BlueCross BlueShield of Texas

CHIP | TEXAS Health and Human Services

LifeTimes™

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

Verano de 2022

Información sobre salud y bienestar, o prevención

La función que tiene el prestador principal de servicios médicos en la salud de su hijo

Un prestador principal de servicios médicos (PCP, en inglés) es un médico o prestador de atención médica básica. El PCP de su hijo es el principal médico que puede ayudar con la mayoría de los asuntos de atención médica de su hijo. En la mayoría de los casos, el pediatra de su hijo será su PCP. Si un niño tiene un problema de salud que requiere una atención más especializada, el PCP lo referirá a un especialista.

Usted debe recurrir a los prestadores de servicios médicos de la red. Los asegurados con cobertura CHIP necesitan un referido de su PCP para ver a un especialista de la red.

continúa en la página 2

COVID-19: En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX), la salud, la seguridad y el bienestar de nuestros asegurados son nuestra máxima prioridad. Queremos ayudarlo a mantenerse informado sobre COVID-19 y a obtener la atención que necesita. Para obtener más información, visite **espanol.bcbstx.com/medicaid/coronavirus-information**.

¿Ha mantenido su cobertura de Medicaid de BCBSTX por más de 12 meses durante la pandemia de COVID-19? Entonces, es hora de renovarla **ingresando en www.bcbstx.com/throughitall/es/LP20.html.**

continuación de la página 1

¿Qué hacen los PCP?

El consultorio del PCP de su hijo es el lugar donde debe recibir tratamiento para un problema que no sea de emergencia, como un resfriado o una lesión menor. Los niños también deben acudir a su PCP cada año para hacerse exámenes físicos o de bienestar a fin de comprobar si cambió su estado de salud, o si tienen algún factor de riesgo que conducirá a problemas de salud en el futuro.

Los pediatras pueden controlar los problemas de salud crónicos de los niños, como el asma, el azúcar alto en la sangre o los problemas de salud mental. Un PCP también organizará la atención médica con especialistas para tratar problemas de salud crónicos o en casos en los que su hijo vaya al hospital. Esto significa que el especialista u hospital comparte con el PCP la información de atención médica de su hijo y los tratamientos recetados.

La planificación de la atención médica es una de las tareas más importantes de un PCP. Cuando la información de la salud se concentra en un solo lugar, los PCP pueden asegurarse de que otros profesionales médicos y especialistas no soliciten más pruebas, procedimientos o medicamentos recetados de los que necesita su hijo.

Aproveche al máximo la consulta de su hijo con el pediatra:

- Anote preguntas antes de su consulta.
- Informe al médico sobre cualquier síntoma, medicamentos con receta, alergias o suplementos nuevos que tenga su hijo.
- Pida hojas informativas sobre los problemas de salud o diagnósticos de su hijo, así como una lista de opciones de tratamiento.
- Informe al PCP de su hijo si tiene ideas sobre alguna opción de tratamiento de la que no hayan hablado.
- Guarde la información de contacto del PCP de su hijo en su teléfono o póngala en su refrigerador para poder encontrarla rápidamente. Mantenga informadas a la familia, la guardería y la escuela.
- No olvide programar una consulta con el PCP de su hijo después de acudir a un centro de atención médica inmediata o a una sala de emergencias.

Si su hijo no se hizo un chequeo este año, programe una cita hoy mismo. Cuando lo haga, anote la fecha y la hora para recordarlo.

Cómo su entorno puede afectar la salud materna

La enfermedad o la muerte de una madre durante el embarazo o poco después del parto son indicadores de la salud y el bienestar de una comunidad. Algunas mujeres tienen una mayor probabilidad de sufrir enfermedades y muerte materna. Si se analizan las causas, con un foco en la alimentación, la vivienda, el empleo y la seguridad, se pueden obtener mejores resultados de salud.

Blue Cross and Blue Shield of Texas tiene un programa de maternidad para las aseguradas con cobertura CHIP. Special Beginnings está diseñado para ayudar a las aseguradas de BCBSTX y a sus bebés a llevar una vida saludable desde el inicio, ya que proporciona apoyo y materiales educativos, identificación de factores de riesgo en el embarazo, comunicación/supervisión continuas y acceso a un centro de recursos en línea. Las aseguradas reciben apoyo desde el principio del embarazo hasta las 12 semanas posteriores al parto. Para participar en el programa Special Beginnings, llame al **1-888-421-7781** e inscríbase directamente.

¿Qué es un plan de acción para el control del asma?

Es posible que le hayan dado a su hijo un plan de acción para el control del asma después de una consulta presencial, una consulta en la sala de emergencias o de que su hijo haya sido hospitalizado. Lo ideal sería que todas las personas con asma tuvieran uno.

Un plan de acción para el control del asma ayuda a las familias a controlar el asma de un niño. El objetivo es evitar las emergencias asmáticas mediante la prevención y el control del empeoramiento de los síntomas.

Dado que el asma afecta a las personas de forma diferente, su hijo recibirá un plan de acción personalizado para el control del asma. Aunque todos los planes son un poco distintos, todos incluyen las mismas partes principales.

Cree para su hijo un plan de acción para el control del asma

Cree para su hijo un plan de acción personalizado para el control del asma con su pediatra. Guárdelo e imprímalo como referencia. Asegúrese de compartirlo con la escuela de su hijo y con cualquier otra persona que lo cuide.

Por lo general, los planes de acción para el control del asma incluyen una lista de los medicamentos que se toman, los signos de alerta temprana de los síntomas del asma y las instrucciones sobre cuándo usar los medicamentos y llamar al médico.

El formato del plan de acción para el control del asma

El plan de acción para el control del asma de su hijo se dividirá en un formato de semáforo:

- **El color verde significa que siga adelante:** Este es el plan diario de su hijo.
- **El color amarillo significa que hay que proceder con cuidado:** Este plan está diseñado para cuando su hijo no se siente bien. Todavía debe seguir los pasos de la zona verde, pero se incluyen otras opciones.
- **¡El color rojo significa peligro!** Este plan está diseñado para situaciones urgentes, cuando su hijo necesita tomar medicamentos y recibir atención médica de inmediato para evitar que los síntomas empeoren aún más.

Información de contacto: Todo plan de acción para el control del asma debe contener información sobre su hijo, incluidos el nombre y la información de contacto de la familia. También debe tener el nombre y el número de teléfono del médico que se ocupa del asma de su hijo, ya sea su pediatra o un neumólogo.

Flujo máximo: Según la edad de su hijo, puede haber un número escrito en la parte superior de su plan de acción para el control del asma. Este número mide la fuerza con la que su hijo puede exhalar en un medidor de flujo máximo cuando se siente sano. Es una buena manera de comprobar si el esfuerzo que hace su hijo al respirar es normal.

Las zonas

Zona verde: Todos los días

La zona verde representa lo que debe hacer cuando su hijo se siente completamente normal. Es lo que hay que hacer cuando respira sin incomodidad, duerme toda la noche, no tiene tos ni sibilancias y puede jugar como los demás niños. En esta zona, el rango de flujo máximo de su hijo es normal.

Los medicamentos de control diarios de su hijo se incluirán aquí, junto con la cantidad que debe tomar y cuándo. Estos son los medicamentos que debe tomar todos los días. Algunos ejemplos son los antihistamínicos o esteroides inhalados.

Algunos niños tienen asma inducida por el ejercicio, o síntomas de asma que se agravan cuando hacen ejercicio o juegan activamente. En el caso de los niños con este problema, los medicamentos que deben tomar antes de hacer ejercicio también aparecerán en la zona verde.

Zona amarilla: Primeros signos de enfermedad

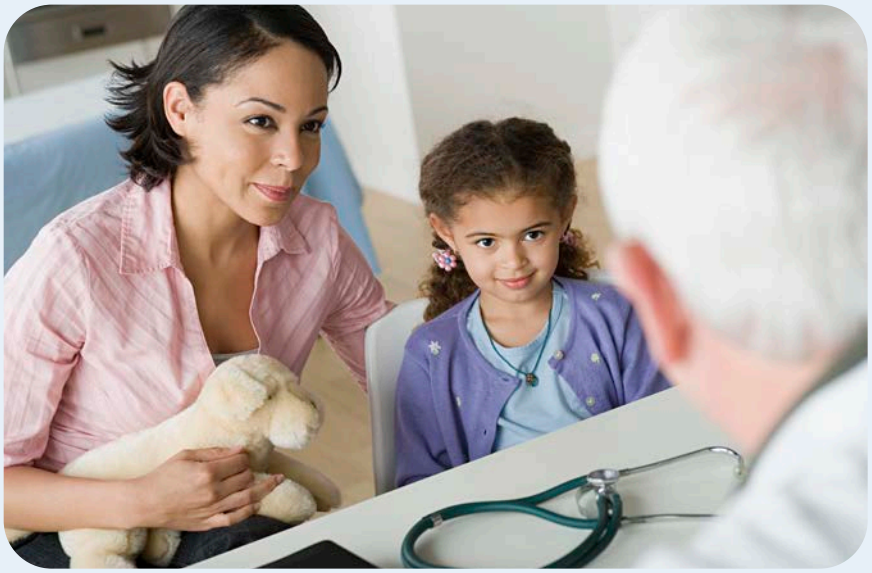
La zona amarilla incluye lo que debe hacer cuando su hijo se está enfermando y corre el riesgo de sufrir una crisis asmática. Los síntomas incluyen tos o síntomas de resfriado; algunas sibilancias; la aparición de un factor desencadenante conocido que conduce a un brote (como cambios en el tiempo); tos por la noche,
o presión en el pecho o dolor en el vientre (a los niños pequeños les cuesta saber si tienen dolor en el vientre o en el pecho). El rango de flujo máximo indicado será inferior al normal.

Su hijo deberá tomar todos los medicamentos de la zona verde MÁS los medicamentos de la zona amarilla. El plan de acción para el control del asma incluirá la cantidad de medicamentos que debe tomar y la frecuencia.

Su plan de acción para el control del asma también indicará cuándo debe llamar al médico de su hijo si los síntomas empeoran o no mejoran.

Zona roja: ¡Esto es urgente!

La zona roja incluye qué hacer cuando su hijo está enfermo y su crisis asmática es peligrosa: el medicamento no ayuda; nota que respira con dificultad o rapidez; se le notan las costillas mientras respira; los orificios de la nariz se expanden más cuando respira (lo que se llama "aleteo nasal"), o no puede hablar porque le cuesta respirar. El rango de flujo máximo indicado será bajo.



¡Llame a su médico de inmediato! Si la crisis asmática ocurre cuando el consultorio ya está cerrado, acuda a la sala de emergencias o llame al **911** si no puede llevar a su hijo por su cuenta.

También debe darle todos los medicamentos de la zona verde Y cualquier medicamento de rescate que esté en la zona roja. El plan de acción para el control del asma también incluirá la cantidad de medicamentos que debe tomar y la frecuencia. Puede tratarse de una dosis más alta y frecuente de los medicamentos de la zona amarilla.

Si tiene alguna duda sobre el plan de acción para el control del asma, o no tiene uno, pero cree que podría favorecer a su hijo, hable con el pediatra de su hijo.

Fuente: https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/allergies-asthma/paginas/what-is-an-asthma-action-plan.aspx

Respuestas a sus preguntas sobre el coronavirus (COVID-19)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que todas las personas de 12 años o más se vacunen contra el COVID-19 para protegerse.

Ante el COVID-19, cada pregunta, cada respuesta y cada vacuna son importantes. Por eso, compartimos información para responder a las inquietudes que pueda tener sobre la administración de la vacuna contra el COVID-19 a su hijo. Con la información de los CDC, esperamos responder sus preguntas y brindarles los conocimientos que usted y sus hijos se merecen para que puedan sentirse cómodos con su decisión.

Consulte las actualizaciones sobre el coronavirus (COVID-19) de Blue Cross and Blue Shield en https://espanol.bcbstx.com/medicaid/coronavirus-information para obtener más información sobre la cobertura y los servicios médicos en caso de COVID-19.

Preguntas y respuestas: la vacuna contra el COVID-19 para jóvenes y adolescentes

¿Pueden las escuelas exigir que los estudiantes se vacunen contra el COVID para asistir? Depende de si su hijo asiste a un colegio público o privado. Las escuelas privadas, las guarderías y los campamentos pueden decidir si exigen que los estudiantes se vacunen como condición para volver a la escuela o al centro. Los requisitos de vacunación de la escuela pública dependen en gran medida del estado. Aunque los 50 estados tienen legislaciones que exige vacunas específicas para los estudiantes, actualmente no se exige en ninguno que los niños reciban la vacuna contra el COVID-19 para volver a la escuela. Las exenciones a los requisitos escolares de vacunación varían, pero todos los estados conceden exenciones a niños por razones médicas y muchos conceden exenciones por razones religiosas o filosóficas.

Si mi hijo recibió hace poco otra vacuna, ¿puede darse la vacuna contra el COVID? Las vacunas contra el COVID y otras vacunas pueden administrarse el mismo día. Cuando comenzaron a distribuirse las vacunas, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) declararon que los niños y los adultos debían esperar dos semanas antes o después de darse la vacuna contra el COVID para recibir cualquier otra vacuna como precaución. Las pautas más recientes de los CDC indican que las vacunas contra el COVID y otras vacunas pueden administrarse sin importar el momento. Si se administran varias vacunas en una sola consulta, las inyecciones pueden aplicarse en diferentes partes del cuerpo.

¿Debe vacunarse mi hijo si tiene alergias? Informe al médico o al personal de enfermería sobre cualquier alergia que pueda tener su hijo. Los niños no deben recibir la vacuna si tienen antecedentes de reacciones alérgicas graves a cualquier ingrediente de la vacuna. La vacuna no contiene huevo, conservantes ni látex. Si su hijo tiene alergias graves a otras sustancias (medicamentos, picaduras de abeja, alimentos), anticipe permanecer en el centro de vacunación durante los 30 minutos posteriores a la administración, en lugar de los 15 recomendados.

¿Tendrá mi hijo efectos secundarios por la vacuna? ¿Son diferentes a los efectos secundarios de los adultos? Al igual que en el caso de los adultos, los efectos secundarios más frecuentes en adolescentes fueron dolor en el lugar de la inyección, cansancio, dolor de cabeza, escalofríos, dolor muscular, fiebre y dolor en las articulaciones. Los efectos secundarios suelen durar de uno a tres días. En los ensayos clínicos con adolescentes, la fiebre fue un poco más frecuente en jóvenes de 12 a 15 años en comparación con los adultos.

Para obtener más información sobre el COVID-19 y cómo la pandemia podría afectarlos a usted y a su familia, visite www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html. También puede comunicarse con el consultorio de su pediatra o con el Departamento de Salud local para obtener más información sobre la vacuna contra el COVID-19.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés) exige que quienes se vacunen o sus cuidadores reciban hojas informativas sobre la autorización de uso de emergencia (EUA, en inglés) para ayudarlos a tomar decisiones informadas sobre la vacunación. Hay una hoja informativa de EUA específica para cada vacuna autorizada contra el COVID-19, elaborada por los fabricantes de cada vacuna y autorizada por la FDA. Los enlaces a los documentos de las hojas informativas están disponibles en www.cdc.gov/spanish/.

Fuente: www.bcbs.com/coronavirus-updates/stories/your-questions-answered-the-covid-19-vaccine-pre-teens-and-teens (en inglés)

Manualidades de verano

Manojo de mariposas

Haga mariposas de colores con tubos de papel higiénico o servilletas.

Materiales:

- tubos de papel higiénico o servilletas;
- yeso (opcional, para un color más brillante);
- pintura para artesanías;
- pegamento caliente (tarea de un adulto) o círculos adhesivos.

Instrucciones:

1. Si quiere, cubra los tubos por dentro y por fuera con yeso y déjelos secar. A continuación, píntelos. Déjelos secar completamente.
2. Aplaste los tubos y use tijeras para cortarlos en rodajas. Para una mariposa grande, necesitará cinco rodajas de ⅝ de pulgada de ancho. Para una mariposa pequeña, necesitará dos rodajas de ½ pulgada de ancho y una rodaja de ¼ de pulgada de ancho (hágalo a ojo).
3. Para hacer una mariposa pequeña: Doble dos rodajas de ½ pulgada de ancho por la mitad y desdóblelas. Ponga un círculo de pegamento en el centro de la cara interior de cada una de ellas y vuelva a doblarlas para formar un conjunto de alas. Pegue los dos conjuntos de alas a los lados del "cuerpo" de ¼ de pulgada de ancho.
4. Para hacer una mariposa grande: Ponga un círculo de pegamento en el centro de la cara interior de una de las rodajas de ⅝ de pulgada y aplástela para formar el "cuerpo". Ponga otro círculo de pegamento en la parte plana y presiónela sobre otra rodaja para hacer un ala. Repita el proceso para formar las otras tres alas.

Fuente: www.parents.com/fun/arts-crafts/kid/cute-crafts-that-use-recycled-cardboard-tubes/?slide=slide_c141b585-1b86-4623-8906-18ae7f316f22#slide_c141b585-1b86-4623-8906-18ae7f316f22 (en inglés)

Marioneta de palito de helado

Transforme tubos de cartón de papel higiénico en la marioneta de un cachorro.

Materiales:

- 2 tubos de papel higiénico,
- pintura,
- pincel,
- perforadora,
- sorbetes de plástico flexibles,
- hilo,
- 2 palitos de paleta,
- 2 ojos de saltones,
- pegamento,
- tijeras.

Instrucciones:

1. Pinte los tubos de papel higiénico y déjelos secar. Corte un tubo por la mitad: una mitad se usará horizontalmente para la cabeza y la otra mitad se cortará para las orejas.
2. Para las orejas, corte en forma de 8 una única pieza larga en la mitad del tubo de cartón. Péguela en la parte de arriba de un extremo de la cabeza. Empuje hacia adentro el cartón donde se pegan las orejas, lo que crea una hendidura en la cabeza para que las orejas sobresalgan.
3. Pegue dos palitos de helado para formar una cruz y déjela a un lado.
4. El otro tubo de papel higiénico se usará horizontalmente para el cuerpo. Haga cuatro agujeros en la parte inferior del cuerpo para las patas. Pase dos trozos de hilo de 6 pulgadas por los agujeros de las piernas (uno por los dos agujeros de adelante y otro por los dos agujeros de atrás). Agregue trozos de sorbetes cortados en los extremos de cada hilo para formar las patas. Anude el hilo en los extremos de cada pata.
5. En la parte de arriba del tubo del cuerpo (en el lado opuesto a los agujeros de los pies), haga un agujero en cada extremo del cuerpo (dos agujeros). Haga un único agujero en la cabeza. Pase un trozo largo de hilo (aproximadamente 24 pulgadas) a través del cuerpo y del otro extremo del cuerpo y la cabeza. Átelo a la cruz de palitos de helado.
6. Pegue un sorbete cortado para crear la cola y pegue los ojos saltones.

Fuente: www.parents.com/fun/arts-crafts/kid/cute-crafts-that-use-recycled-cardboard-tubes/?slide=slide_c141b585-1b86-4623-8906-18ae7f316f22#slide_c141b585-1b86-4623-8906-18ae7f316f22 (en inglés)

Los favoritos saludables del verano

Verduras envueltas en papel de aluminio

Ingredientes:

- 2 ½ libras de patatas, cortadas en rodajas finas;
- 1 batata grande, cortada en rodajas finas;
- 2 cebollas Vidalia, cortadas en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor;
- ½ libra de judías verdes frescas, cortadas en trozos de 1 pulgada;
- 1 ramita de romero fresco;
- 1 ramita de tomillo fresco;
- 2 cucharadas de aceite de oliva;
- sal y pimienta al gusto;
- ¼ de taza de aceite de oliva.

Instrucciones:

Ponga a calentar una plancha a fuego alto.

En un recipiente grande, mezcle las patatas, la batata, las cebollas Vidalia, las judías verdes, el romero y el tomillo. Añada sal, pimienta y 2 cucharadas de aceite de oliva, y mezcle todo.

Tome dos o tres capas de papel de aluminio y prepárelo para armar la cantidad de paquetes que quiera. Unte la superficie interior de los paquetes con el aceite de oliva restante. Distribuya la mezcla de verduras uniformemente entre los paquetes. Selle bien.

Coloque los paquetes en la plancha precalentada. Cocine durante 30 minutos, dándoles la vuelta una vez, o hasta que las patatas estén tiernas.

Fuente: allrecipes.com/recipe/25478/foil-wrapped-veggies (en inglés)

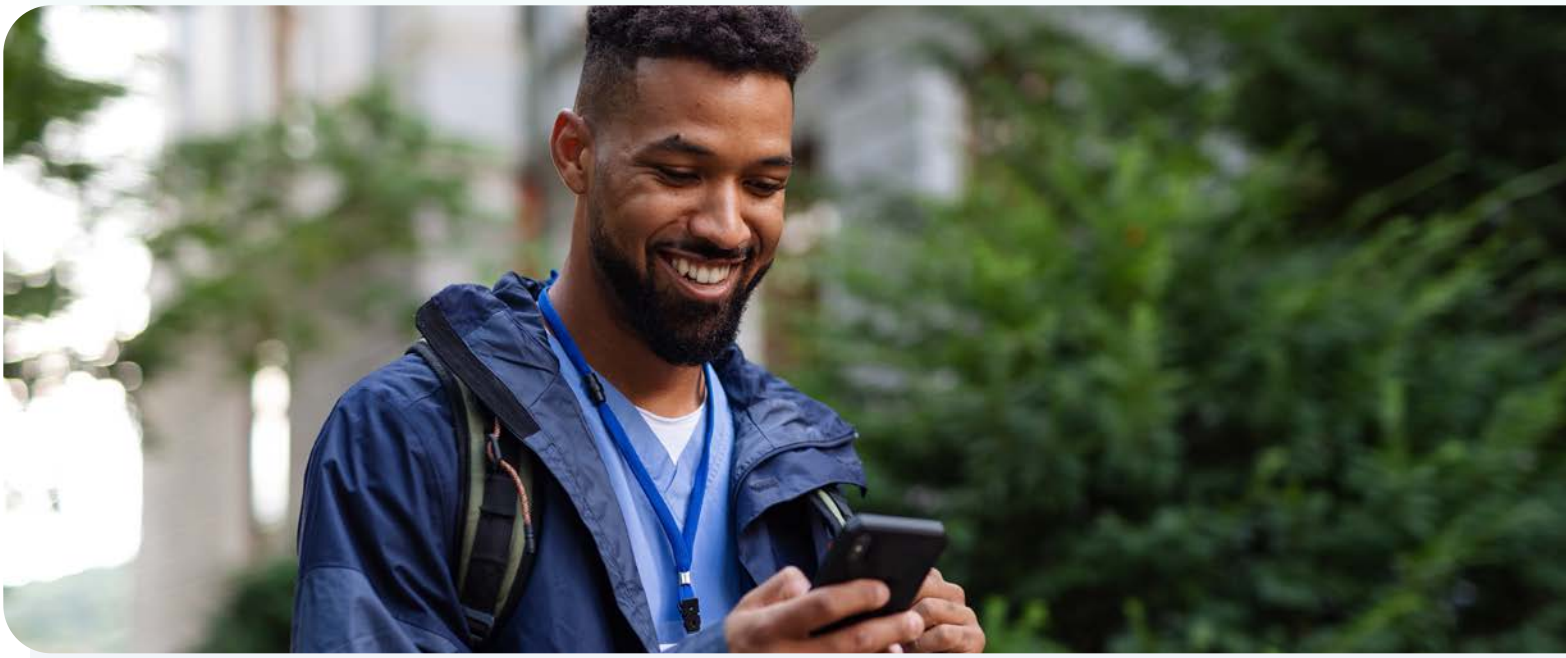
¡Reciba información actualizada de CHIP directamente en su teléfono!

Los asegurados con cobertura CHIP pueden recibir mensajería de texto con información actualizada sobre los beneficios de la cobertura, avisos sobre reuniones de CHIP, eventos en su localidad y consejos relacionados con la atención médica.

Puede optar por recibir mensajería de texto directamente en su teléfono enviando **CHIP** al **33633** por mensaje de texto. Una vez que se inscriba en el programa, puede recibir hasta cuatro mensajes de texto por mes.*

Para cancelar el servicio de mensajería de texto de CHIP, envíe la palabra **STOP** al **33633**.

Si desea obtener más información sobre el programa de mensajería de texto, llame a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).



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 los programas de la cobertura médica. Se le dará una tarjeta de regalo de $25 a cada familia con cobertura por cada reunión a la que se asista. Cada familia con cobertura puede recibir hasta cuatro tarjetas de regalo por año, equivalentes a un total de $100 en tarjetas de regalo. 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 BCBSTX al **1-877-375-9097** para obtener información e inscribirse en una reunión.

LifeTimes™

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

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 con su médico para recibir consejos sobre su salud.

Números de teléfono útiles	**Número para llamadas sin costo**	**Línea TTY** (pérdida auditiva o del habla)
Especialistas en Servicio al Cliente de CHIP de BCBSTX	**1-888-657-6061**	**711**
Línea directa de servicios de salud mental	**1-800-327-7390**	**1-800-735-2988**
Asesor para asegurados de BCBSTX	**1-877-375-9097**	**711**
Línea de asesoramiento de enfermería 24-Hour Nurse Advice Line	**1-844-971-8906**	**711**
Gestión de Servicios/Manejo de enfermedades	**1-877-214-5630**	**711**

Blue Cross and Blue Shield of Texas seguirá el contrato con Magellan Behavioral Health, Inc. ("Magellan"), una compañía independiente, hasta el 1 de julio de 2022 para que administre el programa de servicios de salud mental de BCBSTX.

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

* Podrían aplicarse cobros por mensajería de texto y transmisión de datos. Los términos y condiciones, y la política de privacidad se encuentran disponibles en espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging.

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

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 નિ:શુલ્ક 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, ໂດຍບໍ່ເສັງຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ 1-855-710-6984 (TTY: 711).