

# Tu versión sana



Mejora tu salud y presupuesto [página 2](#)

**HP** Health  
Partners Plans

¿Necesitas un  
aventón? Obtén  
tarjetas de regalo de  
Uber gratuitas

*página 3*

Rincón de recetas:  
Conchas de pasta  
fáciles de rellenar

*página 5*

No te arriesgues a  
perder tu cobertura

*página 9*

# ÍNDICE

## Beneficios de Health Partners

- 2 Mejora tu salud y presupuesto
- 3 ¿Necesitas un aventón?  
Obtén tarjetas de regalo de Uber gratuitas
- 3 Beneficios gratuitos para ti
- 3 Obtén recompensas por cada paso del bebé

## Forma de vida saludable

- 4 Programa de prevención para la diabetes y recursos de bienestar gratuitos

- 5 Rincón de recetas: Conchas de pasta fáciles de rellenar

- 5 ¿Por qué son importantes las visitas dentales?
- 6 Preguntas frecuentes sobre la salud menstrual

## Planificación familiar

- 7 Planificación de un embarazo y un bebé saludables
- 7 Insíbete hoy mismo: Programa de visitas a domicilio gratuito para padres nuevos

## Rincón farmacéutico

- 8 La cobertura de medicamentos con receta simplificada

## Recursos para miembros

- 9 Conoce tu plan de salud
- 9 Protégete del fraude, el uso indebido o el abuso (FWA)
- 12 No te arriesgues a perder tu cobertura

# Mejora tu salud y presupuesto

Como miembro de Health Partners, tienes acceso a recompensas y beneficios para ayudar a mantenerte sano. Los miembros elegibles pueden recibir tarjetas de regalo por completar las siguientes actividades:

Categoría	Actividad	Ganarás
<b>Cuidado de la diabetes</b> (miembros de 18 a 75 años diagnosticados con diabetes)	Realizar un examen de detección de HbA1c (análisis de laboratorio)	\$20
	Realizar un examen ocular de retina	\$20
	Realizar una visita anual al médico*	\$20
<b>Hipertensión (presión arterial alta)</b> (miembros de 18 a 85 años diagnosticados con hipertensión)	Realizar una visita anual al médico y revisar tu presión arterial*	\$20
<b>Cuidado dental</b>	Realizar un examen odontológico durante el embarazo (miembros embarazadas de 21 años en adelante)	\$20
	Realizar un examen odontológico (de 0 a 14 años)	\$20
<b>Visita del niño sano</b> (miembros de 3 a 14 años)	Realizar una visita de niño sano	\$20
<b>Salud y bienestar</b> (miembros de 21 años en adelante que se unan a la YMCA del área metropolitana de Philadelphia mediante el programa de beneficios de acondicionamiento físico de Health Partners)	Realizar una evaluación de salud inicial en una de las sucursales de la YMCA del área metropolitana de Philadelphia.	\$20
	Realizar una segunda evaluación de salud en una de las sucursales de la YMCA del área metropolitana de Philadelphia.	\$25

\*Si tienes una visita al médico el mismo día por diabetes e hipertensión, solo recibirás la recompensa de \$20 una vez por esa visita.

Las recompensas están disponibles en una tarjeta de débito prepagada. Las recompensas solo se pueden obtener una vez por cada actividad durante el año calendario. Podrían aplicarse algunos términos y condiciones. Las recompensas están sujetas a cambios. No puedes usar tu tarjeta para comprar alcohol, la lotería, tabaco o armas de fuego. Las recompensas no pueden convertirse en efectivo. Las tarjetas de recompensas vencen en 6 meses a partir del momento en que se reciben.

# ¿Necesitas un aventón? Obtén tarjetas de regalo de Uber gratuitas

Actividad	Detalles
<b>Programa de administración de casos</b> (miembros de 21 años en adelante y miembros embarazadas)	<b>Gana \$50 para Uber</b> Participa activamente en el Programa de administración de casos durante al menos 60 días con un enfermero o trabajador social de Health Partners que coordinará tus necesidades de atención médica.
<b>Visita del niño sano</b> (miembros de 15 a 20 años)	<b>Gana \$20 para Uber</b> Realiza una visita de control del niño sano anual con el médico de tu hijo.
<b>Examen odontológico</b> (miembros de 15 a 20 años)	<b>Gana \$20 para Uber</b> Realiza un examen odontológico anual.

Habla con tu coordinador de atención o llama a Servicios para Miembros para obtener más información.

## Beneficios gratuitos para ti

¡Queremos ayudarte a aprovechar al máximo tu plan! Tus beneficios incluyen:



\$0 de copagos (incluidos los medicamentos con receta)



Gafas o lentes de contacto gratuitos para todas las edades



Membresías gratuitas para centros de acondicionamiento físico

## Obtén recompensas por cada paso del bebé

¿Estás embarazada o eres un padre nuevo?

Con nuestro programa Baby Bundle, las mujeres embarazadas y los nuevos padres pueden recibir \$25 por cada una de las siguientes actividades:

- ✓ **Visita prenatal:** Realizar una visita prenatal dentro del primer trimestre del embarazo o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción con Health Partners.
- ✓ **Visita de posparto:** Realizar una visita posparto 7 a 84 días después del parto en persona o mediante la telesalud con tu médico, o una visita a domicilio con un enfermero.



- ✓ **Visita de control del niño sano:** Realizar una visita del niño sano con el médico de tu hijo en los 30 días posteriores a la fecha de nacimiento de tu bebé.
- ✓ **Examen de detección de envenenamiento por plomo:** Llevar a tu bebé a un examen de detección de envenenamiento por plomo entre 9 a 12 meses.

Habla con tu coordinador de atención de Baby Partners o llama a Servicios para Miembros para obtener más información.

# Programa de prevención para la diabetes y recursos de bienestar gratuitos

La prediabetes es una afección en la que el nivel de azúcar en sangre es alto, pero aún no lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes. Si tu médico indica que tienes prediabetes o presentas factores de riesgo para la diabetes, un programa de prevención (DPP) podría ser lo más adecuado para ti.

Un DPP puede ayudarte a prevenir o retrasar la diabetes. A lo largo del programa, aprenderás a incrementar la práctica de actividad física, a comer de manera más sana y a perder peso. Debes cumplir ciertos requisitos para participar en un DPP.



Habla con tu médico para obtener más información. Estas son algunas formas adicionales en las que podemos ayudarte a tener éxito en tu DPP:



**Clases de salud y bienestar:** Nuestro equipo de Wellness Partners ofrece clases de acondicionamiento físico y bienestar tanto en persona como virtualmente sin costo alguno. Estas clases incluyen baile en fila, yoga, aeróbicos, taichí y más. Todos los eventos están abiertos al público.

Visita [HPPlans.com/wellnesspartners](https://www.hppplans.com/wellnesspartners) para obtener más información.



**Beneficio para acondicionamiento físico:** Los miembros de Health Partners pueden recibir una membresía para un club de acondicionamiento físico sin costo alguno.

Visita [HPPlans.com/fitness](https://www.hppplans.com/fitness) para obtener más información.



**Asesoramiento en nutrición:** Los miembros pueden aprender a comer sano con asesoramiento nutricional de un dietista registrado. Llama a Servicios para miembros para obtener más información.



**Herramientas de autocontrol:** Nuestras clases en línea ofrecen consejos útiles para estar y mantenerte saludable.

Visita [HPPlans.com/onlineclasses](https://www.hppplans.com/onlineclasses) para obtener más información.

# Rincón de recetas: Conchas de pasta fáciles de rellenar



Este sabroso plato combina espinacas, quesos bajos en grasa y hierbas para un delicioso relleno de cáscara rellena.

## Ingredientes

- 1 paquete de espinacas congeladas y picadas, descongeladas (10 onzas)
- 12 onzas de queso cottage, bajo en grasas
- 1 1/2 tazas de mozzarella, parcialmente descremada y rallada (guarda 1/2 taza como cobertura)
- 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1 frasco de salsa de pasta de albahaca y tomate ligero, baja en sodio (24 onzas)
- 1 taza de agua
- 6 onzas de cáscaras de pasta, crudas (grandes)

## Instrucciones

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 375 °F. Recubre ligeramente un recipiente para hornear de 13x9x2 pulgadas con aerosol de cocina. Colócalo a un lado.
3. Escurre las espinacas colocándolas en un tamiz o colador sobre el fregadero o en un tazón. Luego, presiona con una cuchara o exprime el líquido para eliminar la mayor cantidad posible de líquido. Coloca las espinacas en un tazón mediano.
4. Agrega el queso cottage, 1 taza de queso mozzarella, orégano y pimienta a las espinacas. Revuelve para mezclar bien.
5. Vierte la mitad de la salsa de espagueti en el recipiente para hornear preparado. Agrega agua y revuélvela en la mezcla.
6. Vierte unas 3 cucharadas de mezcla de queso en cada cáscara de pasta cruda y colócala en una sola capa encima.
7. Espolvorea 1/2 taza restante de queso mozzarella uniformemente sobre la salsa.
8. Cúbrelas bien con papel de aluminio. Hornea durante 1 hora o hasta que las cáscaras estén tiernas. Deja reposar 10 minutos antes de servir.

Para imprimir la receta, ver información nutricional o encontrar más recetas, consulta **MyPlate** (un recurso del Departamento de Agricultura de EE. UU.).

## ¿Por qué son importantes las visitas dentales?



Las caries dentales son la enfermedad infantil más frecuente. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), aproximadamente el 90% de los adultos

han tenido al menos una caries en su vida. Si no se tratan, las caries pueden provocar dolor, infecciones y un posible absceso. *Continúa en la página siguiente.*

## FORMA DE VIDA SALUDABLE

Las visitas dentales son una oportunidad de realizarte controles regulares para detectar problemas en forma temprana. Los problemas pequeños pueden detectarse y solucionarse antes de que se vuelvan grandes y difíciles de controlar. Además de los exámenes regulares, los tratamientos preventivos como el flúor y los selladores dentales pueden reducir el riesgo de caries.

Tu plan de salud cuenta con beneficios dentales integrales para ti y tu familia, que incluyen\*:

- Examen odontológico, radiografías y limpiezas dos veces al año
- Tratamientos de flúor hasta 6 veces por año
- Selladores para todos los dientes traseros permanentes
- Obturaciones
- Extracciones
- Coronas
- Aparatos de ortodoncia

\*Algunos servicios requieren una autorización previa.

Tu salud bucal es una parte importante de tu capacidad para llevar una vida más sana. Las visitas dentales regulares pueden mantenerte a ti y a tu familia sanos y promover hábitos sanos durante toda la vida.

Comunícate con Servicios para Miembros llamando al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)** si necesitas ayuda para encontrar un dentista.



## Preguntas frecuentes sobre la salud menstrual

La menstruación, también conocida como el período, se produce debido al aumento de las cantidades de hormonas en el cuerpo. Las hormonas hacen que el revestimiento del útero sea más grueso para ayudar en la preparación para el embarazo. Si no hay embarazo, el cuerpo elimina este revestimiento adicional y algo de sangre.

Es normal tener preguntas sobre la salud menstrual a cualquier edad.

### ¿Qué es un ciclo menstrual normal?

La mayoría de los ciclos duran 28 días, pero pueden variar entre 21 y 35 días. La consistencia de la menstruación también puede variar. Puede ser gruesa, ligera, acuosa o incluso grumosa. También es normal ver un coágulo durante los períodos más abundantes.

### ¿Qué sucede si olvido mi período mensual?

No tener el período a tiempo es uno de los primeros signos de embarazo, pero no siempre significa que estés embarazada. Otras cosas que pueden afectar el tiempo o el flujo de tu período pueden incluir el uso de anticonceptivos, tomar ciertos medicamentos, hacer demasiado ejercicio, el estrés, cambios repentinos en el peso o el inicio de la menopausia.

### ¿Es posible quedarte embarazada durante la menstruación?

¡Sí! Aún es posible quedarte embarazada mientras tienes el período. Si no intentas quedar embarazada, asegúrate de usar anticonceptivos incluso durante el período. Si tienes dudas o preguntas sobre el embarazo y la anticoncepción, visita a tu médico.

### ¿Cuándo debo consultar a mi médico sobre los síntomas preocupantes?

Debes consultar a un médico si experimentas alguno de los siguientes síntomas:

- No tienes el período durante 3 meses o más
- Dolor intenso durante el período
- Sensación de malestar después de usar tampones
- Hemorragia entre períodos
- Hemorragia intensa durante el período o durante más de 7 días
- Cualquier preocupación sobre tu período o embarazo

Artículo aportado por Allison R. Casola, PhD, MPH, MCHES y Jacqueline Nguyen, BA.

## Planificación de un embarazo y un bebé saludables

La salud antes de la concepción es la salud de una persona antes de quedar embarazada. Se enfoca en las cosas que puedes hacer antes y entre embarazos para aumentar las probabilidades de tener un bebé sano. Al hacer un plan antes de quedar embarazada, puedes tomar las medidas necesarias para que ti y tu futuro bebé.

La atención antes de la concepción debe comenzar al menos 3 meses antes de quedar embarazada. Estas son algunas formas de mejorar tu salud antes de la concepción:

- Visita a tu médico para analizar cualquier afección médica que puedas tener. Además, asegúrate de que tus vacunas estén actualizadas. Analiza tus medicamentos para asegurarte de que sean seguros para tu uso durante el embarazo. La atención prenatal oportuna es importante para tu salud y tu futuro bebé.
- No omitas el chequeo dental. Los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de enfermedad periodontal y gingivitis.
- Toma 400 microgramos de ácido fólico por día, de alimentos enriquecidos, suplementos o una combinación de ambos. El ácido fólico puede ayudar a prevenir anomalías congénitas importantes en el cerebro y la médula espinal del bebé. Tu plan de Medicaid cubre el costo de los suplementos de ácido fólico.
- Deja de beber alcohol, fumar y consumir drogas. Toma los medicamentos con receta exactamente como te indique el médico.
- Evita sustancias tóxicas y sustancias químicas nocivas, incluidas las heces de gatos o roedores.
- Mantén un peso saludable comiendo bien y haciendo ejercicio regularmente.
- Conoce tus antecedentes médicos familiares. Puedes identificar factores que podrían afectar al bebé durante la lactancia o la infancia.
- Ocúpate de tu salud mental. Estar activo, comer sano y dormir lo suficiente puede ayudarte a controlar el estrés. Si tu salud mental interfiere con la vida cotidiana, informa a tu proveedor médico.

Para obtener más información, consulta estos artículos de la **Oficina para la Salud de la Mujer** y los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**.



## Inscríbete hoy mismo: Programa de visitas a domicilio gratuito para padres nuevos

Se ha demostrado que los programas de visitas a domicilio mejoran los resultados para las nuevas familias al educar a los padres sobre el desarrollo infantil y mejorar sus habilidades de crianza.

Animamos a todas las mujeres embarazadas y a los padres de niños pequeños a inscribirse en un programa de visitas a domicilio. Este programa no tiene ningún costo.

Este programa comienza durante el embarazo, o justo después del nacimiento, y continúa durante al menos 18 meses. El personal de la agencia visita a tu familia y le proporciona materiales educativos, remisiones a recursos y apoyo continuo. Puedes comenzar y excluirte del programa en cualquier momento.

Para obtener más información sobre nuestro programa de visitas a domicilio, comunícate con nuestro equipo de Baby Partners llamando al **1-866-500-4571**.



## La cobertura de medicamentos con receta simplificada

### Buscar una farmacia

Visita [HPPlans.com/hpdocs](https://www.hppplans.com/hpdocs) para acceder a nuestro directorio en línea y encontrar una farmacia dentro de la red cerca de ti. Puedes restringir la búsqueda ingresando el código postal en la casilla de código postal, en la parte superior de la página, pero de todas maneras, debes presionar el botón "Go" (Ir) junto a la casilla de búsqueda para obtener los resultados. Si necesitas más ayuda, llama a Servicios para Miembros.

### Buscar un medicamento

Los miembros de Health Partners pueden ver la lista de medicamentos con receta y ver qué medicamentos tienen cobertura en cualquier momento. Visita [HPPlans.com/HPformulary](https://www.hppplans.com/HPformulary) para ver el formulario, las restricciones, las autorizaciones previas, la cantidad, los límites de edad y más. Aprenderás sobre la sustitución con genéricos, los protocolos de terapia escalonada y el uso general del beneficio de farmacia.

### Cómo solicitar una excepción a la Lista de medicamentos

Puedes visitar [HPPlans.com/HPformulary](https://www.hppplans.com/HPformulary) para encontrar una explicación de los criterios para autorización previa y los límites del formulario. Esto te brindará más información sobre cómo tu médico puede proporcionar información para respaldar una solicitud de excepción. Si deseas solicitar una excepción a la Lista de medicamentos, llama a Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)** o visita [HPPlans.com/Portal](https://www.hppplans.com/Portal) para enviar la solicitud electrónicamente.

### Farmacias y medicamentos de especialidad

Los medicamentos de especialidad son medicamentos con receta que requieren un manejo, administración o monitoreo especial. Estos medicamentos se usan para tratar afecciones crónicas complejas y solo están disponibles en una farmacia de especialidad. Health Partners utiliza una red de farmacias de especialidad para coordinar la entrega de medicamentos de especialidad a nuestros miembros.

### No olvides tus medicamentos

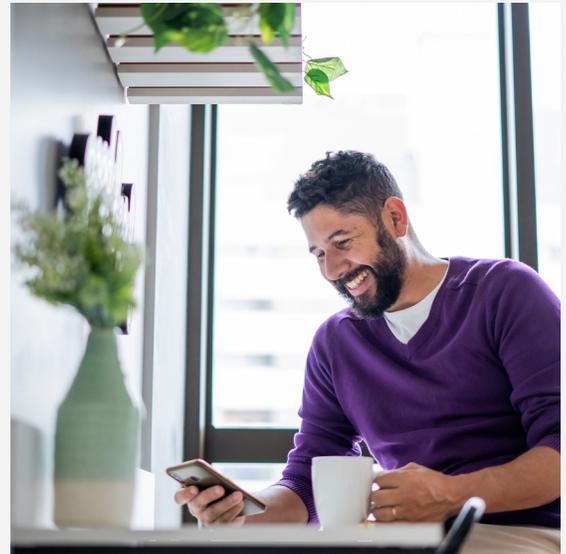
Es muy importante que tomes los medicamentos según las indicaciones del médico.

- Configura una alerta en tu teléfono o usa un pastillero para acordarte de tomar tus medicamentos.
- Solicita y recoge las reposiciones en la farmacia unos días antes de que se agote el suministro actual. También puedes establecer reposiciones automáticas con la farmacia.
- Habla con tu médico sobre la posibilidad de cambiar de un suministro de 30 días a un suministro de 90 días.
- Pide que te envíen los medicamentos con receta a casa por correo. Puedes pedirle a tu médico que te envíe medicamentos con receta a CVS Caremark o solicitar que CVS Caremark se comunique con tu médico. Visita [caremark.com/mailservice](https://www.caremark.com/mailservice) o llama al **1-800-552-8159** para obtener más información.

## Conoce tu plan de salud

Consulta tu manual del miembro para obtener más información sobre:

- Los beneficios que están y no están cubiertos
- Acceso a atención médica, incluida atención fuera del horario de atención, de urgencias y de emergencia
- Servicios de administración de casos y coordinación de la atención
- Listas de medicamentos de farmacia, actualizaciones y cómo solicitar una excepción si tu receta no está en nuestra lista de medicamentos cubiertos
- La herramienta del directorio de proveedores en línea para buscar proveedores, especialistas y hospitales en tu plan, incluido cómo obtener atención fuera de tu plan
- Tus derechos y responsabilidades como miembro y nuestro Aviso de prácticas de privacidad
- Gestión de utilización (UM) y aprobaciones previas de atención
- Actualizaciones sobre nuevos tratamientos médicos, procedimientos y políticas de salud
- Los servicios que pueden requerir un copago
- Cómo presentar una queja o apelación, o solicitar una revisión externa
- Necesidades de membresía y pautas de práctica clínica basadas en la evidencia para temas de salud física/tratamiento de enfermedades
- Cómo obtener ayuda en un idioma que no sea el inglés



## No te arriesgues a perder tu cobertura

Deberías haber recibido por correo postal un paquete de renovación del Departamento de Servicios Humanos (DHS). Debes completar y devolver el formulario antes de la fecha de vencimiento mencionada en el paquete de renovación. Para obtener más información o verificar tu información de renovación:

- Visita [dhs.pa.gov/COMPASS](https://dhs.pa.gov/COMPASS)
- Descarga la aplicación móvil myCOMPASS PA
- Llama al **1-866-550-4355**
- Visita la oficina de asistencia del condado de tu área



MEMBER HANDBOOK

Health Partners  
1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477)

Health Partners  
A part of Jefferson Health Plans



Puedes leer y descargar tu Manual del miembro en línea en [HPPlans.com/handbook](https://HPPlans.com/handbook).



Si tienes preguntas, comunícate con Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.

# Protégete del fraude, el uso indebido o el abuso (FWA)

Como miembro valioso de Health Partners, queremos asegurarnos de que tus beneficios se utilicen de manera eficiente y segura.

Desafortunadamente, el fraude, el uso indebido o el abuso (Fraud, Waste or Abuse, FWA) puede ocurrir si alguien intenta robar tu información personal o presentar reclamos fraudulentos.

Sigue los pasos que se indican a continuación para protegerte de FWA:

- Lleva notas y documentación de las citas médicas a las que hayas asistido y los motivos de esas citas. Conoce quién proporcionó el servicio y qué servicios recibiste.
- Conoce para qué servicios calificas tú y tus dependientes leyendo el manual del miembro y llama para hacer preguntas sobre los servicios cubiertos, si es necesario.

- Sé consciente de lo que estás firmando o autorizando. Tienes derecho a revisar tu historia clínica con ciertas excepciones.
- Informa de cualquier cosa que parezca sospechosa. Si un proveedor te hace preguntas relacionadas con otras personas (como tus vecinos o amigos), es posible que esté intentando reclutar referidos.
- Asegúrate de conocer los motivos por los que se solicitan pruebas y el propósito de la medicación o los equipos médicos duraderos que se recetan.

**Si sospechas que un proveedor o cualquier otra persona puede estar cometiendo fraude, uso indebido o abuso, hay varias formas de informar esto:**

- Llama a Health Partners y haz una denuncia (de forma anónima si prefieres): 1-866-477-4848
- Envía un correo electrónico a [SIUtips@hpplans.com](mailto:SIUtips@hpplans.com)
- Haz una denuncia en línea (de forma anónima si prefieres): <https://www.mycompliancereport.com/report?cid=JEFF>
- Llama al Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania al 1-866-379-8477 o al 1-844-347-8477.





## 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 trata 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 eficazmente 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 lingüísticos 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:

Jefferson Health Plans  
Attn: Complaints, Grievances & Appeals Unit  
1101 Market Street, Suite 3000  
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 1-800-553-0784 (رقم هاتف الصم والبكم) (1-877-454-8477).

**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 ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)។**

**ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés 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 করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নি:খরচায় 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).**

**सुचना: 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).**