



# LifeTimes™

## Su guía para una salud de por vida

Otoño de 2022

Información sobre salud y bienestar o prevención



### Cómo alimentarse bien y mantenerse dentro de un presupuesto

Tener un plan de alimentación saludable es importante para su salud y su bienestar. Puede modificar su estado de ánimo, su fuerza, su peso y qué tan bien piensa y siente. Pero, en un momento en el cual muchos de nosotros estamos desempleados, enfrentando un futuro incierto o viviendo con un presupuesto ajustado, encontrar comida saludable y a precio módico puede ser difícil.

En conjunto con la falta de tiempo, tener un presupuesto fijo es un factor que se debe considerar a la hora de tener un plan de alimentación saludable. Cuando una persona tiene hambre y poco tiempo y dinero, la comida rápida puede parecer la mejor opción. En tanto que la comida rápida suele ser sabrosa y llenadora, también puede tener muchas calorías y azúcar, y carecer de nutrientes. Además, a pesar de lo que le hayan hecho creer, comer comida rápida no suele ser más económico que comer comida saludable y casera.

*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](https://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](https://www.bcbstx.com/throughitall/es/LP20.html) (haga clic en "En español").

*continuación de la página 1*

Ya sea que esté estudiando, viviendo solo o criando una familia con un presupuesto, con consejos útiles usted puede disfrutar de comidas saludables sin gastar demasiado. Cuanto más se concentre en comprar alimentos locales, preparar comidas en casa y disminuir los desperdicios de alimentos, más saludable y sabroso será su plan de alimentación, más sano se sentirá usted y más dinero ahorrará.

### **Consejo n.º 1: planifique con tiempo**

Ahorrar dinero en alimentos implica cambiar los hábitos de compra, eliminar los desperdicios y enfocarse en opciones más saludables, y todo ello requiere un poco de planificación. Hay algunos sitios web y aplicaciones para teléfonos inteligentes que pueden brindarle ayuda para crear y monitorizar un presupuesto para comida y alimentos. O bien, puede empezar con una lista de compras bien pensada. Ajustarse a una lista de compras puede brindarle ayuda para evitar gastos no planificados que pueden exceder su presupuesto con rapidez.

### **Consejo n.º 2: elija alimentos con inteligencia**

Elegir alimentos saludables en lugar de comidas procesadas no tiene por qué aumentar su presupuesto semanal. De hecho, vale la pena recordar que la comida chatarra suele costar más que el precio que ve en la etiqueta. Un plan de alimentación de mala calidad puede pasarle factura a su salud, lo que puede resultar en gastos por atención médica, además de poca fortaleza y baja productividad. En cambio, elegir alimentos con inteligencia puede ayudarlo a ahorrar dinero y proteger su salud.

### **Consejo n.º 3: compre con inteligencia**

La tienda del barrio no es el único lugar donde puede hacer las compras. A veces, otras tiendas pueden ofrecer alimentos saludables a precios mucho más económicos. Los almacenes o las tiendas por membresía como Costco tienen ofertas convenientes de

alimentos frescos de estación y productos como pollo y queso. Para reducir los desperdicios, congele las porciones grandes en cantidades más pequeñas y manejables.

### **Consejo n.º 4: busque alternativas de proteínas más económicas**

El cuerpo depende de las proteínas para muchas de sus funciones. Son una fuente importante de energía y favorecen la función cerebral y la regulación del estado de ánimo. Sin embargo, comprar algunas carnes y pescados que son fuentes de proteína puede sobrecargar su presupuesto. Al realizar unos pocos ajustes, puede ahorrar dinero y, aun así, disfrutar de una cantidad suficiente de proteínas en su plan de alimentación. Agregue arroz, pastas, vegetales frescos o congelados, legumbres o cereales integrales a la carne para hacer comidas que sepan mejor y lo hagan sentir más satisfecho. Mezcle carne picada con frijoles negros en los tacos, use cereales integrales en el pastel de carne o agregue muchos vegetales a un salteado de pollo.

### **Consejo n.º 5: saque mayor provecho de su dinero al cocinar**

Cocinar porciones grandes para usar en varias comidas puede ayudarlo a ahorrar tiempo y energía, además de dinero. La mayoría de las sobras se pueden usar para rellenar sabrosos burritos. Solo coloque los alimentos en una tortilla (de ser posible, integral) con un poquito de queso y salsa, y a disfrutar.

### **Consejo n.º 6: haga que los bocadillos dulces sean saludables y de bajo costo**

Comer bien y dentro de un presupuesto no significa privarse de dulces ni eliminar todos los postres. A la mayoría de nosotros se nos antoja algo dulce de vez en cuando. En lugar de postres costosos y llenos de azúcar, como los pasteles, las galletas y los panqués, hay alternativas dulces más saludables. Haga paletas caseras con 100% de jugo de fruta y congélelas. Si no tiene una bandeja para hacer paletas, use una cubetera con cucharas de plástico en lugar de los palitos.

*Fuente: [www.helpguide.org/articles/healthy-eating/eat-healthy-for-less.htm](http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/eat-healthy-for-less.htm) (en inglés)*



## Las consultas regulares de bienestar infantil dan como resultado menos consultas por enfermedad

Se ha demostrado en estudios que realizar chequeos de bienestar infantil, brindarles atención médica de rutina a los niños y colocarles las vacunas necesarias disminuye las enfermedades. Una de las enfermedades más habituales que se redujo fue la infección de oído, gracias a la vacuna antineumocócica.

En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) queremos brindarle ayuda para mantener sanos a sus hijos. Desde el nacimiento y hasta los tres años, hay 10 consultas de bienestar programadas

para monitorizar el crecimiento y el desarrollo de los niños, y para aplicarles las vacunas necesarias. A partir de los tres años, las consultas se reducen a una por año.

En BCBSTX, las consultas de bienestar se llaman "Pasos Sanos de Texas" (Texas Health Steps) y están disponibles sin costo para usted. Son muy importantes para que su hijo se mantenga sano y feliz. Asegúrese de programar todas las consultas recomendadas de Pasos Sanos de Texas y de asistir a ellas.

## Los servicios con valor agregado lo ayudan a vivir una vida más saludable

BCBSTX ofrece muchos servicios con valor agregado (VAS, en inglés) para ayudar a los asegurados a mantenerse sanos. Estos servicios están disponibles sin costo para usted. Los servicios con valor agregado pueden estar sujetos a restricciones o limitaciones. Los asegurados con cobertura STAR pueden obtener los siguientes servicios con valor agregado:



| Servicios con valor agregado                                    | Descripción  |
|---|--|
| Línea de asesoramiento de enfermería 24-Hour Nurse Advice Line. | Hable en privado con un enfermero sobre su salud. Llame sin costo, todos los días, las 24 horas.   |
| Ayuda adicional para traslados                                  | Obtenga traslados gratuitos para asistir a servicios aprobados no incluidos en Medicaid, como consultas médicas que no sean de emergencia; terapia; servicios farmacéuticos; consultas para mujeres, bebés y niños (WIC, en inglés); eventos y reuniones para asegurados de BCBSTX; clases sobre salud aprobadas, o servicios incluidos en la cobertura a los que el padre o la madre deba llevar a más de un niño. El servicio de transporte con valor agregado para asegurados con cobertura STAR se ofrece para reuniones de asegurados, consultas de WIC, clases sobre la salud previamente aprobadas y otros servicios de transporte no incluidos en el Programa de Transporte Médico (MTP, en inglés). |
| Incentivo por chequeos de bienestar infantil                    | Obtenga una tarjeta de regalo por un valor de \$75 por llevar a niños desde el nacimiento hasta los 15 meses a los chequeos de Pasos Sanos de Texas.   |
| Incentivo por chequeos para adolescentes                        | Los asegurados de 11 a 21 años pueden obtener una tarjeta de regalo por un valor de \$25 por asistir a un chequeo anual.   |
| Artículos para la vista mejorados                               | Los niños de 18 años o menos son elegibles para recibir una actualización, por ejemplo, un par de armazones más estilizados (si los que tienen son básicos), una actualización de los lentes, lentes de contacto o conseguir un par adicional de lentes cada año luego de completar un examen de la vista. El valor máximo del beneficio no puede exceder los \$150.   |
| Exámenes físicos para la práctica de deportes o los campamentos | Los asegurados de 18 años o menos pueden recibir un examen físico para la práctica de deportes o los campamentos una vez al año.   |

| Servicios con valor agregado  | Descripción   |
|---|---|
| Servicio de entrega de comidas a domicilio  | Los asegurados elegibles pueden recibir hasta 14 comidas con envío a domicilio después del alta del hospital (una vez al año).  |
| Servicios dentales para asegurados adultos  | Los asegurados de 21 años o más pueden recibir hasta \$250 en servicios dentales por año.   |
| Recursos en línea sobre salud mental  | Los asegurados tienen acceso a herramientas de salud mental en línea y pueden iniciar sesión para obtener datos sobre sus problemas específicos de salud mental. Estas herramientas en línea son servicios adicionales disponibles para los asegurados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, además de la información disponible en el manual para asegurados o en nuestro sitio web. Esta información puede ayudar a los asegurados a entender sus problemas de salud mental y a saber cuándo buscar ayuda. |
| Incentivo por obtener atención de seguimiento después de una hospitalización por salud mental | Los asegurados son elegibles para obtener una tarjeta de regalo de \$25 si realizan una consulta de seguimiento con un prestador de servicios de salud mental dentro de los siete días siguientes a una hospitalización por salud mental.   |
| Findhelp®   | Los asegurados pueden usar la plataforma de recursos en línea Findhelp para buscar recursos comunitarios y enviar autorreferidos para la ayuda directa de programas en la comunidad.  |
| Blue365®  | Brinda la oportunidad a los asegurados para que puedan acceder a artículos y ofertas de salud y bienestar a un costo menor, así como aprovechar algunos servicios gratuitos.  |
| Reembolso por servicios de salud y bienestar  | Los asegurados pueden recibir hasta \$50 de reembolso por participar en actividades deportivas, clases de deportes, membresías de gimnasio o inscripciones en carreras.   |

## Servicios con valor agregado para mujeres embarazadas y madres recientes

Las aseguradas con cobertura STAR que estén embarazadas o sean madres recientes pueden obtener los siguientes servicios con valor agregado:



| Servicios con valor agregado   | Descripción  |
|--|--|
| Incentivos para atención prenatal  | Las aseguradas embarazadas que acudan a una consulta prenatal durante el primer trimestre o dentro de los 42 días de unirse a la cobertura y se inscriban en nuestro programa Special Beginnings® pueden elegir entre un asiento infantil para el vehículo o una cuna portátil. Las aseguradas deben contar con cobertura vigente cuando acudan a la consulta de atención prenatal para poder obtener puntos a fin de recibir el asiento infantil para el vehículo o la cuna portátil. Le enviarán el asiento infantil para el vehículo o la cuna portátil a la dirección provista en el formulario. No reemplazaremos artículos que se hayan enviado a una dirección equivocada si la información provista en el formulario es errónea. |
| Clase prenatal con incentivo de bolso para pañales                           | Las aseguradas embarazadas pueden asistir a una clase prenatal sin costo en línea y recibir un bolso para pañales gratuito con artículos para el cuidado del bebé.   |
| Tarjeta de regalo como incentivo para atención prenatal                      | <p>Las embarazadas deben asistir a una consulta prenatal dentro del primer trimestre de embarazo o dentro de los primeros 42 días de cobertura con BCBSTX.</p> <p>Las aseguradas deben contar con cobertura vigente y estar inscritas en el sitio web del programa de recompensas de bienestar de BCBSTX para recibir la tarjeta de regalo. La consulta debe realizarse antes de que termine el año calendario (31 de diciembre) para poder recibir una tarjeta de regalo como recompensa.</p>   |
| Educación sobre la lactancia a través de nuestro programa Special Beginnings | Las aseguradas que se inscriban en el programa de maternidad de Special Beginnings tendrán acceso a educación sobre la lactancia proporcionada por el personal de enfermería de Special Beginnings.  |
| Tarjeta de regalo como incentivo para los chequeos posparto                  | <p>Las madres recientes deben realizar la consulta posparto en un plazo de 7 a 84 días después del parto.</p> <p>Las aseguradas deben contar con cobertura vigente y estar inscritas en el programa de recompensas de bienestar de BCBSTX para ser elegibles y recibir la tarjeta de regalo.</p>   |
| Alimentos frescos y saludables para aseguradas embarazadas                   | Las aseguradas embarazadas pueden recibir hasta \$50 en frutas y verduras frescas con envío a domicilio.   |

## Vacuna estacional contra la gripe

### ¿Qué es la vacuna contra la gripe?

La vacuna contra la gripe ayuda a proteger contra los cuatro virus de la gripe que, según investigaciones, serán los más habituales en la temporada venidera. La mayoría de las vacunas contra la gripe se administran con una aguja, generalmente en el brazo, pero también hay una vacuna en pulverizador nasal. Consulte con su médico para averiguar cuál es mejor para usted.

### ¿Quién debería vacunarse contra la gripe y quién no?

Todos los mayores de seis meses deben recibir la vacuna contra la gripe en cada temporada, a menos que se trate de un caso especial poco frecuente. La vacuna ayuda a prevenir la gripe y es esencial para aquellas personas que tienen un mayor riesgo de contraer gripe.

Algunas vacunas no se recomiendan para ciertos grupos de personas. Consulte con su médico para averiguar si puede recibir la vacuna contra la gripe.

Fuente: [espanol.cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm](https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm)



A photograph of a classroom scene. A female teacher with dark hair, wearing a bright green sweater, is smiling and looking upwards. Several young students are also smiling and raising their hands high in the air. The students are wearing various colorful clothing, including a pink jacket, a blue denim jacket, and a green shirt. The background shows a typical classroom setting with a window and some decorations.

¡Diversión  
de otoño!

## Ejercicios y juegos divertidos para niños para hacer en casa

### 1. Saltos de tijera

Los saltos de tijera son sencillos, pero muy buenos para la coordinación y para elevar el ritmo cardíaco.

### 2. Fiesta de baile

Ponga música y baile por diversión y como ejercicio.

### 3. Jugar a los bolos en el corredor

Llene botellas de agua para usar como bolos y use cualquier pelota que tenga para voltearlos.

### 4. Patinar con medias

Si tiene pisos de madera dura, póngase las medias para patinar. Haga giros o bloqueos o compita para ver quién se desliza más lejos. Asegúrese de mover los muebles y de que no haya astillas.

### 5. Juego con burbujas

Haga burbujas y deje que su hijo las reviente.

### 6. Paracaídas

Esta alternativa de gimnasio para niños se puede recrear en casa con sábanas; cada persona toma un extremo del paracaídas o sábana y lo abanica hacia arriba mientras los niños se turnan para correr por debajo.

### 7. Carrera de limpieza

Ponga un cronómetro o una canción para ver quién ordena cosas en la habitación con más rapidez.

### 8. Rayuela

Use cinta adhesiva para jugar a la histórica rayuela en el suelo.

### 9. Feria

Juegue juegos de feria como el de derribar las latas de leche usando elementos como recipientes de plástico para comida.

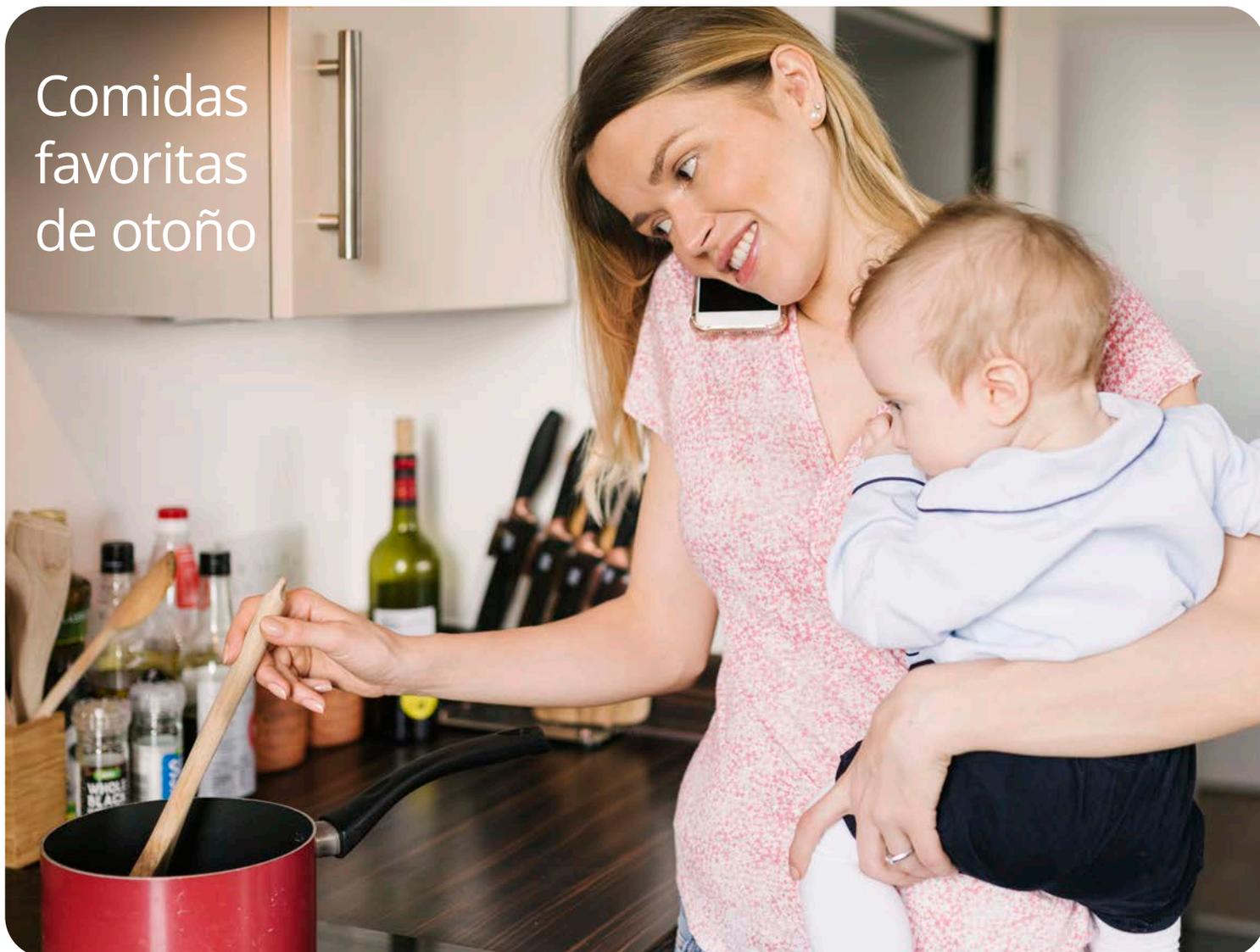
### 10. Seguir al líder

Todos siguen al líder: haga movimientos que requieran mucha energía como saltar, zapatear o agacharse.

Fuente: <https://mommypoppins.com/newyorkcitykids/25-exercise-games-indoor-activities-for-kids>  
(en inglés)



## Comidas favoritas de otoño



### Sopa especiada de calabaza y maíz

#### Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de calabaza
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1½ tazas de maíz congelado
- 1 lata (10 oz) de tomates y chiles verdes en trozos
- 2 latas (14½ oz cada una) de caldo de pollo con contenido reducido de sodio
- ¼ cucharadita de pimienta

#### Instrucciones:

En una sartén grande, mezcle todos los ingredientes. Lleve a hervor. Reduzca la temperatura y deje cocinar durante 10 a 15 minutos o hasta que haya espesado un poco, mientras revuelve con frecuencia.

#### ¿Se puede congelar la sopa?

Congele la sopa una vez fría en contenedores aptos para el congelador. Para usarla, descongele parcialmente en el refrigerador durante la noche. Caliéntela en una sartén, revolviendo con frecuencia, y agregue un poco de caldo si es necesario.

Fuente: [www.tasteofhome.com/recipes/spicy-pumpkin-corn-soup](http://www.tasteofhome.com/recipes/spicy-pumpkin-corn-soup) (en inglés)

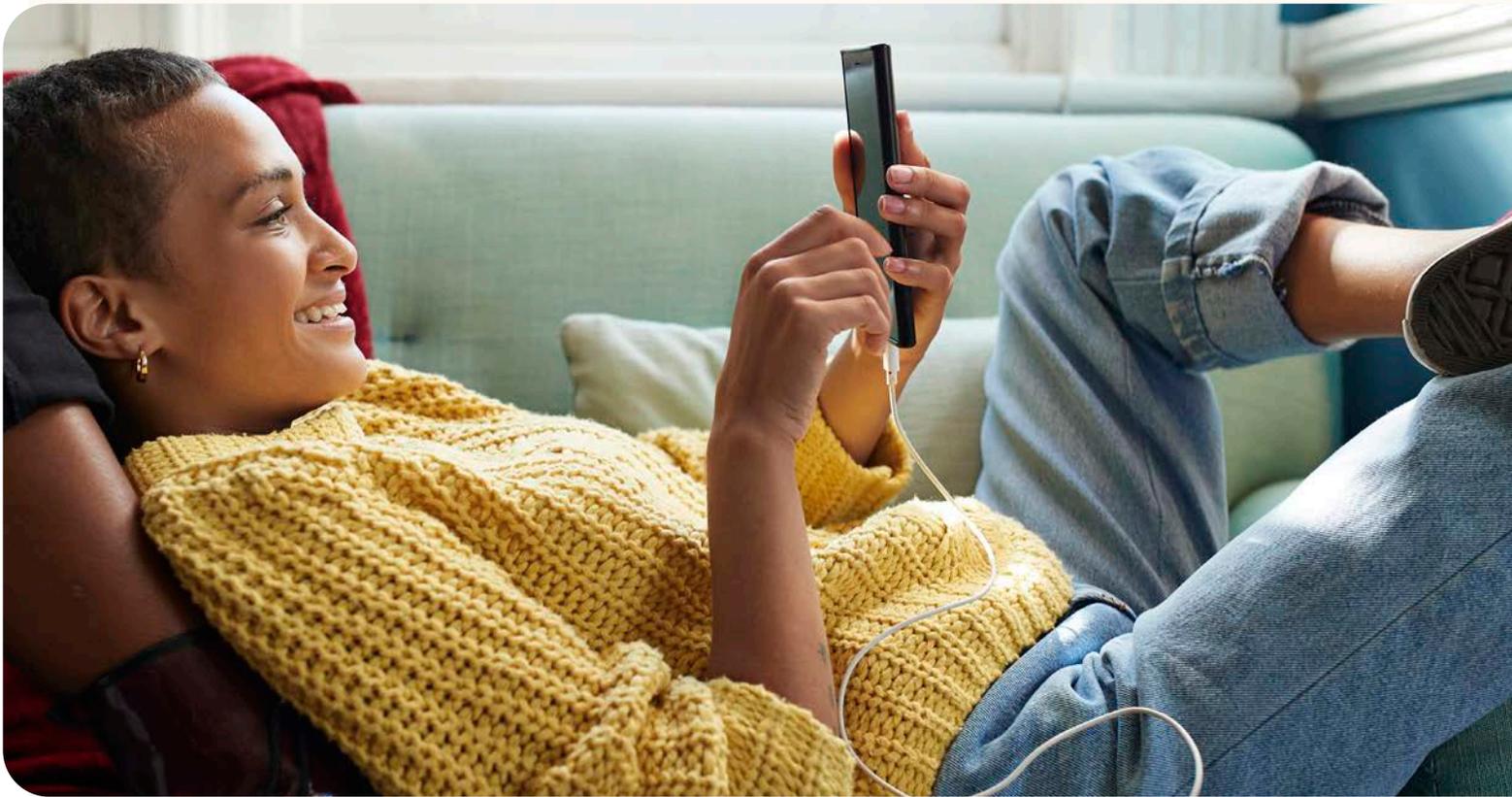
## ¡Reciba información actualizada de STAR directamente en su teléfono!

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

Puede optar por recibir mensajería de texto directamente en su teléfono enviando **STAR** 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 STAR, 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: 7-1-1).



## Cuéntenos su opinión

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

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura STAR 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/star](https://espanol.bcbstx.com/star) 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 STAR 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.

| Números de teléfono útiles  | Número para llamadas sin costo | Línea TTY (pérdida auditiva o del habla) |
|---|--------------------------------|--|
| Especialista en Servicio al Cliente de STAR de BCBSTX             | <b>1-888-657-6061</b>          | <b>711</b>                               |
| Línea directa de servicios de salud mental                        | <b>1-800-327-7390</b>          | <b>1-800-735-2988</b>                    |
| Asesor para asegurados de BCBSTX                                  | <b>1-877-375-9097</b>          | <b>711</b>                               |
| Línea de asesoramiento de enfermería<br>24-Hour Nurse Advice Line | <b>1-844-971-8906</b>          | <b>711</b>                               |
| Maximus, agente de solicitud de cobertura                         | <b>1-800-964-2777</b>          | <b>711</b>                               |
| Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid      | <b>1-866-566-8989</b>          | <b>711</b>                               |
| Gestión de Servicios/Manejo de enfermedades                       | <b>1-877-214-5630</b>          | <b>711</b>                               |

\* 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](http://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

Findhelp (anteriormente Aunt Bertha) es una compañía independiente que proporciona listas de recursos comunitarios y programas de descuento a los asegurados de BCBSTX.

Blue365 es un programa de descuentos solo para asegurados de BCBSTX. Este programa NO es un seguro. Algunos de los servicios que se ofrecen por medio de este programa podrían estar incluidos en su cobertura médica. Los asegurados deben consultar la información específica de la cobertura en su certificado de beneficios y servicios médicos o comunicarse con Servicio al Cliente llamando al número en su tarjeta de asegurado. El uso de Blue365 no cambia los pagos mensuales, ni los costos de los servicios o productos cuentan en favor de ningún máximo o deducibles de la cobertura. Los descuentos solo se otorgan por medio de proveedores que participan en este programa. BCBSTX no garantiza ni avala ninguna de las afirmaciones o recomendaciones sobre los servicios o productos del programa. Los asegurados deben consultar al médico antes de usar estos servicios y productos. 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.

Special Beginnings® es una marca registrada de Health Care Service Corporation. Blue Cross®, Blue Shield® and the Cross and Shield Symbols are registered service marks of the Blue Cross and Blue Shield Association, an association of independent Blue Cross and Blue Shield Plans.

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 o en otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de STAR de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **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 ન:શુલક 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: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຍຄ່າ, ຄວນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ 1-855-710-6984 (TTY: 711).