Health Partners Talk

Health Partners Plans HPP

VERANO 2021

Este verano nos enfocamos en los problemas de salud masculinos

¿Vas al médico para hacerte los chequeos regulares? ¿Te encuentras al día con las pruebas de salud importantes? ¿Te alimentas bien y haces ejercicio a menudo? Si respondiste "no" a cualquiera de esas preguntas, piensa en hacer un cambio.

No esperes hasta tu próxima visita al médico, ahora es el momento ideal para ocuparte de tu salud.

Exámenes de detección preventivos

Cada año, debes ver a tu médico para una visita de bienestar y hablar sobre qué exámenes de detección preventivos necesitas. Juntos, tú y tu médico pueden desarrollar un plan de prevención. Los exámenes de detección preventivos buscan afecciones frecuentes tales como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Exámenes de próstata

El cáncer de próstata es el cáncer más frecuente entre los hombres. Los hombres mayores de 50 años deben hacerse pruebas de cáncer de próstata cada año. Los hombres afroamericanos tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata y deben realizarse pruebas a partir de los 40 años.

Los síntomas del cáncer de próstata incluyen micción frecuente o problemas para comenzar a orinar. Tu médico puede detectar el cáncer de próstata mediante una muestra de sangre o bien mediante un examen rectal digital.

Análisis de cáncer de colon

El cáncer colorrectal es la segunda causa más frecuente de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Se puede tratar con éxito si se detecta temprano.

Continúa en la página siguiente

Continuación de la página anterior

Tu médico puede recomendar una colonoscopía o bien una sigmoidoscopía. Estas pruebas pueden encontrar y eliminar los crecimientos llamados pólipos, que pueden ser o no ser cancerosos.

Se te podría hacer una prueba PIF (prueba inmunoquímica fecal), si no se realiza una colonoscopía cada año. Esta prueba implica recolectar una muestra y enviarla por correo a un laboratorio. El laboratorio comprobará la presencia de sangre, lo cual puede indicar que hay pólipos. Consulta con tu proveedor acerca de este tipo de análisis.

Si necesitas ayuda para programar una cita, HPP puede ayudarte. Para obtener ayuda, llama a Servicios para Miembros en cualquier momento al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

Obtén ayuda con tus beneficios de Centauri Health Solutions

¿Sabías que la Oficina Federal del Seguro Social ofrece Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) a personas con discapacidades?

Para adultos mayores de 18 años, una discapacidad se define como un impedimento físico o mental que:

- Tiene como resultado la incapacidad de realizar cualquier trabajo sustancial y lucrativo.
- Puede provocar la muerte.
- Ha durado o puede que dure un período continuo de no menos de 12 meses.

Para niños menores de 18 años, una discapacidad se define como un impedimento físico o mental que:

- Tiene como resultado limitaciones funcionales marcadas y graves.
- Puede provocar la muerte.
- Ha durado o puede que dure un período continuo de no menos de 12 meses.

Health Partners Plans quiere asegurarse de que nuestros miembros reciban los beneficios del gobierno a los que tienen derecho. El proceso para solicitar la SSI puede ser largo y confuso. Es por eso que nos hemos asociado con Centauri Health Solutions (CHS), conocido anteriormente como Human Arc, para inscribir a nuestros miembros en programas de asistencia gubernamental. CHS trabajará contigo para determinar tu elegibilidad, presentar la solicitud y darle seguimiento a cualquier denegación hasta que todas las apelaciones se hayan agotado.

Trabajar con un defensor de CHS es uno de los beneficios de tu plan y se provee sin costo alguno para ti. Si deseas hablar con un representante de CHS, llama a HPP al 1-866-500-4571.

Autocuidado durante el verano

Los últimos 18 meses fueron un desafío para todos. En la medida en que transitamos por nuestra "nueva normalidad", el autocuidado debe mantenerse en primer plano. Este verano, todo nuestro enfoque debe concentrarse en el autocuidado y en ocuparnos de nuestro bienestar.

La vida después de la pandemia es el momento ideal para un comienzo totalmente nuevo y la mejor ocasión para enfocarnos en el autocuidado.

Muchos de nosotros nos enfocamos en cuidar de los demás y muy poco en cuidar de nosotros mismos. Muchas veces nos olvidamos de que el autocuidado no se trata solo de qué comemos, con qué frecuencia hacemos ejercicio, o cómo nos vemos en nuestra ropa, sino que se trata de que seamos la mejor persona que podamos ser. Para lograrlo, participa en un desafío de autocuidado durante el verano que te ayude a impulsar tu espíritu, y mantenerte saludable y feliz. ¡Disfruta tu verano!

Lista de control del desafío de autocuidado

HAZ UNA LISTA DE METAS	SIÉNTATE BAJO EL SOL	PREPARA UNA LIMONADA	ESCALA O DA UNA CAMINATA	PASA TIEMPO EN EL AGUA	HAZ ALGUNA MUCHACHADA
ALMUERZA AL AIRE LIBRE	DESCONÉCTATE TODO EL DÍA	TOMA EL AGUA NECESARIA	HAZ UNA ENSALADA DE FRUTAS	RELÁJATE Y ESCUCHA LA NATURALEZA	VE POR UN HELADO
VÍSTETE PARA SENTIRTE CÓMODO	LISTA CANCIONES DE VERANO	HAZ PALETAS HELADAS	COME UN MELÓN	DUERME UNA SIESTA	VISITA UN MERCADO CAMPESINO
HAZ S'MORES O UNA PARRILLA	PINTA CON PISTOLA DE AGUA	TOMA MUCHAS FOTOS	CONTEMPLA EL AMANECER	VIAJA POR CARRETERA	HAZ YOGA AL AIRE LIBRE
ENFÓCATE EN SER FELIZ	DIBUJA CON TIZA EN LA ACERA	LEE UN BUEN LIBRO	PASA TODO UN DÍA RIENDO	ESCRIBE ALGO HERMOSO	CONTEMPLA LAS ESTRELLAS

Emergencias odontológicas

Aunque las salas de emergencias de los hospitales sean lo primero que se te pase por la mente cuando tienes una emergencia odontológica, puede que no sea el mejor lugar para recibir atención dental. Las salas de emergencias de los hospitales pueden diagnosticar el problema, pero por lo general no cuentan con dentistas en su personal, o con los equipos necesarios para realizar procedimientos odontológicos para resolver el problema. Por lo que te indicarán que te comuniques con tu dentista para seguir tratamiento después de que salgas del hospital.

Cuando tengas una emergencia odontológica, lo mejor es llamar primero al dentista. Una llamada al dentista puede determinar si se trata de un problema que requiere de atención médica inmediata, o si es algo que puede esperar por una cita programada. Algunos dentistas incluso pueden acomodar citas de emergencia inmediatas en su consultorio. En la mayoría de las situaciones, puede evitarse una visita a la sala de emergencias.

Los accidentes pueden suceder, pero la mayoría de las emergencias odontológicas pueden prevenirse si se realizan chequeos dentales regulares. Los problemas pequeños se pueden tratar para que no se conviertan en situaciones inesperadas. Las emergencias odontológicas pueden evitarse si:

- Practicas una buena higiene bucal al cepillarte y usar hilo dental diariamente.
- Asistes a todas tus citas de chequeo y limpieza dental.
- No dejas de realizarte un procedimiento dental recomendado.

Si necesitas ayuda para encontrar un dentista, llama a Servicios para Miembros al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

Si tienes hinchazón facial visible, dificultad para respirar o para tragar, o un trauma grave en la cara o la boca, debes buscar atención médica de inmediato ya que puede tratarse de una emergencia que ponga en riesgo tu vida.

¿Por qué los cigarrillos mentolados siguen siendo peligrosos?

No te dejes engañar por los lujosos envases, los lemas comerciales o los anuncios rutilantes que puedas ver. Los cigarrillos mentolados siguen siendo peligrosos y pueden ocasionar que te vuelvas adicto a fumar cigarrillos.

El mentol es el sabor que percibes en la hierbabuena y otras plantas de menta. Es también el sabor que se utiliza en algunos cigarrillos. Cuando lo inhalas, el mentol puede reducir la molestia y la irritación del humo del cigarrillo y hacer que dejes de toser.

Pero no te confundas. Los cigarrillos mentolados no ofrecen beneficio alguno para la salud y siguen siendo adictivos. De hecho, el sabor y el olor pueden ocultar los síntomas de advertencia temprana de los problemas respiratorios producidos por fumar. Lo cierto es que los cigarrillos mentolados siguen siendo malos para tu salud y pueden hacer que te vuelvas adicto a ellos.

Si eres un fumador, hay ayuda disponible. Habla con tu proveedor de atención primaria sobre dejar de fumar. HPP también cubre terapias de reemplazo de la nicotina que pueden ayudarte a dejar de fumar. Para obtener más información sobre lo que cubre HPP, llama en cualquier momento a Servicios para Miembros al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

Información de la Asociación Estadounidense del Pulmón

¿Necesitas un teléfono celular? Podemos ayudarte

A través de una asociación con SafeLink Wireless, es posible que puedas obtener un teléfono inteligente, así como mensajes de texto, datos y minutos cada mes sin costo alguno.

Si participas en el programa, será más fácil mantenerte al tanto de tu salud. Tendrás acceso a importantes recursos de salud y podrás mantenerte en contacto con tus médicos, familiares y amigos. No habrá facturas que pagar ni sorpresas con este plan inalámbrico.

El plan SafeLink Wireless incluye:

- Un teléfono inteligente, tarjeta SIM gratis, 4.5 GB de datos y 350 minutos mensuales
- Mensajes de texto ilimitados
- Correo de voz, identificador de llamadas y llamadas de 3 vías
- Acceso al 911
- Asistencia del directorio 411 sin costo adicional
- Cobertura a nivel nacional
- Llamadas gratuitas a Servicios para Miembros, y que no cuentan en tus 350 minutos
- Llamadas gratuitas al soporte de SafeLink

¿Ya cuentas con un teléfono inteligente?

Es posible que puedas conservar tu teléfono inteligente y disfrutar de las características de este plan a través del programa “Keep Your Own SmartPhone” (Conserva tu propio teléfono inteligente).

Para conservar tu teléfono inteligente actual, debes tener un dispositivo telefónico compatible con el Sistema Global de Comunicaciones Móviles (GSM) que incluye los dispositivos telefónicos compatibles de T-Mobile y AT&T. Tu teléfono también debe estar desbloqueado. Varios otros operadores también usan redes GSM. Llama a tu proveedor (AT&T, T-Mobile, etc.) para conocer si tu teléfono inteligente es compatible.

Para conocer si calificas para este programa federal, llama a Servicios para Miembros al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477). También puedes llamar a SafeLink al 1-877-631-2550 o visitar www.safelink.com para presentar una solicitud.

¡Guarda la fecha! Caminata por el zoológico con Health Partners Plans

Con el nuevo año escolar que se aproxima, te invitamos a que nos acompañes en un evento familiar en Philadelphia Zoo. Habrá **REGALOS**, que incluyen útiles escolares, mochilas y máscaras.

Puedes disfrutar de una caminata por el zoológico junto a nosotros, hacer un poco de ejercicio, participar en una búsqueda del tesoro, participar para ganar una rifa y más.

UBICACIÓN: Philadelphia Zoo, 3400 W. Girard Ave., Philadelphia, PA 19104

FECHA: sábado, 14 de agosto de 2021

HORA DE SALIDA DE LA CAMINATA: llegar entre las 7 a.m. y 9 a.m.

Para registrarte, escanea el código QR.

Este evento es gratuito para todos los miembros de HPP. Para las personas que no son miembros, hay una cuota de inscripción de $20. Toda la recaudación irá a la Fundación de Health Partners. Habrá entrada GRATIS a Philadelphia Zoo durante todo el día para todos los participantes registrados que asistan al evento.

Para obtener más información, visita https://runsignup.com/Race/PA/Philadelphia/walkthezoo.

¡Únete a HPP para tomar una clase virtual divertida y apta para la familia!

Health Partners Plans se complace en ofrecer nuevas clases virtuales de acondicionamiento físico a través de Zoom para nuestros miembros y la comunidad en 2021. Ofrecemos una variedad de clases y eventos que abarcan muchos temas diferentes, como acondicionamiento físico, nutrición, desarrollo profesional, educación y más. Las clases se ofrecen toda la semana y a diferentes horas del día, para que sea más fácil encontrar una clase adecuada para ti.

Este es el calendario de eventos desde julio hasta septiembre:

Lunes

Yoga en silla con HPP, 10 a.m.

ID de reunión en Zoom: 105 181 455

Acondicionamiento físico con banda elástica con HPP, 1 p.m.

ID de reunión en Zoom: 890 5989 7724

Martes

Caminata con HPP, 9 a.m.

ID de reunión en Zoom: 867 7358 2282

Tai Chi (intermedio) con HPP, 10 a.m.

ID de reunión en Zoom: 227 319 716

Miércoles

Acondicionamiento físico fundamental con pesas rusas, con HPP, 10 a.m.

ID de reunión en Zoom: 868 4712 0034

Acondicionamiento físico de barre con HPP, 12 p.m.

ID de reunión en Zoom: 873 2834 9505

Jueves

Tai Chi (principiantes) con HPP, 10 a.m.

ID de reunión en Zoom: 864 3607 8427

Acondicionamiento físico de campo de entrenamiento con HPP, 11 a.m.

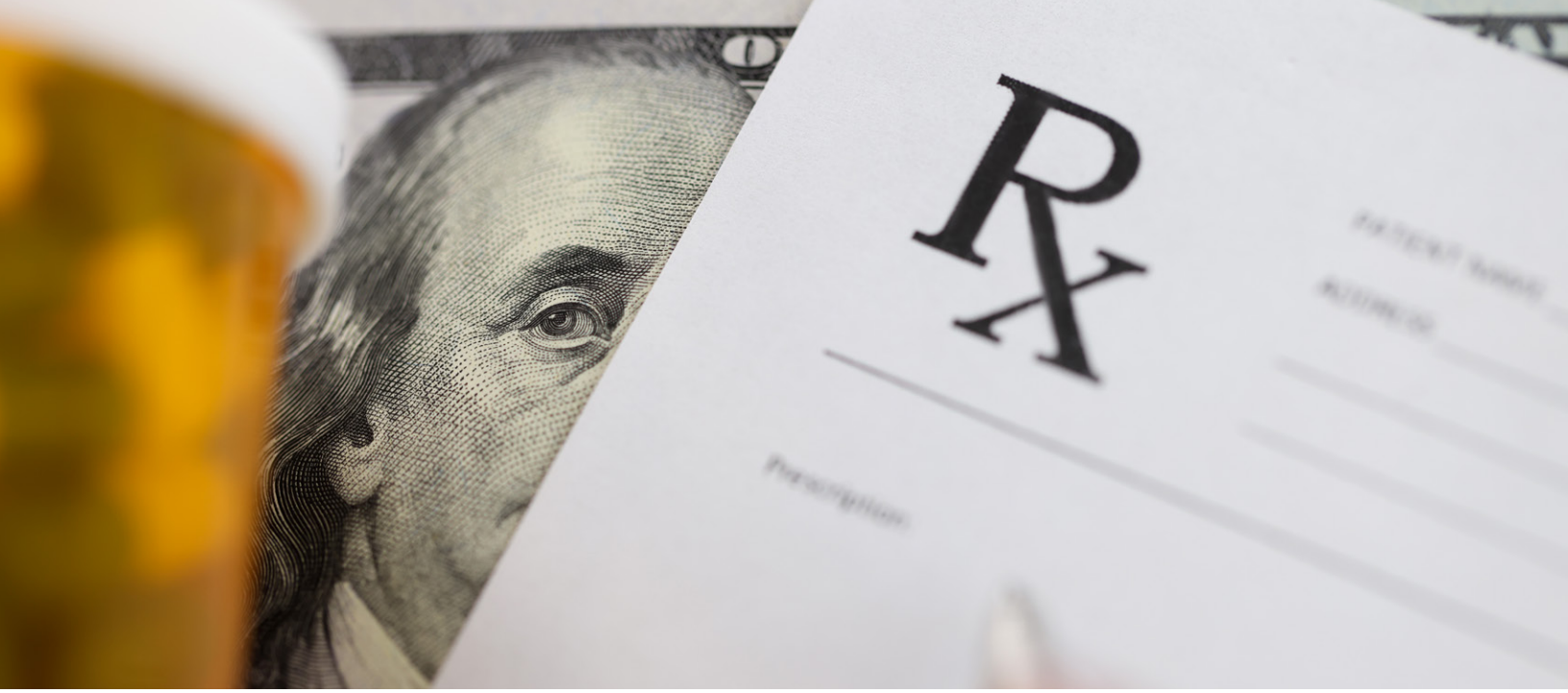
ID de reunión en Zoom: 882 6787 7078

Viernes

Yoga en tapete con HPP, 10 a.m.

ID de reunión en Zoom: 898 5711 2682

Para ver el calendario completo e inscribirte, visita www.hpplans.com/wellnesspartners.



¡El fraude contra Medicaid es ilegal!

¿Sabías que los proveedores de servicios no son los únicos que son encausados por cometer fraude contra Medicaid? La Oficina del Fiscal de los EE. UU. también encausa y condena a los miembros de Medicaid que cometen fraude.

Por ejemplo, un gran jurado encausó a una mujer que decía estar confinada en su hogar y que necesitaba beneficios de atención médica en su domicilio. La mujer se hizo pasar por una antigua asistente y utilizó el nombre y la información de la antigua asistente. Falsificó registros de horas trabajadas y abrió una cuenta bancaria a nombre de una asistente que solía ayudarla. Recibió e hizo efectivo cheques a nombre de la asistente. Un gran jurado encausó formalmente a esta mujer, la cual enfrenta ahora cinco años de prisión y una multa de hasta $250,000.

Este es solo un ejemplo de fraude contra Medicaid. Existen otros ejemplos tales como:

- Utilizar la tarjeta de identificación de Medicaid de otra persona para recibir servicios.
- No reportar todos los ingresos cuando solicita Medicaid.
- Ayudar a tu médico a que presente reclamos falsos por pruebas que no necesitas.
- Alterar una receta o visitar varios médicos para obtener más del mismo medicamento.
- Vender tus medicamentos.
- Aceptar pagos por referir a otras personas a tu médico.
- Vender, duplicar, o alterar tu tarjeta de identificación para que otra persona la utilice.

Health Partners Plans cuenta con un departamento que es responsable de la prevención, detección, investigación y de reportar el fraude contra Medicaid. Este departamento lleva el nombre de Unidad Especial de Investigaciones (SIU).

Si conoces o sospechas que un miembro, un médico o cualquier otra persona está cometiendo fraude en la atención médica, repórtalo mediante cualquiera de los métodos siguientes:

- Llama al Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania al 1-866-379-8477 o al 1-844-347-8477.
- También puedes informar sobre fraude, uso indebido o abuso directamente a HPP:
  - Llama a la línea directa de HPP al 1-866-477-4848 o bien, envía un correo electrónico a compliance@hpplans.com.
  - Visita HPPlans.com y haz clic en “Informar problemas de cumplimiento, privacidad o fraude” en la parte inferior de la página. Luego haz clic en “Herramienta de informe por Internet EthicsPoint”. Esta herramienta de informes te permite hacer una denuncia o hacer un seguimiento de una de forma anónima. También está disponible en español.

El control financiero puede ser una forma de abuso

Las personas abusivas generalmente usan el dinero para controlar a las personas de quienes abusan. Los abusadores utilizan el dinero para controlar a sus parejas. Este tipo de abuso también ocurre en las familias. Las personas abusivas podrían:

- Obtener crédito utilizando la información de su pareja.
- Limitar el dinero para alimentos, medicamentos u otras necesidades.
- Robar cheques o tarjetas de beneficios.
- Mentir sobre el pago de facturas.
- Forzar a una persona a que renuncie o pierda su trabajo.
- No pagar manutención infantil.

Esta es la forma de abuso más común o frecuente. Dejar a un abusador es peligroso. No es una opción para todas. Los abusadores pueden usar el dinero para herir a las personas que se van. Hay ayuda disponible para las personas que se quedan y para quienes se van. Estos son algunos grupos que podrían brindarle ayuda:

- Los programas de violencia doméstica tienen información sobre recursos locales. Esos recursos podrían ayudar con la vivienda. También podrían ofrecer recursos para alimentos y medicamentos. Con ellos puede hablar sobre cómo dar los próximos pasos de forma segura.
- La Red Nacional para Terminar con la Violencia Doméstica (NNEDV) tiene un programa que ayuda a regenerar el crédito. Se llama Independence Project (Proyecto Independencia).
- La Fundación Nacional de Asesoramiento sobre Crédito (National Foundation for Credit Counseling) proporciona educación gratuita sobre dinero y deuda.
- Las compañías de servicios algunas veces pueden ayudar. Las sobrevivientes podrían pasar los servicios a su nombre. Algunas compañías ofrecen planes de pago.
- Encuentra tu programa local contra la violencia doméstica en el sitio web de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania (Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence). Los servicios ofrecidos por estos programas son confidenciales: https://www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program/.

Recursos

- **Línea nacional de ayuda contra la violencia doméstica**: 1-800-799-7233 o para chatear: www.thehotline.org
- **Independence Project de NNEDV**: www.nnedv.org
- **Fundación Nacional para Asesoramiento sobre Crédito**: www.nfcc.org

¿Cómo pedir comida para llevar en tu restaurante favorito? Cómo hacer elecciones más saludables

Hacer elecciones de comidas más saludables incluso cuando no eres la persona que cocina ¡es posible! Sigue estos consejos cuando salgas a comer o pidas comida para llevar.

Descifra el menú

Busca opciones que sean al horno, a la plancha, a la parrilla, cocidas, al vapor, hervidas o asadas. Si no estás seguro, pregunta cómo preparan los platos en el menú o si pueden prepararlos de una manera diferente.

Comienza tus comidas con vegetales

Si comienzas tu comida con una ensalada o comes los vegetales primero, te sentirás satisfecho más pronto y tendrás la seguridad de que obtienes valiosos nutrientes vegetales.

Divide tu plato

Cuando pides comida, las porciones pueden ser muy grandes. Considera la posibilidad de compartir la comida con otra persona o hacer dos comidas de ella guardando la mitad para el día siguiente.

Busca frutas y vegetales

Elige platos donde se destaquen los vegetales como los salteados, los rollitos de vegetales o las brochetas. Selecciona frutas como guarnición o postre.

Planifica con antelación y compara las opciones

Antes de pedir comida para llevar o ir a un restaurante, revisa si la información del menú está disponible en línea. Busca opciones que sean bajas en calorías y sodio.

Escoge tu salsa

Elige salsas hechas con vegetales, como la marinara, en lugar de salsas de crema o mantequilla. Puedes pedir salsa como acompañante o que el plato se prepare con menos o sin ninguna salsa.

Información en www.myplate.gov

PartnerUp

Health Partners Plans HPP

HP-810MR-2746-SP

Health Partners Plans

La discriminación está prohibida por la ley

Health Partners (Medicaid) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual. Health Partners no excluye a personas ni las tratan de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Health Partners proporciona productos y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse con eficacia con nosotros; algunos de estos productos y servicios pueden ser los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles u otros formatos).

Health Partners proporciona servicios de idioma gratis para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como los siguientes:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesitas estos servicios, comunícate con Servicios para Miembros al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

Si crees que Health Partners ha incumplido en la prestación de estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género, u orientación sexual, puedes presentar una queja ante la siguiente entidad:

Health Partners Plans
Attn: Complaints, Grievances & Appeals Unit
901 Market Street, Suite 500
Philadelphia, PA 19107
Número de teléfono: 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)
Fax: 1-215-991-4105

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675
Harrisburg, PA 17105-2675
Número de teléfono: (717) 787-1127 (TTY/PA RELAY: 711)
Fax: (717) 772-4366
Correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puedes presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, Health Partners y la Oficina de Igualdad de Oportunidades (Bureau of Equal Opportunity) están disponibles para ayudarte. También puedes presentar una queja respecto de los derechos civiles en forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. a través del Portal de la Oficina de Quejas sobre Derechos Civiles en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf o bien, por correo postal o teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW.
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-553-0784 (телетайп 1-877-454-8477).

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 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-888-888-1211 (رقم هاتف الصم والبكم) 1-888-888-1121

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-553-0784 (टिटिवाइ 1-877-454-8477) ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) 번으로 전화해 주십시오.

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតឈ្នួល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d’aide linguistique vous sont proposes gratuitement. Appelez le 1-800-553-0784 (ATS 1-877-454-8477).

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

লক্ষ্য করুনঃ যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)।

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).