

# WHOLE you

INVIERNO 2022



## En el interior

1. **Comité Asesor de Afiliados**
2. **Servicios de valor agregado**
5. **Un plan de salud dirigido por los proveedores**
5. **Eventos en la comunidad**
6. **Baby Showers Comunitarios**
7. **Vacunación contra COVID-19 e incentivo**
8. **Sitio de Internet y recursos en línea**
9. **Telemedicina**
10. **Gripeprevención**



afiliados tienen a su disposición.

Gracias por su afiliación. Nos enfocamos en su salud y bienestar mientras trabajamos para transformar la salud de la comunidad, una persona a la vez.

En buena salud,

**Chris E. Paterson**

Director General y Presidente del Plan Carolina Complete Health

## Únase al Comité Asesor de Afiliados

**Gane hasta \$300\***

Como parte de este Comité, se reunirá con los demás integrantes cuatro veces al año y brindará sus comentarios y opiniones sobre cómo podemos, en Carolina Complete Health, mejorar el plan de salud. Si usted es padre, madre o tutor de un afiliado cubierto, también se le invita a unirse para decirnos cómo podemos apoyar mejor a su familiar. Las reuniones pueden ser en persona en restaurantes o espacios comunitarios locales. También hay la opción de participar virtualmente llamando por teléfono o usar una computadora o un teléfono inteligente para unirse.

\*Los integrantes del Comité Asesor de Afiliados de Carolina Complete Health pueden recibir un estipendio de hasta \$300 cada 12 meses o de \$75 por cada reunión consecutiva a la que asistan. Límite de cuatro tarjetas regalo por afiliado o afiliada.

Para convertirse en integrante del Comité Asesor de Afiliados de Carolina Complete Health, o para obtener más información sobre las pautas y la elegibilidad del estipendio, por favor visite [www.carolinacompletehealth.com/mac](http://www.carolinacompletehealth.com/mac) o llame a Servicios para los Afiliados al **1-833-552-3876 (TTY 711)**.

# Obtenga extras con su plan de salud



## Sus servicios de valor agregado

En Carolina Complete Health, entendemos que la verdadera salud va más allá del consultorio médico. Por eso, brindamos servicios de valor agregado adicionales para apoyar la salud y el bienestar general de los afiliados.



### CLASES PARTICULARES

Los afiliados de Carolina Complete Health inscritos desde el jardín de niños hasta el 6° grado pueden recibir hasta 24 horas de tutoría en línea para matemáticas y lectura al año trabajando con nuestro socio, Educational Tutorial Services.



### ÚTILES ESCOLARES

Los afiliados de Carolina Complete Health inscritos desde el jardín de niños hasta el 12° grado pueden recibir hasta un valor de \$50 en útiles escolares básicos cada año.



**GED®** Los afiliados de Carolina Complete Health de 16 años de edad y mayores que no estén matriculados en la escuela secundaria (*high school*) pueden recibir un vale para cubrir el costo del examen GED®.

Es fácil obtener apoyo educativo visitando nuestro sitio de Internet en [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llamando al 1-833-552-3876 (TTY 711).

## PROGRAMAS DE DESARROLLO JUVENIL Y PARA DESPUÉS DE CLASES

Las actividades de desarrollo juvenil y para después de clases pueden ayudar a los niños a aprender nuevas habilidades, crear nuevas amistades y mejorar el bienestar y la salud mental y física generales. Por eso, los afiliados de Carolina Complete Health de entre 6 y 18 años de edad pueden recibir cada año un vale de \$75 que pueden utilizar para una amplia gama de actividades y organizaciones, como YMCA, Boys and Girls Clubs, Discovery Place, Girls on the Run, 4-H Clubs y muchas más.



Es fácil solicitar el vale de \$75 visitando nuestro sitio de Internet en [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llamando al **1-833-552-3876 (TTY 711)**. Los vales pueden presentarse en las organizaciones participantes.

## Sus servicios de valor agregado



### PROGRAMA DE ASMA INFANTIL ROOM TO BREATHE

En Carolina Complete Health brindamos apoyo a los afiliados de 16 años de edad o menos con asma diagnosticada mediante el programa Room To Breathe. Este programa incluye visitas a domicilio, evaluación en el hogar y educación. Los afiliados también pueden ser elegibles para recibir suministros que les ayudarían a hacer frente a los desencadenantes ambientales del asma, como aspiradoras, purificadores de aire y ropa de cama hipoalérgica. Es fácil solicitar ayuda para el asma visitando nuestro sitio de Internet [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) or by calling **1-833-552-3876 (TTY 711)**. Un administrador de la atención se comunicará con usted para conocer mejor sus necesidades específicas.



### PAQUETE DE APOYO PARA MAMÁS NUEVAS

En Carolina Complete Health entendemos que tener un nuevo bebé es un acontecimiento que cambia la vida. Por eso, contamos con programas educativos para apoyar a las afiliadas a tener un embarazo, un parto y un primer año saludables. Además, las afiliadas que estén esperando un bebé o que hayan dado a luz en los últimos 12 meses pueden recibir un asiento de seguridad para el vehículo y una bomba eléctrica para extraer leche. Las afiliadas también tienen acceso a nuestro programa Start Smart for Baby®, que proporciona apoyo educativo y herramientas para ayudar a apoyar un embarazo, parto y posparto saludables. Es fácil obtener apoyo, tanto para usted como para su recién nacido, visitando nuestro sitio de Internet en [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llamando al **1-833-552-3876 (TTY 711)**.



### EXTRAS PARA LA VISTA

Los afiliados de Carolina Complete Health de 21 años de edad y mayores reciben beneficios adicionales para la vista, que incluyen una asignación de \$125 para la compra al por menor de marcos y lentes de anteojos recetados selectos, una vez cada dos años (730 días). Para obtener más información sobre este servicio de valor agregado, por favor visite nuestro sitio de Internet en [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llame al **1-833-552-3876 (TTY 711)**.

## Sus servicios de valor agregado



### APOYO POR TELÉFONO MÓVIL

La comunicación con sus proveedores de atención de la salud es necesaria para gozar de buena salud. Los afiliados de Carolina Complete Health que carezcan de un acceso telefónico fiable pueden obtener un teléfono móvil preprogramado que permite realizar y recibir llamadas de médicos, administradores de la atención, farmacias, contactos importantes, nuestra línea de consejo de enfermería atendida 24/7 y el 911. Se aplican requisitos de elegibilidad basados en la evaluación de riesgos del Equipo de Administración de la Atención. Para obtener más información sobre este servicio de valor agregado, visite nuestro sitio de Internet en [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llame al 1-833-552-3876 (TTY 711).



### PROGRAMA WEIGHT WATCHERS®

Los afiliados de Carolina Complete Health pueden acceder a clases y talleres digitales y por Internet para apoyar la pérdida de peso de forma saludable. La elegibilidad se basa en el Índice de Masa Corporal (Body Mass Index; BMI). Para obtener más información sobre este servicio de valor agregado, visite nuestro sitio de Internet en [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llame al 1-833-552-3876 (TTY 711).



### PROGRAMAS YMCA DE APOYO A LA PREDIABETES Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Los afiliados que cumplan los requisitos de elegibilidad con base en una evaluación de riesgos para la salud pueden unirse al **Programa de Prevención de la Diabetes** y/o al **Programa de Automonitorización de la Presión Arterial de la YMCA**. Ambos programas están respaldados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Para obtener más información sobre este servicio de valor agregado, visite nuestro sitio de Internet en [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llame al 1-833-552-3876 (TTY 711).



### CÍRCULOS DE CONVERSACIÓN

En Carolina Complete Health, entendemos que las diversas culturas abordan la salud y el bienestar de diferentes maneras. Es por eso que los afiliados de Carolina Complete Health que son ciudadanos de tribus nativas americanas pueden unirse a los Círculos de Conversación con el propósito de enseñar, escuchar, aprender y compartir.

Los afiliados elegibles recibirán \$100 en su tarjeta de recompensas My Health Pays® una vez que hayan completado dos círculos de conversación. Para obtener más información sobre este servicio de valor agregado, visite [www.carolinacompletehealth.com/vas](http://www.carolinacompletehealth.com/vas) o llámenos al 1-833-552-3876 (TTY 711).

# ¿Qué significa ser un plan de salud dirigido por proveedores?



Carolina Complete Health es el único plan Medicaid dirigido por proveedores. Eso significa que los médicos y otros proveedores de su comunidad ayudan a dirigir la forma en que proporcionamos la atención de la salud. Por ejemplo, los colaboradores médicos de Carolina Complete Health contribuyeron a realizar los cambios que ampliaron la cobertura de Medicaid de nuevas madres de tres a doce meses después del parto.

Asimismo, los colaboradores médicos de Carolina Complete Health desarrollaron políticas de laboratorio que facilitan la prestación de determinados servicios en el consultorio de su médico. Estamos comprometidos a asegurar que nuestras políticas estén diseñadas para satisfacer mejor las necesidades de las personas en Carolina del Norte.

## Eventos en la comunidad



El Equipo de Salud Comunitaria de Carolina Complete Health trabaja con organizaciones locales para apoyar las necesidades de la comunidad y de nuestros afiliados. Esto incluye trabajar con bancos de alimentos locales, refugios para personas sin hogar y las oficinas del Departamento de Servicios Sociales (Department of Social Services; DSS) para aportar recursos que ayuden a hacer frente a las necesidades de las familias de Carolina del Norte.






Para ver un calendario de eventos, visite [www.carolinacompletehealth.com/events](http://www.carolinacompletehealth.com/events).

# Baby Showers Comunitarios



En Carolina Complete Health queremos apoyar a las afiliadas para que tengan un embarazo, parto y primer año de su bebé saludables. Por eso **celebramos Baby Showers Comunitarios, en donde reunimos los recursos del plan y los de la comunidad**. Visite [www.carolinacompletehealth.com/baby](http://www.carolinacompletehealth.com/baby) para obtener más información sobre los Baby Showers Comunitarios y para inscribirse.

Durante nuestros Baby Showers Comunitarios, Carolina Complete Health ofrecerá una amplia gama de información y actividades para las afiliadas:

-  Educación de salud sobre la atención prenatal, el amamantamiento y la atención a recién nacidos.
-  Recursos del plan y la comunidad en el sitio para apoyar la nutrición y las necesidades de alimentos de las afiliadas, lo que incluye ayuda para inscribirse en el WIC (Women, Infants, and Children) (el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños).
-  Asistencia para ayudar a las afiliadas a solicitar los servicios de valor agregado que están incluidos en el plan de salud, como un asiento de seguridad para vehículo y una bomba extractora de leche.
-  Demostración y/o información sobre cómo instalar un asiento de seguridad para vehículo y sobre cómo hacer que su casa sea segura para un bebé nuevo.
-  Juegos y premios, incluida una pañalera con suministros que se regalará a todos los afiliados que asistan.

Para registrarse para el Baby Shower Comunitario, visite [www.carolinacompletehealth.com/baby](http://www.carolinacompletehealth.com/baby) o llame al [www.carolinacompletehealth.com/baby](http://www.carolinacompletehealth.com/baby) o llame al **1-833-552-3876 (TTY 711)**. El espacio es limitado, así que ¡regístrese hoy mismo!



## Manténgase sano y salvo y reciba una recompensa de \$75 de My Health Pays® al vacunarse contra COVID-19.

Muchas personas en Carolina del Norte se han vacunado contra COVID-19. Mientras que las personas que se han vacunado pueden seguir contrayendo COVID-19, la enfermedad suele ser mucho menos grave si la persona se ha vacunado. Actualmente, las vacunas contra COVID-19 son gratuitas.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control; CDC), a todas las personas a partir de los 6 meses de edad se les recomienda vacunarse contra COVID-19. Esto incluye a las embarazadas, las que están amamantando, las que estén intentando quedar embarazadas y las que puedan quedar embarazadas en el futuro. Los CDC también recomiendan aplicar la vacuna COVID-19 a los bebés de seis meses o más cuya madre se vacunó o que tuvo una infección por COVID-19 antes de embarazarse o durante el embarazo.

Desde noviembre de 2021, en Carolina Complete Health hemos estado proporcionando a los afiliados una recompensa de \$75 cuando reciben su primera, segunda dosis o el refuerzo de la vacuna COVID-19. Este incentivo se prolongará hasta junio de 2023. Si no se ha vacunado contra el COVID-19, por favor comuníquese con su médico de atención primaria o farmacia local para hacer una cita.

Para obtener más información sobre el COVID-19 y la recompensa de \$75, por favor visite [www.carolinacompletehealth.com/covidincentive](https://www.carolinacompletehealth.com/covidincentive).



Carolina Complete Health tiene recursos de COVID-19 disponibles para los afiliados en <https://www.carolinacompletehealth.com/members/medicaid/resources/member-coronavirus-information.html>.

### Vacunas contra el COVID-19 para niños

- Las vacunas contra COVID-19 de Pfizer y Moderna ya están autorizadas para niños a partir de los seis meses de edad.
- Una dosis de refuerzo de la vacuna de Pfizer está disponible para los niños de 5 a 11 años de edad que se aplicaron sus vacunas hace más de cinco meses.

### Los CDC afirman que la vacuna contra COVID-19 es segura para las embarazadas

- Se recomienda en gran medida la aplicación de la vacuna contra COVID-19, incluidas las dosis de refuerzo, a las mujeres embarazadas, las que estén amamantando, las que estén intentando quedar embarazadas y las que puedan quedar embarazadas en el futuro.
- La vacunación contra COVID-19 durante el embarazo es segura y eficaz y los beneficios de vacunarse superan con creces los riesgos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers For Disease Control and Prevention; CDC) cuentan con información sobre las inyecciones de refuerzo. Averigüe si cumple los requisitos para que le apliquen una vacuna de refuerzo en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>.

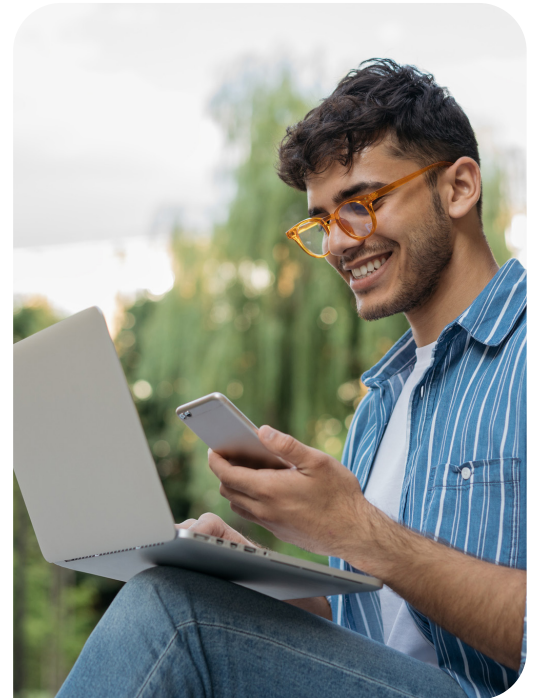
# Manténgase al día en línea



## Recursos del plan disponibles en línea

En Carolina Complete Health queremos asegurarnos que los afiliados tengan acceso a la información para que puedan aprovechar al máximo sus beneficios. A través de nuestro sitio web y portal seguro, los afiliados pueden obtener información actualizada sobre sus beneficios y otra información valiosa. Visite el sitio de Internet de Carolina Complete Health en [www.carolinacompletehealth.com](http://www.carolinacompletehealth.com).

- Cree su cuenta de afiliado o afiliada en línea.
- Obtenga la información de contacto del plan.
- Encuentre a un médico con la herramienta Find-A-Provider (Buscar a un proveedor).
- Vea los beneficios de su plan.
- Solicite servicios de valor agregado en línea.
- Infórmese sobre recursos de salud y bienestar.
- Acceda a la telemedicina.
- Descargue el manual de afiliados.
- Use el portal seguro de afiliados.



Si no tiene acceso a Internet, comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al **1-833-552-3876 (TTY 711)** para obtener ayuda en encontrar a un proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) o respuesta a cualesquiera otras preguntas que tenga.



## ¿Está actualizada su dirección?

No se pierda importantes actualizaciones de beneficios de Medicaid. Si ha cambiado su dirección, número telefónico, número de integrantes de su familia o ingresos, llame o visite la oficina local del Departamento de Servicios Sociales de Carolina del Norte (Department of Social Services; DSS) para informar de los cambios y no perderse información importante sobre Medicaid. Para encontrar su oficina local del DSS, visite [www.ncdhhs.gov/localdss](http://www.ncdhhs.gov/localdss).





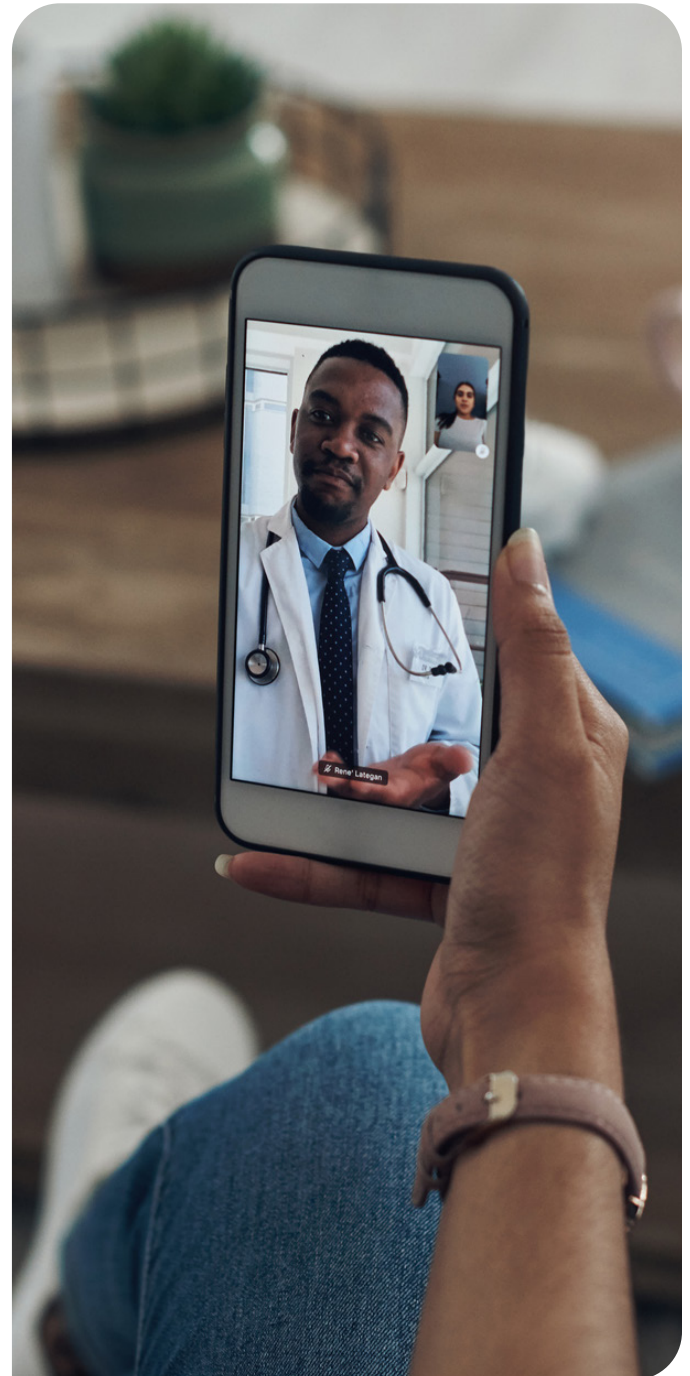
## Acceso gratuito las 24 horas a los proveedores del plan

En Carolina Complete Health proporcionamos a los afiliados sin costo alguno telemedicina las 24 horas del día para casos que no sean de emergencia a través de Teladoc. Puede acceder a la telemedicina desde la comodidad de su propio hogar cuando llame o se conecte en línea utilizando su teléfono inteligente o computadora. Con la telemedicina, los afiliados pueden obtener consejo médico, un diagnóstico o una receta.

### Use la telemedicina para asuntos que no son de emergencia, como:

- Resfriados, gripe y fiebre
- Infecciones en el oído
- Erupción, padecimientos de la piel
- Conjuntivitis
- Problemas de los senos nasales, alergias
- Reuniones periódicas con un consejero o terapeuta (salud conductual)
- Infecciones de las vías respiratorias

La telemedicina no reemplaza las visitas a su médico de atención primaria (Primary Care Physician; PCP). Es importante que siga yendo a las citas con su médico de atención primaria para asegurar la coordinación de su atención de la salud. La información de las visitas de telemedicina puede compartirse con su médico de atención primaria.



# Vacúnese contra la gripe para protegerse a usted y a su familia



**El primer paso y el más importante para protegerle a usted y a su familia del virus de la gripe es vacunarse contra la gripe cada año.** Vacunarse es más importante que nunca, ya que esta temporada de gripe coincide con la pandemia de COVID-19. No vacunarse puede significar ausentarse del trabajo por enfermedad o perderse la diversión con la familia y los amigos. Vacunarse contra COVID-19 no reemplaza la necesidad de vacunarse contra la gripe.

La gripe es un virus respiratorio contagioso que puede causar enfermedad de leve a severa y, en ocasiones, puede llevar a la muerte. Entre las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe se encuentran las personas mayores, los niños pequeños y las personas con determinadas enfermedades o sistemas inmunitarios debilitados. Debido a que algunos de los síntomas de la gripe y COVID-19 son similares, puede ser difícil distinguirlos basándose únicamente en los síntomas, y puede ser necesario realizar pruebas para ayudar a confirmar el diagnóstico. Tanto la gripe como COVID-19 pueden provocar enfermedades más graves, como bronquitis o neumonía.

La vacuna contra la gripe está disponible en casi todas las farmacias, consultorios médicos e incluso en la acera. Comuníquese con su proveedor de atención de la salud o visite [vaccinefinder.org](https://www.vaccinefinder.org) para encontrar un lugar conveniente para vacunarse contra la gripe cerca de usted.



## ¿Cuándo deben vacunarse los niños contra la gripe?

- Los niños deben vacunarse contra la gripe en cuanto la vacuna esté disponible, incluso si se vacunaron contra la gripe de la temporada anterior en la primavera.
- Los niños de seis meses a ocho años de edad deben recibir dos dosis si ésta es la primera vez que se vacunan contra la gripe, o si sólo han recibido una dosis de la vacuna contra la gripe antes del 1 de julio de 2022.
- Lo ideal es que los niños que necesitan dos dosis las reciban a más tardar a finales de octubre.
- Los niños que son elegibles para recibir tanto la vacuna contra la gripe como la vacuna COVID-19 pueden recibirlas en la misma visita.

## Notice of Nondiscrimination

Carolina Complete Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender identity or expression, or sexual orientation. Carolina Complete Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Carolina Complete Health provides free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified American Sign Language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

Carolina Complete Health provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, call **1-833-552-3876 (TTY 711)**.

If you believe that Carolina Complete Health has failed to provide these services or discriminated in another way based on race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with:

### **Carolina Complete Health Grievance Coordinator**

10101 David Taylor Drive, Suite 300

Charlotte, NC 28262

1-833-552-3876 (TTY: 711)

Fax: 1-833-318-7256

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- Online: [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf)

- By mail:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

- By phone: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Complaint forms are available at [hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

The NC Medicaid Ombudsman can provide you with free, confidential support and education about the rights and responsibilities you have under NC Medicaid. Call **1-877-201-3750** or visit [ncmedicaidombudsman.org](https://ncmedicaidombudsman.org).

## Aviso de no discriminación

Carolina Complete Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. Carolina Complete Health no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Carolina Complete Health proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, por ejemplo:

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

Carolina Complete Health ofrece servicios lingüísticos gratuitos a las personas para las cual el idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame al **1-833-552-3876 (TTY/TDD 1-833-552-3876)**.

Si cree que Carolina Complete Health no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

### **Carolina Complete Health Grievance Coordinator**

10101 David Taylor Drive, Suite 300

Charlotte, NC 28262

1-833-552-3876 (TTY: 711)

Fax: 1-833-318-7256

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

- En línea: [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf)

- Por correo:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

- Por teléfono: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Los formularios de quejas están disponibles en: [hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

El NC Medicaid Ombudsman puede proporcionarle apoyo, educación gratuita y confidencial sobre los derechos y responsabilidades que tiene bajo NC Medicaid. Llame al **1-877-201-3750** o visite [ncmedicaidombudsman.org](https://ncmedicaidombudsman.org).

You can request free auxiliary aids and services, including this material and other plan information in large print. Call 1-833-552-3876 (TTY 711).

If English is not your first language, we can help. Call 1-833-552-3876 (TTY 711). We can give you, free of charge, the information in this material in your language orally or in writing, access to interpreter services, and can help answer your questions in your language. For help choosing a primary care provider and enrolling in a health plan, call 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 or [RelayNC.com](http://RelayNC.com)).

### **Ayudas auxiliares y servicios de interpretación**

Puede solicitar ayudas y servicios auxiliares gratuitos, incluido este material y otra información del plan en letra grande. Llame al 1-833-552-3876 (TTY 711).

Si el inglés no es su lengua nativa, podemos ayudarle. Llame al 1-833-552-3876 (TTY 711). Podemos ofrecerle, de forma gratuita, la información de este material en su idioma de forma oral o escrita, acceso a servicios de interpretación y podemos ayudarle a responder a sus preguntas en su idioma. Para obtener ayuda para elegir un proveedor de atención primaria e inscribirse en un plan de salud, llame al 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 o [RelayNC.com](http://RelayNC.com)).

### **辅助工具和翻译服务**

您可以申请免费的辅助工具和服务,包括本资料和其他计划信息的大字版。请致电 1-833-552-3876 (TTY 711)。

如果英语不是您的首选语言,我们能提供帮助。请致电 1-833-552-3876 (TTY 711)。我们可以通过口头或书面形式,用您使用的语言免费为您提供本资料中的信息,为您提供翻译服务,并且用您使用的语言帮助回答您的问题。需要帮助来选择一个初级保健提供者以及参加健康计划,请致电 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 或 [RelayNC.com](http://RelayNC.com))。

### **Dịch Vụ Phiên Dịch và Hỗ Trợ Bổ Sung**

Quý vị có thể yêu cầu các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung miễn phí, bao gồm tài liệu này và thông tin kế hoạch khác dưới dạng bản in chữ lớn. Gọi đến 1-833-552-3876 (TTY 711).

Nếu Tiếng Anh không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị, chúng tôi có thể giúp quý vị. Gọi đến 1-833-552-3876 (TTY 711). Chúng tôi có thể cung cấp miễn phí cho quý vị thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị dưới dạng lời nói hoặc văn bản, quyền tiếp cận các dịch vụ phiên dịch, và có thể giúp trả lời các câu hỏi của quý vị bằng chính ngôn ngữ của quý vị. Để được trợ giúp chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính và ghi danh vào một chương trình sức khỏe, hãy gọi đến 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 hoặc [RelayNC.com](http://RelayNC.com)).

### **보조 자료 및 통역사 서비스**

귀하는 무료 보조 자료 및 서비스를 요청할 수 있으며, 여기에는 큰 활자체의 자료 및 기타 플랜 정보가 포함되어 있습니다. 1-833-552-3876(TTY 711)번으로 전화주시기 바랍니다.

영어가 모국어가 아닌 경우 저희가 도와드리겠습니다. 1-833-552-3876(TTY 711)번으로 전화주시기 바랍니다. 저희는 귀하께 구두로 또는 서면으로 귀하의 언어로 된 자료의 정보를, 그리고 통역 서비스의 사용을 무료 제공해 드리며 귀하의 언어로 질문에 대한 답변을 제공해 드리겠습니다. 일차 진료 제공자를 선택하고 건강 플랜에 가입하는 데에 도움이 필요하신 경우 1-833-870-5500번(TTY/TDD: 711 또는 [RelayNC.com](http://RelayNC.com))으로 전화주시기 바랍니다.

## Aides auxiliaires et services d'interprétation

Vous pouvez demander des aides et des services auxiliaires gratuits, y compris ce document et d'autres informations sur le plan en gros caractères. Composez le 1-833-552-3876 (TTY 711).

Si votre langue maternelle n'est pas l'anglais, nous pouvons vous aider. Composez le 1-833-552-3876 (TTY 711). Nous pouvons vous fournir gratuitement les informations contenues dans ce document dans votre langue, oralement ou par écrit, vous donner accès aux services d'un interprète et répondre à vos questions dans votre langue. Pour obtenir de l'aide dans le choix d'un prestataire de soins primaires et dans l'inscription à un plan de santé, composez le 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 ou [RelayNC.com](http://RelayNC.com)).

## Cov Khoom Pab Cuam thiab Kev Pab Cuam Txhais Lus

Koj tuaj yeem thov tau cov khoom pab cuam thiab cov kev pab cuam, suav nrog rau tej ntaub ntawv no thiab lwm lub phiaj xwm tej ntaub ntawv kom muab luam ua tus ntawv loj. Hu rau 1-833-552-3876 (TTY 711).

Yog tias Lus Askiv tsis yog koj thawj hom lus hais, peb tuaj yeem pab tau. Hu rau 1-833-552-3876 (TTY 711). Peb tuaj yeem muab tau rau koj yam tsis sau nqi txog ntawm tej ntaub ntawv muab txhais ua koj hom lus hais ntawm ncauj los sis sau ua ntawv, mus siv tau cov kev pab cuam txhais lus, thiab tuaj yeem pab teb koj cov lus nug hais ua koj hom lus. Rau kev pab xaiv tus kws pab kho mob xub thawj thiab kev tso npe nyob rau hauv lub phiaj xwm kho mob, hu rau 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 los sis [RelayNC.com](http://RelayNC.com)).

فرح أب عطخا لوح یرخأ تامولعمو دن تسمل اذه، كلذ یف امب ةیناجملا ةیفاضإل تادعاسمل او تامدخلا بلط كن كمی  
قرلا یلع لصتا. ةریبک

**1-833-552-3876 (TTY 711).**

مقرلا یلع لصتا. ةدعاسملا اننكم یف، یلوالا كتغل تسیل ةیزیلجنإل ةغلل تناك اذا  
ایبانتك وأ ایف ش كتغل دن تسمل اذه یف ةدراول تامولعمل كل مدقن ن اننكمی. **1-833-552-3876 (TTY 711).**  
یف ةدعاسملا. كتغل ب كتلیسأل تاباجإ یلع لوصول یف كتدعاسم اننكمی و اناجم ةم جرتلا تامدخ یل لوصول او  
و **1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711)** مقرلا یلع لصتا، ةیحصلا عطخا یف لیجستل او یلوالا ةیاعرل رفوم رایتخ  
[RelayNC.com](http://RelayNC.com)).

## Вспомогательные средства и языковая поддержка

Вы можете запросить бесплатные вспомогательные средства и услуги, включая этот справочный материал и другую информацию о плане, напечатанную крупным шрифтом. Позвоните по номеру 1-833-552-3876 (TTY 711).

Если английский не является Вашим родным языком, мы можем Вам помочь. Позвоните по номеру 1-833-552-3876 (TTY 711). Мы бесплатно предоставим Вам более подробную информацию этого справочного материала в устной или письменной форме, а также доступ к языковой поддержке и ответим на все вопросы на Вашем родном языке. Если Вам нужна помощь в выборе поставщика первичных медицинских услуг и регистрации в плане медицинского обслуживания, позвоните по номеру 1-833-870-5500 (TTY / TDD: 711 или посетите сайт [RelayNC.com](http://RelayNC.com)).



## अतरिक्त सहायता और दुभाषिया सेवाएं

आप इस सामग्री और अन्य योजना की जानकारी बड़े प्रिंट में दिए जाने सहित मुफ्त अतरिक्त सहायता और सेवाओं का अनुरोध कर सकते हैं। 1-833-552-3876 (TTY 711) पर कॉल करें।

अगर अंग्रेजी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो हम मदद कर सकते हैं। 1-833-552-3876 (TTY 711) पर कॉल करें। हम आपको मुफ्त में इस सामग्री की जानकारी आपकी भाषा में जबानी या लिखित रूप में दे सकते हैं, दुभाषिया सेवाओं तक पहुंच दे सकते हैं और आपकी भाषा में आपके सवालों के जवाब देने में मदद कर सकते हैं। प्राथमिक देखभाल प्रदाता चुनने और स्वास्थ्य योजना में नामांकन करने में मदद के लिए, 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 या [RelayNC.com](http://RelayNC.com)) पर कॉल करें।

## ການຊ່ວຍເຫຼືອເສີມ ແລະ ການບໍລິການນາຍແປພາສາ

ທ່ານສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອເສີມ ແລະ ການບໍລິການຕ່າງໆໄດ້ແບບຟຣີ, ລວມທັງເອກະສານນີ້ ແລະ ຂໍ້ມູນອື່ນໆຂອງແຜນ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່. ໂທຫາເບີ 1-833-552-3876 (TTY 711).

ຖ້າພາສາແມ່ຂອງທ່ານ ບໍ່ແມ່ນພາສາອັງກິດ, ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ໂທຫາເບີ 1-833-552-3876 (TTY 711). ພວກເຮົາສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນໃນເອກະສານນີ້ ເປັນພາສາຂອງທ່ານທາງປາກເປົ້າ ຫຼື ເປັນລາຍລັກອັກສອນ, ການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການນາຍແປພາສາ ໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າຫຍັງ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍຕອບຄໍາຖາມຂອງທ່ານເປັນພາສາຂອງທ່ານ. ສໍາລັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເລືອກແພດປະຈໍາ ແລະ ການລົງທະບຽນໃນແຜນປະກັນສຸຂະພາບ, ກະລຸນາໂທຫາເບີ 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 ຫຼື [RelayNC.com](http://RelayNC.com)).

## 補助具・通訳サービス

この資料やその他の計画情報を大きな文字で表示するなど、無料の補助支援やサービスを要請することができます。1-833-552-3876 (TTY 711)に電話してください。

英語が母国語でない方はご相談ください。1-833-552-3876 (TTY 711)に電話してください。この資料に記載されている情報を、お客様の言語で口頭または書面にて無料でお伝えするとともに、通訳サービスへのアクセスを提供し、お客様のご質問にもお客様の言語でお答えします。かかりつけ医の選択や健康保険プランへの登録については、1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 または[RelayNC.com](http://RelayNC.com)) にお問い合わせください。