarjeta de regalo de incentivo de $25 para chequeos de niños y adolescentes. ***Nuevo grupo de edad: De 2 a 18***

Artículos para la vista mejorados para niños: **Hasta los 18 años**

Tarjeta de regalo de incentivo por la vacuna contra el VPH: **De 9 a 13 años**

Exámenes físicos para campamentos y la práctica de deportes: **Hasta los 18 años**

Cambio: Tarjeta de regalo para atención de seguimiento tras el alta de un paciente de salud mental internado: Hasta los 18 años; ***Aumento a $50***

Reembolso de servicios de salud y bienestar: **Hasta los 18 años**

Nuevo: Tarjeta de regalo de incentivo de $25 por volver a surtir un medicamento con receta para el asma

Learn to Live ofrece programas educativos de salud mental. Los asegurados que consideren buscar tratamiento médico adicional deberían hablar con un médico. Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que proporciona programas en línea de salud mental y recursos para asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas. BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Blue365 es un programa de descuentos solo para asegurados de BCBSTX. Este programa NO es un seguro. BCBSTX no garantiza ni avala ninguna de las afirmaciones o recomendaciones sobre los servicios o productos del programa. BCBSTX se reserva el derecho de cancelar o modificar este programa en cualquier momento y sin previo aviso. BCBSTX y los proveedores de Blue365 mantienen una relación laboral en calidad de contratistas independientes.

Comidas favoritas de la familia

Batatas asadas con jarabe de arce

Ingredientes:

- 2 libras de batatas pequeñas (unas 5), peladas y cortadas de manera longitudinal en gajos de 1 pulgada;
- 1 cucharadita de aceite vegetal;
- sal kosher y pimienta negra recién molida;
- 1 cucharadita de jarabe de arce puro;
- ½ cucharadita de ralladura fina de limón;
- sal marina y nuez moscada recién rallada, a gusto, para la presentación del plato.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 °F. Ponga las batatas en una bandeja para hornear grande forrada con papel de aluminio y aceite, y sazone a gusto con sal y pimienta. Ase las patatas durante 20 minutos.
2. Saque la sartén del horno y agregue el jarabe a las patatas.
3. Áselas de nuevo en el horno y cámbielas de posición dos veces, hasta que las patatas empiecen a dorarse y estén tiernas, unos 15 minutos más. Para servir, espolvoree las patatas calientes con ralladura de limón fresco, sal marina y nuez moscada a gusto.

Fuente: Food Network *https://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/maple-roasted-sweet-potatoes-recipe-2105265 (en inglés)*

Cuéntenos su opinión

Comité Asesor Comunitario (CAC): ahora en línea o por teléfono

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura CHIP a asistir a una reunión del Comité Asesor Comunitario (CAC, en inglés) para que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados y para que reciban información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Las reuniones del CAC ahora se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/chip para averiguar los horarios de las reuniones del CAC o llamar al asesor para asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **1-877-375-9097** para obtener información e inscribirse en una reunión.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille u otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de CHIP de Blue Cross and Blue Shield of Texas **1-888-657-6061** (TTY: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Texas no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona:

- asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
  - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - intérpretes capacitados;
  - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Texas no ha proporcionado estos servicios, o ha discriminado de alguna otra manera según raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, **1-855-664-7270**, TTY/TDD: **1-855-661-6965**, fax: **1-855-661-6960**. Puede presentar una inconformidad por correo postal o fax. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf** o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, **1-800-537-7697** (TDD).

Formularios para presentar quejas disponibles en **http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 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 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں ۔ کال کریں 1-855-710-6984 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

اب .دشاب یم مهارف امش یارب ناگیار تروص هب ینابز تلایهست ،دینک یم وگتفگ یسراف نابز هب رگا :هجوت 1-855-710-6984 (TTY: 711) دیریگب سامت.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984（TTY: 711）まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ 1-855-710-6984 (TTY: 711).