BlueCross BlueShield of Texas

CHIP | TEXAS STAR Your Health Plan ★ Your Choice | TEXAS STAR Kids Your Health Plan ★ Your Choice | TEXAS Health and Human Services

LifeTimes®

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

Otoño de 2026

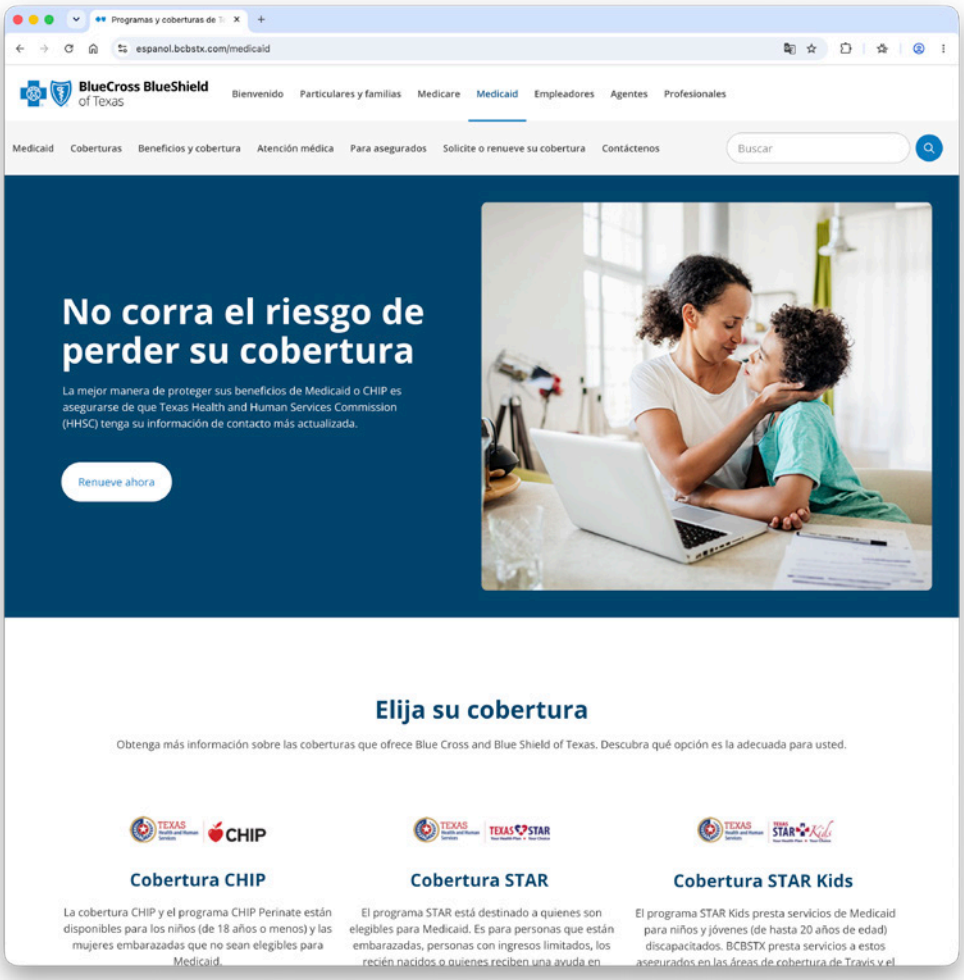
Información sobre salud y bienestar, y prevención

Visite nuestro sitio web actualizado para asegurados

¡Nos da mucho gusto compartir nuestro sitio web para asegurados, ahora rediseñado! Visite **https://espanol.bcbstx.com/medicaid** para consultar y conocer más sobre servicios médicos y recursos, como los siguientes:

- Servicios con valor agregado
- Servicios de transporte
- Provider Finder®, nuestro directorio en línea
- Cómo presentar una queja o apelación
- Coordinación de servicios
- Dónde acudir para recibir atención médica

Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) ofrece ayudas y servicios de comunicación sin costo a cualquier persona que tenga una discapacidad o necesite asistencia con el idioma. Esto incluye información escrita en otro idioma o formato. Avísenos si necesita un intérprete. Queremos que pueda comunicarse con nosotros. Para solicitar ayuda, llame al Departamento de Servicio al Cliente.



LifeTimes se publica para los asegurados de Medicaid de Blue Cross and Blue Shield of Texas. 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.

Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).

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



Nuevo proveedor de servicios de transporte, MTM Health, desde el 1.º de octubre

MTM Health es el nuevo proveedor de servicios de transporte que ofrece traslados de ida y vuelta a sus consultas con prestadores de servicios médicos y a la farmacia.

Programe su traslado de la manera que le resulte más conveniente.

- Debería haber recibido una carta de BCBSTX por correo postal sobre los cambios en los servicios de transporte.
- Descargue la aplicación MTM Link desde las tiendas de aplicaciones móviles Apple App Store o Google Play.
- Inicie sesión en el portal para asegurados de MTM Link en **https://mtm.mtmlink.net** (en inglés).
- Llame a MTM Health al **1-866-824-1565** (TTY: **711**).

MTM Health es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para proporcionar servicios de transporte a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

Cuéntenos su opinión

Grupo asesor para asegurados

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura STAR, CHIP y STAR Kids, a sus padres o representantes legalmente autorizados (LAR, en inglés) a participar en línea de nuestra reunión del Grupo asesor para asegurados (MAG, en inglés). Les pedimos a los asegurados del MAG que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado (VAS, en inglés) 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/medicaid** para averiguar los horarios de las reuniones y eventos del MAG o llamar al asesor para asegurados de BCBSTX del área de servicio del centro al **1-855-497-0857** (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** (TTY: **711**)

Servicios con valor agregado

En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX), no solo se incluyen los servicios de cobertura estándar de CHIP y Medicaid, sino que también ofrece servicios con valor agregado (VAS, en inglés) para ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse sanos. Estos servicios se ofrecen sin costo. Para obtener más información, visite **espanol.bcbstx.com/medicaid**. Es posible que estos servicios tengan limitaciones y restricciones. Para saber si es elegible, llame sin costo a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**). Vigentes a partir del 1.º de septiembre de 2026 hasta el 31 de agosto de 2027. Para obtener una lista completa de los servicios con valor agregado, consulte el manual para asegurados.

Servicio con valor agregado	STAR Kids	STAR	CHIP
Ayuda adicional para traslados a servicios aprobados que no están incluidos en Medicaid ni CHIP	✓	✓	✓
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7		✓	✓
Tarjeta de regalo por exámenes médicos de Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) o consultas de rutina para niños y adolescentes con cobertura de Medicaid de 2 a 20 años y de CHIP de 2 a 18 años	✓	✓	✓
Servicios de entrega de comidas a domicilio después del alta hospitalaria, si es elegible	✓	✓	✓
Servicios dentales para aseguradas adultas con cobertura CHIP Perinate de 19 a 64 años y asegurados con cobertura STAR de 21 a 64 años		✓	✓
Mejora de anteojos o lentes de contacto para asegurados con cobertura STAR y CHIP de 0 a 18 años y STAR Kids de 0 a 20 años	✓	✓	✓
Exámenes físicos para practicar deportes y asistir a campamentos para asegurados con cobertura STAR y CHIP de 3 a 18 años y STAR Kids de 3 a 20 años	✓	✓	✓
Recompensa de salud y bienestar para asegurados de 7 a 18 años	✓	✓	✓
Descuentos en salud y bienestar de Blue365® para asegurados de 0 a 64 años	✓	✓	✓
Learn to Live: recursos en línea de salud mental para personas de 13 a 64 años	✓	✓	✓
Tarjeta de regalo por vacunarse contra el virus del papiloma humano (VPH) para asegurados con cobertura STAR y CHIP de 9 a 13 años		✓	✓
Clases prenatales, posparto y de apoyo durante el duelo en línea para aseguradas embarazadas, hasta 90 días después de la fecha prevista del parto	✓	✓	✓
Tarjeta regalo por consultas prenatales	✓	✓	✓
Tarjeta de regalo por consultas posparto	✓	✓	✓
Servicios de doula para aseguradas embarazadas de alto riesgo con cobertura STAR		✓	
Educación de Special Beginnings® desde las primeras etapas del embarazo hasta seis semanas después del parto	✓	✓	✓

Learn to Live proporciona programas de salud mental con contenido educativo. Se recomienda consultar a un médico si el asegurado considera recibir tratamiento médico adicional. 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.



Cómo conservar su cobertura de Medicaid o CHIP

No se arriesgue a perder sus beneficios. Manténgase al día con el proceso de redeterminación. La mejor manera de proteger sus servicios médicos es asegurarse de que la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas tenga su información de contacto más reciente. Informe cualquier cambio relacionado con lo siguiente:

- Dirección.
- Número de teléfono.
- Estado de embarazo.
- Integrantes de su hogar.

¿Necesita renovar su cobertura o actualizar su información?

1. Visite **YourTexasBenefits.com** (haga clic en "Español") o descargue la aplicación Your Texas Benefits.
2. En el sitio web, seleccione **Iniciar sesión *(Log in)*** y cree una cuenta nueva.
3. En la aplicación móvil, seleccione **Configurar *(Set up)*** una cuenta nueva.
4. Si necesita ayuda para renovar su solicitud por teléfono, también puede llamar al **2-1-1** o al **1-877-541-7905**. Seleccione un idioma para hablar con un representante y elija la **opción 2**.

Calidad de la atención médica

Queremos que aproveche al máximo los beneficios de su cobertura y tenga una mejor experiencia. Como asegurado, usted o su hijo tienen acceso a prestadores de servicios médicos, coordinadores de servicios y otros profesionales que pueden orientarlos en su atención médica. Podemos brindarle ayuda para buscar un médico, prestadores fuera de la red, acceder al Directorio de prestadores de servicios médicos y ayudarle con la continuidad de la atención médica. Si considera que usted o su hijo no están recibiendo la calidad de atención que merecen, puede presentar una queja sobre un servicio, la atención que recibió, un servicio sustitutivo de BCBSTX o uno de nuestros prestadores de servicios médicos. Le brindaremos ayuda para presentar la queja, y también tiene la opción de hablar con un asesor para asegurados. Un asesor para asegurados puede brindarle información sobre los beneficios de su cobertura, buscar recursos comunitarios, brindar ayuda para encontrar prestadores de servicios médicos y programar consultas. También lo mantendrán informado sobre su caso durante todas las etapas. Para presentar una queja o hablar con un asesor para asegurados, llame al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de asegurado.

Coordinadores de servicios

Un coordinador de servicios es la persona principal que colabora con usted y su equipo de atención médica para ayudarle a controlar su problema médico físico y mental. Su equipo de atención médica está conformado por médicos, enfermeros, farmacéuticos, consejeros y otros profesionales de la salud.

A los asegurados con cobertura STAR Kids se les asigna un coordinador de servicios en función de su nivel de necesidad. Estos servicios incluyen servicios de enfermería privada y servicios de atención personal. Los asegurados con cobertura STAR y CHIP, o que estén embarazadas, podrían llamar para solicitar los servicios de Coordinación de Servicios.



Cómo colaborará con usted su coordinador de servicios

Su coordinador de servicios se encargará de lo siguiente:

- Hablar con usted sobre sus objetivos de atención médica o de salud mental para elaborar un plan de atención médica específico para su nivel de necesidad.
- Programar llamadas telefónicas periódicas para saber cómo se encuentra y responder cualquier pregunta que podría tener sobre los beneficios de su cobertura.
- Ayudarle a encontrar un prestador de servicios médicos o especialista.
- Ayudarle a programar el transporte de ida y vuelta a sus citas médicas.
- Si está embarazada, su coordinador de servicios le ayudará a entender y manejar mejor su embarazo mediante el programa Special Beginnings.
- Los servicios para el manejo de enfermedades también están disponibles para asegurados con alto riesgo de padecer enfermedades crónicas, como asma, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.

Para obtener más información o solicitar un coordinador de servicios, los asegurados con cobertura STAR y CHIP deben llamar al **1-877-214-5630** (TTY: **711**). Los asegurados con cobertura STAR Kids deben llamar al **1-877-301-4394** (TTY: **711**).

Trastorno del espectro autista y su hijo: lo que debe saber

Los padres ayudan a sus hijos a crecer y aprender. Sin embargo, los padres de niños con autismo enfrentan desafíos adicionales.

¿Qué es el autismo?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente 3 de cada 100 niños en Estados Unidos tienen autismo. Es más frecuente en los niños que en las niñas. El autismo afecta el funcionamiento del cerebro. Los niños con autismo podrían comportarse, hablar y aprender de manera diferente a otros niños. Algunos niños con autismo podrían no necesitar mucho apoyo, mientras que otros que quizás no hablen en absoluto necesitan más apoyo.

Preste atención a estas señales

Los niños con autismo podrían hacer lo siguiente:

- Evitar el contacto visual.
- No responder cuando los llaman por su nombre.
- Repetir acciones o jugar con juguetes de maneras poco habituales.
- Alterarse ante ruidos fuertes o luces brillantes.
- Tener hábitos alimentarios o de sueño poco habituales.

Las señales suelen aparecer entre los 2 y los 3 años, aunque algunas podrían manifestarse antes.

La importancia de recibir ayuda temprana

El cerebro de los niños pequeños cambia rápidamente. Observe cómo juega, habla y se comporta su hijo. Si nota algo fuera de lo común, hable con el médico de su hijo. Los médicos deberían realizar pruebas de detección del autismo durante las consultas de rutina de los 18 y 24 meses.

El autismo y la salud mental

Los niños con autismo suelen presentar otros síntomas. Hable abiertamente con el médico de su hijo para que reciba la ayuda adecuada.



¿Cuáles son las causas del autismo?

El autismo no tiene una sola causa. Los factores de riesgo podrían incluir:

- Tener un hermano o hermana con autismo.
- Tener determinadas afecciones genéticas o cromosómicas, como el síndrome del cromosoma X frágil o la esclerosis tuberosa.
- Tener complicaciones al nacer.
- Tener padres de edad avanzada.

Opciones de tratamiento

El tratamiento depende de cada niño. Las opciones comunes incluyen las siguientes:

- Asesoramiento o terapia conductual.
- Terapia del habla, fisioterapia o terapia ocupacional.
- Apoyo escolar, como un Plan de Educación Individualizado.
- Capacitación en habilidades sociales.
- Medicamentos, si es necesario.

Consiga ayuda

Pídale al médico de su hijo que lo refiera a un especialista. También puede obtener una evaluación sin costo:

- Menores de 3 años: Llame al programa local de intervención temprana.
- Niños de 3 años o más: Llame al distrito escolar de su localidad.

Otros recursos útiles incluyen la Guía de Recursos de Autism Speaks, los programas de exención de Medicaid y organizaciones locales como Easter Seals o los Centros de Recursos para el Autismo.

Actuar a tiempo le brinda a su hijo la mejor oportunidad de desarrollarse plenamente. Colabore con el médico, la escuela y la comunidad para encontrar el apoyo adecuado.

Alimentación consciente para personas con diabetes

Aprender a practicar la atención plena puede ayudarnos a reflexionar con calma sobre las situaciones. Para las personas con diabetes, los principios de la atención plena incluso podrían ayudarlas a cuidarse mejor.

¿Qué es la atención plena? Consiste en prestar atención a sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Después de practicarla durante un tiempo, la atención plena podría ayudarle a dejar atrás viejos patrones de pensamiento, sentimientos y comportamiento. Promueve el equilibrio, la capacidad de elegir y la aceptación.

Alimentación consciente

La alimentación consciente consiste en comer con intención. Se trata de comer más despacio y prestar atención a los alimentos al elegirlos y consumirlos. Esta forma de alimentarse puede ayudarle a moderar la cantidad de alimentos que consume, perder algo de peso y controlar la diabetes. Además de fomentar la elección de alimentos más saludables, la alimentación consciente puede aumentar su satisfacción con esas elecciones.

A menudo, las personas recurren a la comida para afrontar el estrés y las situaciones difíciles. Muchas personas que tienen dificultades para controlar la diabetes experimentan sentimientos de culpa y se sienten juzgadas por sus elecciones alimentarias. Cuando una persona recibe un diagnóstico de diabetes, su relación con la comida puede volverse aún más complicada.

Practicar la alimentación consciente puede ayudar a superar los sentimientos negativos relacionados con la comida. Al concentrarse en el momento presente, las personas pueden aprender que una sola comida no determina su estado de salud. Esta práctica ayuda a desarrollar una mayor compasión hacia uno mismo, lo que contribuye a controlar mejor la diabetes a largo plazo.



Con la alimentación consciente, usted:

- Toma conciencia de los aspectos positivos y beneficiosos de elegir sus alimentos.
- Utiliza todos sus sentidos al consumir alimentos agradables y nutritivos.
- Responde a sus preferencias alimentarias, lo que le gusta y lo que no, sin preocupaciones.
- Reconoce las señales físicas de hambre y saciedad.
- Utiliza estas señales de hambre y saciedad para saber cuándo empezar y dejar de comer.
- Toma decisiones que favorecen la salud y el bienestar.
- Mejora los niveles de glucosa en la sangre mediante comidas más equilibradas.

Estos son algunos consejos útiles para practicar la alimentación consciente:

- Siéntese para comer.
- Coma sin distracciones, como mirar televisión, leer o trabajar.
- Controle el tamaño de las porciones.
- Dedique suficiente tiempo a disfrutar de la experiencia de comer. Dedique al menos 15 minutos exclusivamente a comer, sin hacer ninguna otra actividad.



Colorear: una forma sencilla y divertida de mejorar su salud

Colorear no es solo un pasatiempo para niños, sino que también puede ser una actividad relajante que favorece la salud mental. Según Mayo Clinic, colorear ofrece beneficios medibles para la salud física y mental. Reduce las hormonas del estrés, calma la actividad cerebral, mejora la concentración y ayuda a mantenerse en el momento presente.

Los estudios demuestran que dedicar de 20 a 45 minutos a colorear puede mejorar el estado de ánimo y estimular la creatividad.

Ya sea que prefiera los libros para colorear o hacerlo de forma digital, dedique un momento a disfrutar de una sesión de coloreado.

Busque en Internet sitios web que ofrezcan páginas gratuitas para colorear (**www.Crayola.com**) y aplicaciones sin costo para colorear (Happy Color).

Fuente: Parents.com (en inglés)

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 Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX al número en su tarjeta de asegurado.

Aviso de no discriminación

La cobertura médica es importante para todos

No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen (incluidos el conocimiento limitado del inglés y la lengua materna), edad, discapacidad o sexo (tal como se entiende en la reglamentación aplicable). Les proporcionamos a las personas con discapacidad las adaptaciones razonables y los medios de comunicación gratuitos que les permitan comunicarse eficazmente con nosotros. También ofrecemos servicios de asistencia lingüística sin costo a las personas cuyo primer idioma no es el inglés.

Para solicitar modificaciones razonables, ayudas de comunicación o asistencia lingüística sin costo, llámenos al **1-855-710-6984**.

Si cree que fallamos en proporcionarle algún servicio, o si considera que se le discriminó de alguna manera, puede presentar una inconformidad ante la Oficina del Coordinador de Derechos Civiles (Office of Civil Rights Coordinator):

Office of Civil Rights Coordinator	Teléfono:	**1-855-664-7270** (buzón de voz)
Attn: Office of Civil Rights Coordinator	TTY/TDD:	**1-855-661-6965**
300 E. Randolph St., 35th Floor	Fax:	**1-855-661-6960**
Chicago, IL 60601	Correo electrónico:	**civilrightscoordinator@hcsc.com**

Puede presentar una inconformidad por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, llame sin costo al número en su tarjeta de asegurado (TTY: **711**).

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) por estos medios:

US Dept of Health & Human Services	Teléfono:	**1-800-368-1019**
200 Independence Avenue SW	TTY/TDD:	**1-800-537-7697**
Room 509F, HHH Building		
Washington, DC 20201		

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://espanol.bcbstx.com/medicaid/legal-and-privacy/non-discrimination-notice**

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 Sprachassistenzdienste 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 dinits'á'go, t'áá nizaad k'ehjí níká a'doo wołgo bohónéedzą. Łahgo bee ata' hodoonigo áádóó éí doodago ałtaa át'éego níka a'doowołgo t'áá jiik'e nábee ahoot'i'. **1-855-710-6984** (TTY: **711**) jį' hodíílni éí doodago nits'íís náyaa áhályánii bich'į' hadíídzi.
فارسي 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 serbisyong 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.