

LifeTimes®

Primavera de 2025

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

Información sobre salud y bienestar, y prevención

Ayúdenos a ayudarle



Deseamos que nos dé su opinión en la Encuesta de evaluación del consumidor de los sistemas y los prestadores de servicios médicos

En las próximas semanas, es posible que reciba una carta en el correo pidiéndole que complete la Encuesta de evaluación del consumidor de los sistemas y los prestadores de servicios médicos (CAHPS, en inglés). Esta encuesta nos indica si debemos implementar cambios en nuestros programas para que usted se mantenga saludable y reciba la mejor atención médica posible.

El Programa para la Gestión y el Mejoramiento de la Calidad de Blue Cross and Blue Shield of Texas tiene por objetivo garantizar que nuestros asegurados reciban atención médica de la mejor calidad.

Es decir, que los asegurados reciban la atención médica necesaria, en el momento y en el entorno médico adecuados.

Tómese un momento para responder a la encuesta. Los resultados se usarán para evaluar la atención y los servicios que nuestros asegurados reciben. Su opinión importa.

LifeTimes se publica para los asegurados con cobertura CHIP de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse saludable, 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.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association



La conexión mente-cuerpo: cultive ambos para una mejor salud

Así como nuestra mente y nuestro cuerpo están conectados, también lo están la salud mental y la física. Si enfrenta un problema de salud, es posible que necesite atención tanto para los síntomas mentales como físicos.

Más de uno de cada cinco adultos se ve afectado por problemas médicos de salud mental, que son problemas de salud que modifican el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo o las acciones de una persona. Estos pueden ser de corto o largo plazo. Algunos problemas médicos de salud mental comunes son la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar.

La salud mental y la salud física pueden verse beneficiadas o perjudicadas según el modo en que nos cuidemos, afirma la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI en inglés). Un servicio de salud mental deficiente puede afectar su capacidad para tomar decisiones que también perjudican su salud física.

Las personas afectadas por enfermedades mentales a menudo enfrentan la carga adicional de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y otros problemas de salud. Estos problemas de salud graves y de por vida se suman a los síntomas de salud mental, empeoran la calidad de vida y acortan la expectativa de vida.

Los problemas de salud interactúan

Algunos problemas de salud física, como diabetes, presión arterial alta, tensión muscular y problemas de digestión y sueño, también

pueden estar relacionados con problemas de salud mental como ansiedad o depresión.

Si usted enfrenta unos de estos problemas de salud física, consulte a su médico de atención médica primaria. Pregunte si podría ser útil consultar a un prestador de servicios de salud mental para tratar juntos los síntomas que puedan estar presente.

Si ya está consultando a un prestador de servicios de salud mental, tenga en cuenta que algunos medicamentos, como los utilizados para el trastorno bipolar o la esquizofrenia, pueden afectar problemas de salud física como la diabetes. Asegúrese de hablar con su médico sobre la posibilidad de medir el nivel de A1C al menos una vez al año.

Si está recibiendo tratamiento por problemas de salud física y mental, informe a todos sus médicos. Un problema de salud puede afectar a otro. Algunos síntomas de salud mental pueden hacer que sea difícil reconocer que también hay un problema físico. Además, algunos medicamentos utilizados para problemas de salud mental puede afectarle físicamente. Para mantenerse sano y cuidar de su salud, todos sus médicos deben saber qué medicamentos toma.

continuación en la página 3

Si está hospitalizado

Si se interna en el hospital por problemas médicos, es posible que también haya problemas de salud mental que también deban tratarse. Algunas señales incluyen cansancio, dolores de cabeza o malestar estomacal. Es posible que tenga dificultad para dormir o comer. Pueda que sienta tristeza, ansiedad o mucho miedo. Estos sentimientos pueden empeorar sus problemas médicos.

Pregúntele a su médico o enfermera si puede consultar a un profesional en salud mental si presenta estos síntomas mientras está hospitalizado. Hágales saber sus síntomas y luego solicite una consulta de salud mental. Esto significa que un especialista vendrá a hablar con usted sobre estos síntomas.

Antes de recibir el alta, asegúrese de programar una consulta de seguimiento de salud mental. Asimismo, no olvide concertar una consulta de seguimiento con su médico primario. Es mejor que estas consultas, ya sean en persona o por telesalud, se realicen dentro de los 30 días posteriores al alta. Obtenga más información sobre la atención médica de seguimiento después de una hospitalización.

¿Qué puede hacer?

Puede tomar medidas para reducir el riesgo de padecer problemas de salud graves. Ya sea que esté tratando una enfermedad mental grave, sintiendo síntomas de estrés o solo buscando formas de ayudar a su salud, recuerde que la salud mental es salud física.

Siga leyendo para saber cómo ayudar tanto a su salud mental como física:

- Defienda su salud. Usted tiene el papel principal en su atención médica.

- Hable con sus médicos sobre la posibilidad de firmar un formulario de consentimiento que les permita compartir información sobre su atención médica.
- Manténgase al frente de los problemas de salud. Escuche a su cuerpo. Realice chequeos médicos de rutina.
- Hable con su equipo de atención médica. Coménteles cómo se siente. Asegúrese de tener claras las opciones de tratamiento y medicamentos.
- Elegir alimentos saludables y mantenerse activo puede ayudar a manejar sus síntomas.
- Duerma lo suficiente.
- No se automedique con sustancias dañinas.
- Realice un seguimiento de los medicamentos que toma y comparta esa información con su equipo de atención médica. Esto puede reducir el riesgo de interacciones de medicamentos dañinas.
- Permita la participación de su familia y amistades. Hable con ellos sobre la formas de ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

Consiga ayuda

Solicite ayuda para sus problemas de salud mental y física para que pueda vivir una vida más saludable. Busque apoyo para problemas de salud mental. Llame a NAMI al **1-800-950-6264** o envíe un mensaje de texto con la palabra "helpline" al 62640. ¿Se encuentra en una crisis? Llame o envíe un mensaje de texto al 988.

■ Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, en inglés); University of Michigan Medicine.

Cuéntenos su opinión

Grupo asesor de asegurados

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura CHIP, a sus padres o representantes legalmente autorizados (LAR, en inglés) a participar en línea de nuestra reunión del Grupo asesor de asegurados (MAG, en inglés). Les pedimos a los asegurados del MAG que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados. También les recomendamos que obtengan información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Además, los asegurados, padres o representantes legalmente autorizados que participen en el MAG y asistan a cuatro reuniones trimestrales recibirán una tarjeta de regalo de \$25 por familia.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/chip para averiguar los horarios de las reuniones del MAG y los eventos o llamar al asesor para asegurados del área de servicio del centro al **1-888-657-6061** (TTY: **711**). Para obtener información detallada, puede comunicarse con un asesor para asegurados en el área de servicio del condado de Travis llamando al **1-877-375-9097**.



Concienciación de infecciones de transmisión sexual

Cada año, millones de personas son diagnosticadas con infecciones de transmisión sexual (ITS), que son enfermedades infecciosas que se propagan a través del contacto sexual. En 2022 se reportaron más de 2.5 millones de casos de clamidia, gonorrea y sífilis en Estados Unidos. Tome medidas para proteger su salud y la salud de su pareja.

Hable de forma honesta con su pareja y su médico sobre su salud sexual. Aprenda cómo puede prevenir contraer una ITS.

Dado que muchas ITS no causan síntomas, la única forma de saber si tiene una es haciéndose una prueba. Si tiene relaciones sexuales, hacerse la prueba es lo más importante que puede hacer para proteger su salud.

Si el resultado de la prueba es positivo, colabore con su médico y reciba tratamiento. Las ITS son tratables y algunas pueden curarse con el medicamento adecuado.

■ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



¿Qué es el TDAH?

Prestar atención, permanecer quieto y frenar los impulsos son buenas habilidades que los niños deben aprender. Pero esto es difícil para los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Algunos de los síntomas de este trastorno son:

- dificultad para prestar atención;
- altos niveles de actividad (hiperactividad); y
- actuar sin antes pensar (impulsividad).

En los niños con TDAH, estos comportamientos ocurren con más frecuencia de lo que se considera normal para niños de su edad. Algunos niños con TDAH solo tienen problemas de atención, mientras que otros tienen hiperactividad e impulsividad. La mayoría tienen problemas con los tres.

Consiga ayuda

Si tiene alguna inquietud relacionada con el TDAH, hable con el médico. No existe una prueba única, pero una evaluación completa ayudará con el tratamiento. Los niños con TDAH pueden prosperar, por lo que tener un diagnóstico y saber cuál es el mejor tratamiento son fundamentales, afirma el Centro Nacional de Recursos sobre el TDAH. Entre las opciones de tratamiento están:

- La terapia conductual ayuda a los niños a aprender acciones positivas y a limitar los problemas de comportamiento.
- La terapia con medicamentos ayuda a los niños a manejar los síntomas y tratar algunos de los problemas de comportamiento.
- Una combinación de ambas para ayudar a niños de seis años y mayores.

continuación en la página 6



¡Nos gustaría conocerlo!

El personal de Compromiso con el Asegurado 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 www.bcbstx.com/chip/pdf/chip-community-calendar-tx.pdf (en inglés). Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de CHIP, acérquese a nuestras oficinas. Podemos brindarle ayuda.

continuación de la página 5

El tratamiento debe tener seguimiento. El seguimiento a largo plazo es vital para manejar con éxito el TDAH. Los estudios indican que los niños con TDAH que abandonan el tratamiento corren un mayor riesgo de tener problemas más graves en el futuro. Otras medidas a tomar pueden incluir la capacitación de padres e hijos, los programas escolares de apoyo a los niños con TDAH y la terapia familiar.

Consejos para los padres:

- **Establezca una rutina.** Trate de seguir el mismo horario todos los días, desde que se levantan hasta que se acuestan.
- **Organícese.** Aconseje a sus hijos que coloquen las mochilas, la ropa y los juguetes en el mismo sitio cada día para que sea menos probable que pierdan sus cosas.
- **Maneje las distracciones.** Apague el televisor, limite el ruido y tenga un espacio de trabajo limpio cuando sus hijos estén haciendo la tarea. Algunos niños con TDAH aprenden bien si se mueven o escuchan música. Observe a su hijo y determine lo que funciona.
- **Limite las opciones.** Proponga unas pocas opciones para que no tenga demasiadas cosas entre las que elegir.
- **Sea claro y específico.** Repítale a su hijo lo que le ha dicho para que sepa que le escucha. Utilice instrucciones claras y breves.
- **Haga uso de objetivos y elogios.** Use una tabla para enumerar los objetivos y dar seguimiento a los comportamientos positivos. Dígale a su hijo cuándo lo ha hecho bien. Premie sus esfuerzos. Asegúrese de que los objetivos son realistas.
- **Produzca oportunidades positivas.** Los niños con TDAH pueden encontrar ciertas situaciones estresantes. Descubra qué se le da bien a su hijo, ya sea en los estudios, los deportes, el arte, la música o los juegos. Esto ayuda a crear experiencias positivas.

Proporcione una vida saludable. Es importante llevar una alimentación saludable, hacer actividad física y dormir lo suficiente. Esto a veces puede ayudar con los síntomas del TDAH.



Consejos para adultos con TDAH

El Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health) dice que los adultos con TDAH pueden organizar su vida mediante:

- seguir las rutinas;
- hacer listas de actividades;
- utilizar un calendario para eventos;
- establecer recordatorios;
- mantener cosas como llaves y papeles en un espacio asignado; y
- dividir tareas grandes en pasos más pequeños.

Otras cosas que puede hacer

- Visite la página Niños y adultos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad para obtener más información. Pida ayuda a un profesional en salud mental.
- Si necesita ayuda, llame al número que aparece en su tarjeta de asegurado de BCBSTX. Estamos a sus órdenes.

■ Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, The A.D.D Resource Center; National Institutes of Mental Health

Piense RÁPIDO: riesgos de derrame cerebral y señales de advertencia

Un derrame cerebral ocurre cuando el cerebro no recibe la sangre ni el oxígeno que necesita para funcionar de manera correcta. Un derrame cerebral es una emergencia médica y la quinta causa principal de muerte en los EE. UU.

Puede protegerse de esta crisis de salud potencialmente mortal con dos pasos importantes. Primero, conozca su riesgo de sufrir un derrame cerebral. Segundo, aprenda qué hacer cuando aparecen las señales de un derrame cerebral.

Identifique sus riesgos

Existen factores de riesgo que no puede cambiar. La asociación American Stroke Association (asociación estadounidense contra derrames cerebrales) cita los siguientes:

- **Derrame cerebral o ataque al corazón previos**

Si ya ha tenido un derrame cerebral, su riesgo es mayor que el de una persona que nunca lo ha tenido. Si usted sufrió un accidente isquémico transitorio (AIT), a menudo llamado mini derrame cerebral, su riesgo es casi 10 veces mayor. Tener antecedentes de ataque al corazón también aumenta el riesgo.

- **Edad**

La posibilidad de sufrir un derrame cerebral se duplica por cada década de vida después de los 55 años.

- **Raza**

Las personas afroamericanas tienen un riesgo mucho mayor.

- **Herencia y antecedentes familiares**

Si alguien en su familia tuvo un derrame cerebral, su riesgo puede ser mayor.

- **Sexo**

Las mujeres tienen un mayor riesgo de derrame cerebral y de morir a consecuencia de uno que los hombres.

Existen factores de riesgo que usted puede cambiar:

- **Alcohol:** El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de derrame cerebral.



- **Fumar y el tabaquismo pasivo:**

El tabaquismo y la exposición al tabaquismo pasivo elevan la presión arterial y pueden provocar coágulos de sangre.

- **Drogas ilícitas:** El consumo de cocaína, metanfetaminas y otras drogas aumentan su riesgo.

- **Peso:** El exceso de peso corporal conlleva muchos riesgos para la salud.

- **Presión arterial:** El riesgo de un derrame cerebral aumenta cuando la presión arterial es superior a 120/80.

- **Salud del corazón:** La enfermedad cardiovascular aumenta el riesgo de derrame cerebral.

- **Hormonas:** Algunas píldoras anticonceptivas y terapias hormonales que incluyen estrógeno pueden aumentar el riesgo de derrame cerebral.

- **Azúcar en la sangre:** Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de un derrame cerebral.

- **Colesterol:** El colesterol alto aumenta el riesgo de derrame cerebral.

- **Dieta:** Las dietas altas en sodio, grasas saturadas y grasas trans pueden elevar su riesgo de derrame cerebral.

- **Acondicionamiento físico:**

Una vida sedentaria puede dar lugar a un derrame cerebral.

- **Apnea del sueño:** Este trastorno del sueño puede aumentar el riesgo de derrame cerebral.

continuación en la página 8



continuación de la página 7

Cómo reducir el riesgo

Si le preocupa tener factores de riesgo de sufrir un derrame cerebral, este es un buen momento para ejercitar su cuerpo. Una actividad inmediata que puede ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral es el ejercicio.

La actividad física le ayuda alcanzar y mantener un peso saludable. También ayuda a reducir los niveles de colesterol y presión arterial, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Los adultos deben tener como objetivo realizar 2.5 horas de actividad física de intensidad moderada (como caminar a paso ligero) por semana.

Hable con su médico antes de realizar cualquier cambio importante en su dieta o rutina de ejercicios. Su médico tendrá más información para ayudarle a manejar su riesgo de derrame cerebral.

Es importante actuar RÁPIDO

Llame al **911** de inmediato. El derrame cerebral es una emergencia que requiere atención médica inmediata. La asociación estadounidense contra derrames cerebrales ha creado un acrónimo, en inglés, para ayudarle a reconocer si alguien está teniendo un derrame cerebral. Preste atención a estos síntomas:

- F** (Face o rostro): Pídale a la persona que sonría. ¿Nota si un lado del rostro cae?
- A** (Arms o brazos): Pídale a la persona que eleve ambos brazos. ¿Nota si un brazo va hacia abajo?
- S** (Speech o habla): Pídale a la persona que hable. ¿Tiene dificultad para hablar o es difícil entender lo que dice?
- T** (Time o tiempo): Llame al **911** de inmediato si observa alguna de estas señales de un derrame cerebral.

■ American Stroke Association; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Northwestern Medicine

Comidas favoritas de la familia



Pastel de zanahoria con avena reposada

Ingredientes:

- 2 $\frac{2}{3}$ tazas de leche descremada
- 4 $\frac{1}{4}$ tazas de avena tradicional
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de zanahorias ralladas
- $\frac{2}{3}$ taza de pasas
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 14 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de canela

Instrucciones:

1. Combine la leche y la avena y déjelas reposar durante la noche.
2. En un tazón mediano, mezcle las zanahorias, las pasas, la canela, el jarabe de arce y déjela a un lado.

Tamaño de la porción

Coloque en capas una taza de avena reposada durante la noche, $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla de zanahoria (peso de 1.5 oz), dos cucharadas de yogur griego y canela como guarnición. Rinde siete porciones.

■ Fuente: FLIK Hospitality Group

Números de teléfono útiles y llamadas sin costo

Coordinación de servicios	1-877-214-5630	(TTY: 711)
Línea directa de servicios de salud mental	1-888-657-6061	(TTY: 711)
Asesor para asegurados y servicios de valor agregado	1-877-375-9097	(TTY: 711)
Línea de ayuda del programa CHIP	1-800-964-2777	(TTY: 711)
ModivCare: transporte médico para casos que no sean de emergencia	1-866-824-1565	(TTY: 711)
Servicios para la vista	1-888-657-6061	(TTY: 711)
Programa Special Beginnings®	1-888-421-7781	(TTY: 711)

Especialista en Servicio al Cliente de CHIP **1-888-657-6061** (TTY: **711**)

Compromiso con el Asegurado **1-877-375-9097** (TTY: **711**)

Actividad



Centavos limpios o verdes

Utilice una sencilla reacción química para limpiar los centavos o volverlos verdes.

Materiales:

- Cuatro o más centavos (si es posible, algunos de antes de 1982)
- Vinagre
- Sal
- Dos tazones pequeños que no sean de metal
- Toallas de papel

Tiempo:

10 minutos (tiempo activo), 60 minutos (tiempo de espera)

Pasos:

1. Coloque un trozo de papel de toalla en el fondo de cada tazón pequeño. Recuerde de no usar tazones de metal.
2. Coloque dos centavos en cada tazón.
Nota: Los centavos fabricados antes de 1982 tienen un mayor contenido de cobre que los fabricados después de 1982. Las reacciones químicas de este experimento serán más visible con los centavos más antiguos, ya que tienen más cobre.
3. En el primer tazón, vierta un poco de vinagre para remojar el papel de toalla. Deje reposar por una hora.

4. En el segundo tazón, vierta un poco de vinagre y sal. Mezcle para disolver la sal. En unos 30 segundos, los centavos en este tazón empezarán a brillar. La mezcla de vinagre y sal disuelve la capa exterior de suciedad. Dele vuelta a los centavos y espere 30 segundos más. Retírelos, enjuáguelos con agua y séquelos. ¡Ahora tiene dos centavos limpios y brillantes!
5. Al cabo de una hora, regrese al primer tazón. Debería empezar a verse una capa verde en los centavos.

¿Qué está ocurriendo?

En el primer tazón, el vinagre ayuda a acelerar una reacción química entre el cobre del centavo y el oxígeno del aire. Esta reacción se llama oxidación. Cuando el cobre se oxida, adquiere un color azul verdoso, formando un compuesto llamado malaquita.

En el segundo tazón, el vinagre y la sal crean una reacción química. Esta reacción disuelve el óxido de cobre (las manchas de aspecto sucio) y parte del cobre del exterior del centavo. ¡El resultado es un centavo brillante!

■ Fuente: United States Mint

Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o para obtener interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, lo que incluye materiales en formatos alternativos, como letra grande, braille u otros idiomas, llame al número del especialista en Servicio al Cliente de BCBSTX que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta del plan.

Aviso de no discriminación

Tener cobertura médica es importante para todos.

No discriminamos por motivos de raza, color, origen nacional (incluido el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal y como se entiende en la normativa aplicable). Ofrecemos a las personas con discapacidades modificaciones razonables y ayudas sin costo para la comunicación a fin de permitir una comunicación eficaz con nosotros. También ofrecemos servicios sin costo de asistencia lingüística a personas cuya lengua materna no sea el inglés.

Para recibir sin costo modificaciones razonables, ayudas para la comunicación o asistencia lingüística, llámenos al 1-855-710-6984.

Si cree que no hemos prestado un servicio, o piensa que sufrió discriminación de cualquier otra manera, puede presentar una inconformidad ante la siguiente entidad:

Coordinador de la Oficina de Derechos Civiles
Attn: Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, IL 60601

Teléfono: 1-855-664-7270 (buzón de voz)
TTY/TDD: 1-855-661-6965
Fax: 1-855-661-6960
Correo electrónico: civilrightscordinator@bcbsil.com

Puede presentar una inconformidad en persona, por correo postal, por fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad ante la Oficina de Derechos Civiles, un coordinador está a su disposición para brindarle ayuda.

Usted tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU, por estos medios:

US Dept of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

Teléfono: 1-800-368-1019
TTY/TDD: 1-800-537-7697

Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf> (en inglés)

Formularios de quejas: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html> (en inglés)

Este aviso está disponible en nuestro sitio web, en <https://www.bcbstx.com/medicaid/pdf/medicaid-non-discrimination-tx-s.pdf>

ATTENTION: If you speak another language, 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 1-855-710-6984 (TTY: 711) or speak to your provider.

Español Spanish	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 1-855-710-6984 (TTY: 711) o hable con su proveedor.
العربية Arabic	تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم 1-855-710-6984 (TTY: 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

中文 Chinese	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 1-855-710-6984 (TTY: 711) 或咨询您的服务提供商。
Français French	ATTENTION: Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (TTY: 711) ou parlez à votre fournisseur.
Deutsch German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Entsprechende Hilfsmittel und Dienste zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten stehen ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie 1-855-710-6984 (TTY: 711) an oder sprechen Sie mit Ihrem Provider.
ગુજરાતી Gujarati	ધ્યાન આપો: જો તમે બીજી ભાષા બોલો છો, તો તમારા માટે મફત ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક મદદ અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-855-710-6984 (TTY: 711) પર કૉલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
हिंदी Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें या अपने प्रदाता से बात करें।
Italiano Italian	ATTENZIONE: Se parli italiano, puoi usufruire gratuitamente di servizi di assistenza linguistica. Sono inoltre disponibili, senza costi, strumenti e servizi ausiliari per ricevere informazioni in formati accessibili. Chiama il numero 1-855-710-6984 (TTY: 711) o rivolgiti a un assistente.
한국어 Korean	주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.
Diné Navajo	SHÓÓ: Diné Bizaad k'ehjí éí dinit's'á'go, t'áá nizaad k'ehjí níká a'doo wołgo bohónéedzǫ. Łahgo bee ata' hodoonigo áádóó éí doodago ałta'a át'éego níka a'doowołgo t'áá jiik'e nábee ahoot'í'. 1-855-710-6984 (TTY: 711) jì' hodííłni éí doodago nits'íís náyaa áhályánii bich'í' hadííłdzi.
فارسی Farsi	توجه: اگر فارسی صحبت می‌کنید، خدمات پشتیبانی زبانی رایگان در دسترس شما قرار دارد. همچنین کمک‌ها و تماس خدمات پشتیبانی مناسب برای ارائه اطلاعات در قالب‌های قابل دسترس، به‌طور رایگان موجود می‌باشند. با 1-855-710-6984 (TTY: 711) تماس بگیرید یا با ارائه‌دهنده خود صحبت کنید.
Polski Polish	UWAGA: Osoby mówiące po polsku mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe pomoce i usługi zapewniające informacje w dostępnych formatach są również dostępne bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-710-6984 (TTY: 711) lub porozmawiaj ze swoim dostawcą.
РУССКИЙ Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-855-710-6984 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.
Tagalog Tagalog	PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga libreng serbisyonang tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na auxiliary na tulong at serbisyo upang magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711) o makipag-usap sa iyong provider.
اردو Urdu	توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے مفت زبان کی مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاونامداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ 1-855-710-6984 (TTY: 711) پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔
Tiếng Việt Vietnamese	LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ và dịch vụ phụ trợ 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 1-855-710-6984 (TTY: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.