



BlueCross BlueShield
of Texas



TEXAS STAR
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS STAR Kids
Your Health Plan ★ Your Choice



LifeTimes®

Invierno de 2026

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

Información sobre salud y bienestar, y prevención



Manténgase al día con su salud y la de sus hijos

La atención médica preventiva, como los chequeos, le permiten mantener su salud y la de su familia. Los chequeos de rutina también le ayudan a reducir la posibilidad de padecer un problema de salud a largo plazo en el futuro. Los asegurados con cobertura CHIP pueden recibir chequeos de bienestar infantil anuales hasta los 18 años. Los asegurados con cobertura STAR y STAR Kids pueden recibir chequeos médicos anuales y servicios del Programa de Atención Médica Integral (CCP, en inglés) a través del programa Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) hasta los 20 años.

Consulte a su médico cualquier inquietud que tenga sobre su salud. Si es necesario, el médico podría sugerirle que se realice pruebas o exámenes preventivos para obtener más información. De acuerdo con los resultados, podría sugerirle que consulte a un especialista. Su médico se encargará de las autorizaciones previas para que reciba tratamiento o medicamentos.

continuación en la página 2.

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

continuación de la página 1.

Su equipo de atención médica, que incluye a su médico y especialista, se asegurarán de que reciba el tratamiento que necesita.

Las coberturas STAR y STAR Kids podrían incluir lo siguiente:

- servicio de enfermería privada;
- servicios para el cuidado personal;
- servicios de atención pediátrica extendida prescrita proporcionados en un centro médico (PPECC, en inglés);
- servicios de un profesional con certificación de cuidado respiratorio;
- terapias (física, ocupacional y del habla);
- diagnóstico y tratamiento médicamente necesarios.

Algunos profesionales médicos solo atienden a niños hasta que cumplen 18 años. Es importante que comience la búsqueda de un profesional médico que se encargará de la atención de su hijo a medida que se convierte en adulto.

Revise las Pautas de salud preventiva de Blue Cross and Blue Shield of Texas en nuestro sitio web para obtener más información sobre los tipos de exámenes que usted o su hijo necesitan.

- Recomendaciones para el bienestar infantil: atención médica preventiva para niños menores de 18 años.
- Recomendaciones para el bienestar perinatal: atención médica preventiva para aseguradas embarazadas.
- Recomendaciones para el bienestar de adultos: atención médica preventiva para adultos mayores de 19 años.

Puede usar estas recomendaciones para saber cuándo programar las consultas con el médico para usted y sus hijos. Pregúntele a su médico qué exámenes, pruebas y vacunas son los indicados para usted, cuándo debería solicitarlos y con qué frecuencia.

Si tiene preguntas, llame a un especialista en Servicio al Cliente, al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado, con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Puede dejar un mensaje de voz después del horario de atención o durante los fines de semana.

■ Fuente: National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)



Cómo recibir atención médica especializada

BCBSTX le permite a los asegurados con necesidades especiales de atención médica que reciban ayuda de un especialista. Los especialistas son médicos u otros profesionales de la salud capacitados en un área específica de la medicina.

Algunos de los tipos de especialistas más comunes son los siguientes:

- Especialistas en bariatría: tratan la obesidad y trastornos relacionados.
- Cardiólogos: especialistas en el corazón y los vasos sanguíneos.
- Gastroenterólogo: especialistas en el sistema digestivo.
- Neurólogos: especialistas en el cerebro y el sistema nervioso.
- Oncólogos: tratan el cáncer.
- Obstetras y ginecólogos (OB/GYN, en inglés): especialistas en el sistema reproductivo femenino, el embarazo y el parto.
- Psiquiatras: especialistas en salud mental.
- Urólogos: especialistas en el tracto urinario y la salud reproductiva del hombre.

Encuentre a un especialista

Su prestador de atención médica primaria es su médico principal, quien se encargará de su atención junto con otros especialistas. Si tiene más preguntas, llame al número de Especialistas en Servicio al Cliente que se encuentra en su tarjeta de asegurado.

Un Especialista en Servicio al Cliente puede ayudarle con lo siguiente:

- informarle sobre sus beneficios y lo que incluyen;
- ayudarle a encontrar un prestador de servicios médicos de la red;
- programar una cita con el médico.

También puede buscar médicos y otros profesionales de la salud usando el directorio en línea Provider Finder® en espanol.bcbstx.com/medicaid.

Recursos digitales para sacar el máximo provecho a su cobertura médica

Gestionar su atención médica es fácil gracias a los recursos digitales que ofrece BCBSTX. Desde la posibilidad de acceder a información de salud importante hasta programar traslados a citas, estos recursos están diseñados para mejorar su bienestar general.



Portal protegido Blue Access for MembersSM

Nuestro portal seguro y en línea le permite revisar su cobertura médica al instante con la Aplicación* BCBSTX. Puede descargar la aplicación o enviar **BCBSTXAPP** por mensaje de texto al **33633** para recibir un enlace para iniciar sesión en BAMSM. Si no tiene una cuenta BAM, puede inscribirse por medio de la aplicación.

- Solicite una nueva tarjeta de asegurado o imprima una tarjeta provisional de asegurado.
- Complete los exámenes preventivos de riesgos a la salud.
- Obtenga la información más actualizada sobre coordinación de servicios médicos.
- Consulte información sobre sus autorizaciones previas.
- Obtenga más información sobre una variedad de temas de salud y bienestar.



Modivcare

Programe un traslado médico. Descargue la aplicación* o visite el sitio web

member.modivcare.com/es/login para lo siguiente:

- programar un traslado;
- modificar o cancelar un traslado;
- saber dónde está su conductor en tiempo real;
- enviar un mensaje de texto o llamar al conductor;
- presentar una reclamación de reintegro de millas para recibir el reembolso;
- comunicarse con el servicio de asistencia dentro de la aplicación para consultar con un agente.



Learn to Live[®]

Es un programa de salud mental en línea, sin costo, que se ofrece a los asegurados mayores de

13 años y a sus cuidadores. Reciba soluciones de salud mental a su propio ritmo, con acceso a asesores, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que pueden brindarle ayuda con el

estrés, las preocupaciones, los problemas para dormir y el uso de sustancias. **Inscríbase hoy** y use el código de acceso **TXMED**.



Recompensas de bienestar Wellness Rewards de BCBSTX

A través de este programa de incentivos, usted puede ganar tarjetas de regalo por recibir servicios de prevención y completar actividades en favor de su salud. Inscríbase en el sitio web o descargue la aplicación móvil* Wellness Rewards de BCBSTX. Necesitará su tarjeta de asegurado, su fecha de nacimiento y una dirección de correo electrónico para inscribirse.



YoMingo[®] by Baby360[™]

Es un programa educativo digital que le brinda a las aseguradas embarazadas acceso a recursos prenatales y de posparto, herramientas y apoyo en cada etapa del embarazo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Living365[®]

para el embarazo y el posparto. Conecta a los asegurados con dietoterapeutas titulados y brinda apoyo y recursos educativos sobre seguridad infantil, salud mental, nutrición y bienestar durante el posparto, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



MDLIVE[®]

Hable en línea con médicos certificados por la junta, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Sin importar donde se encuentre, usted puede recibir atención médica cuando la necesite. Inscríbase en app.mdlive.com/landing/bcbstx-medicaid?locale=es o descargue la aplicación móvil*. También puede acceder a MDLIVE a través de su cuenta de BAM.



¿Tiene preguntas?

Estamos aquí para ayudarle. Llámenos al número que figura en su tarjeta de asegurado, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro.

*Descargue la aplicación en las tiendas virtuales Apple Store o Google Play.



Bienestar mental y físico

A pesar de que las fiestas son una época para celebrar, también pueden ser difíciles para aquellas personas que se sienten tristes, estresadas o solas.

Una mente sana lleva a un cuerpo sano. Estas son tres maneras de lograr el bienestar mental y físico estas fiestas:

1. Establezca objetivos personales para lograr una mejor salud mental y física.
2. Priorice el cuidado personal, como caminatas en contacto con la naturaleza, dormir bien y tener una alimentación saludable.
3. Practique la gratitud enfocada en lo positivo y en el presente.

Si tiene sentimientos de tristeza que empeoran con el tiempo, es importante que busque ayuda. Llame al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado para encontrar un prestador de servicios de salud mental. Si tiene una crisis, la línea de emergencias para casos de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede llamar al **988**, la línea de ayuda para suicidios y crisis. En casos de emergencia de salud mental, llame al **911**.



¿Qué es una infección de las vías urinarias?

Una infección de las vías urinarias (UTI, en inglés) es una infección de la vejiga y a veces de los riñones. Es la segunda infección más común en el cuerpo y puede ocurrir en cualquier momento del año.

Causas de una infección urinaria

Las UTI ocurren cuando las vías urinarias se infectan, generalmente por una bacteria. Cualquier persona puede tener una infección urinaria, pero las mujeres son cuatro veces más propensas que los hombres a tenerla. El riesgo es más alto cuando la persona tiene diabetes, mantiene relaciones sexuales frecuentes, necesita una sonda para drenar la vejiga, tiene movimientos intestinales frecuentes o tiene una lesión de médula espinal.

Síntomas comunes de la infección urinaria

- Dolor o ardor al orinar
- Fiebre, cansancio o temblores
- Necesidad frecuente de orinar
- Escape de orina (goteo)
- Presión en la parte baja del abdomen
- Dolor en la espalda o en un costado, debajo de las costillas
- Vómitos

Si tiene síntomas como orina turbia, dolor abdominal o ardor al orinar, busque atención médica de inmediato. Actúe rápido para evitar complicaciones graves o una visita a la sala de emergencias.

Prevención de la infección urinaria

Con estos consejos, usted puede ayudar a prevenir una infección urinaria:

- Tome al menos ocho vasos de agua al día.
- Vacíe la vejiga tan pronto como sienta la necesidad.
- Orine antes y después de tener relaciones sexuales.
- Límpiense de adelante hacia atrás.
- Evite los baños de inmersión y dúchese.

Las infecciones urinarias son unos de los problemas médicos más comunes que los médicos tratan por medio de consultas virtuales* en MDLIVE. La atención médica inmediata de MDLIVE le ofrece un espacio privado y seguro para hablar sobre temas delicados por teléfono o videollamada. Programe consultas convenientes con un médico de MDLIVE cuando le sea más cómodo. Reciba un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento cuyas recetas se enviarán a su farmacia.

■ Fuentes: medlineplus.gov/spanish/; Physicians.wustl.edu (en inglés).



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con trastorno por déficit de atención con hiperactividad?

El seguimiento a largo plazo es importante para manejar con éxito el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Se recomienda altamente realizar una consulta de seguimiento con su médico dentro de los 30 días de haber comenzado a tomar medicamentos. Los estudios indican que los niños con TDAH que abandonan el tratamiento corren un mayor riesgo de tener problemas más graves en el futuro, como dificultades en la escuela o más conflictos en el hogar. También pueden ser útiles 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.
- Organícese.
- Reduzca las distracciones.
- Ofrezca menos opciones.
- Sea claro y específico.
- Haga uso de objetivos y elogios.
- Cree experiencias positivas.
- Proporcione una vida saludable.

Si necesita ayuda, llámenos al número de Especialistas en Servicio al Cliente que aparece en su tarjeta de asegurado de BCBSTX. Estamos aquí para ayudarle.

Comidas favoritas de la familia



Gumbo vegetariano de Louisiana

Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz blanco
- 2 cucharadas de manteca sin sal
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharaditas de aceite de canola
- ¼ de taza de cebolla amarilla picada
- ½ taza + 2 cucharadas de apio picado
- ¼ de taza de pimienta roja picado
- ¼ de taza de pimienta verde picado
- ⅓ de taza de zanahorias picada
- ½ taza de berenjena picada
- ¼ de taza de zucchini picado
- ⅓ de taza de calabacín amarillo (yellow squash) picado
- 2 cucharaditas de condimento cajún
- 2 ½ tazas de agua
- 1 cucharada de base de caldo vegetal bajo en sodio
- ½ taza = 2 cucharadas de tomates picados sin sal agregada
- ⅓ de taza de quimbombó (okra) sin tallos
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra molida

■ Fuente: FLIK Hospitality Group

Instrucciones:

1. Cocinar el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. En una cacerola pequeña, derretir la manteca a fuego medio-bajo. Agregar la harina y cocinar, revolviendo con frecuencia hasta que la mezcla se torne del color de la mantequilla de nueces (*roux*). Reservar.
3. En una olla grande, calentar el aceite de canola a fuego medio-alto. Agregar todas las verduras, excepto los tomates y el quimbombó (okra). Incorporar el condimento cajún y saltear las verduras hasta que estén tiernas, de cinco a siete minutos aproximadamente.
4. Agregar el *roux* (mezcla de manteca y harina del paso 2) y mezclar bien. Incorporar lentamente el agua, la base de caldo vegetal y los tomates.
5. Agregar el quimbombó (okra) y cocinar a fuego lento. Cubrir la olla y cocinar durante 15 minutos antes de agregar el arroz, la sal y la pimienta. Servir caliente.

Porción: 1 taza

Grupo asesor de asegurados

Cada tres meses, invitamos a los asegurados, a sus padres o representantes autorizados a participar 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 (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 en espanol.bcbstx.com/medicaid para averiguar los horarios de las reuniones y los eventos del MAG o puede llamar al asesor para asegurados de BCBSTX al **1-877-375-9097** (TTY: **711**) para obtener más detalles.



Actividad

Cómo crear un marco para fotos de recuerdo

Realice marcos para ocasiones especiales con la familia y amigos. Puede crear y decorar marcos para fotos con un mensaje o diseño especial.

Materiales

- Palitos de helado
- Pegamento para artesanías
- Cuentas, pompones, botones y otros materiales decorativos
- Fotos instantáneas o impresas

Instrucciones

1. Haga un marco con los palitos de helado. Coloque dos palitos uno al lado del otro sobre una superficie, separados aproximadamente del ancho de una foto instantánea o de tamaño estándar. Pegue un palito perpendicular en el extremo superior de cada palito vertical y otro perpendicular en el extremo inferior. En este paso, puede ser mejor que un adulto ayude a los niños más pequeños a armar el marco básico.

2. Una vez que el marco ya esté armado, ahora puede expresar su creatividad. Agregue cuentas, botones, pompones o cualquier otra decoración.
3. Deje los marcos a un lado para que se sequen.
4. Mientras los marcos terminan de secarse, tome las fotos. Puede tomar fotos instantáneas o sacar fotos que luego puede imprimir y compartir.
5. Una vez que los marcos ya estén secos y tenga las fotos, péguelas a la parte de atrás de los marcos para que queden enmarcadas por los palitos de helado.
6. Ya puede lucir sus marcos y disfrutarlos.

■ Fuente: PBS.Org (en inglés)

Números de teléfono útiles y sin costo

Números de teléfono importantes	Cobertura STAR y CHIP	Cobertura STAR Kids
Especialista en Servicio al Cliente y salud mental	1-888-657-6061	1-877-688-1811
Coordinación de servicios	1-877-214-5630	1-877-301-4349
Enfermería telefónica 24/7 Nurseline	1-844-971-8906	1-855-802-4614
Transporte	1-855-933-6993	1-866-824-1565
TTY	711	711

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

No todas las coberturas ofrecen el servicio de consultas virtuales. El servicio de atención médica inmediata está limitado a video interactivo en línea para los prestadores de servicios médicos con licencia en Nuevo México y en el Distrito de Columbia. El servicio de consultas de salud mental requiere video para la consulta inicial; posteriormente, puede usarse video o audio para las consultas de seguimiento según el criterio clínico del profesional médico. No todas las coberturas ofrecen el servicio de salud mental.

MDLIVE es una compañía aparte que opera y administra las consultas virtuales de Blue Cross and Blue Shield of Texas. MDLIVE es el único responsable de su funcionamiento y del de sus profesionales médicos contratados. MDLIVE y el logotipo de MDLIVE son marcas registradas de MDLIVE, Inc., y queda prohibido su uso sin autorización.

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.

YoMingo by Baby 360 Customized Communications, Inc., cuyo nombre comercial es Baby360, es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para ofrecer una plataforma de salud y recursos a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

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

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
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: civilrightscoordinator@bcbsil.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
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://espanol.bcbstx.com/medicaid/pdf/medicaid-non-discrimination-tx.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 Sprachassistenzen 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. સુવલ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક મદદ અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-855-710-6984 (TTY: 711) પર કોલ 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। सलभ 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'áa nizaad k'ehjí níka a'doo wołgo bohónéedzǫ. Łahgo bee ata' hodoonigo áádóó éí doodago altaa át'éego níka a'doowołgo t'áa jiik'e nábee ahoot'í'. 1-855-710-6984 (TTY: 711) jį' hodíłni éí doodago nits'íis náyaa áhályánii bich'í' hadíłdzi.
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.