



**Blue Cross Community
Health PlansSM**



**HealthChoice
Illinois**
Illinois Department of
Healthcare and Family Services

LifeTimes[®]

Otoño 2025

Su guía para la **salud, el bienestar
y el acondicionamiento físico**

Información sobre salud, bienestar y prevención

La vacuna contra la gripe los protege a usted y a quienes lo rodean

La gripe o influenza es un virus que afecta el sistema respiratorio y puede provocar una enfermedad grave. Se propaga fácilmente durante la temporada de gripe, así que asegúrese de recibir la vacuna.

La temporada de gripe comienza en octubre y se extiende hasta mayo. Algunas personas se recuperan de la gripe en casa, pero, para otras, la gripe puede requerir hospitalización o incluso llevar a la muerte. Protéjase usted y proteja a sus seres queridos esta temporada.



continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q4NEWSLTR25

244289.0725

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, una
división de Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company (HSC),
licenciataria independiente de
Blue Cross and Blue Shield Association, ofrece la
cobertura Blue Cross Community Health Plans.

Atención al Asegurado: **1-877-860-2837 (TTY: 711)**
24/7 Nurseline: **1-888-343-2697 (TTY: 711)**



Blue Cross Blue Shield of Illinois
PO Box 650712
Dallas, TX 75265-0712

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
Chicago, IL
Permit No. 3238

La vacuna contra la gripe los protege a usted y a quienes lo rodean

continuación de la página 1

¿Quiénes se deben vacunar contra la gripe?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que todas las personas de seis meses de edad en adelante reciban anualmente la vacuna contra la gripe.

Es especialmente importante para los siguientes grupos:

- mayores de 65 años,
- embarazadas,
- personas con ciertos problemas crónicos de salud, como asma, diabetes o enfermedades del corazón y los pulmones.

¿Cuándo debe vacunarse?

Vacúnese antes de fines de octubre.

Consulte con su médico cuál es el mejor momento.

Beneficios de la vacuna contra la gripe

- Previene enfermedades relacionadas con la gripe, como crup e infecciones pulmonares y de los senos paranasales.
- Si llega a contraer la gripe, la vacuna ayuda a que los síntomas sean más leves.
- Existen estudios que demuestran que puede reducir la posibilidad de hospitalización relacionada con la gripe, especialmente en personas con enfermedades crónicas.
- Protege a las mujeres en el embarazo y después del parto, y ayuda a proteger a sus bebés durante los primeros meses de vida.
- Puede salvar la vida de los niños.
- Ayuda a prevenir la propagación de la gripe en su comunidad.

¿Cómo puedo detener la propagación de los gérmenes de la gripe?

- Manténgase alejado de las personas que estén enfermas.
- Si contrae la gripe:
 - Una vez que le haya bajado la fiebre sin haber tomado medicamentos para bajarla, quédese en casa por lo menos 24 horas.
 - Al toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca con el codo o con un pañuelo. Luego, arroje el pañuelo a la basura.
 - Lávese las manos con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
 - Limpie y desinfecte las superficies y objetos que puedan tener gérmenes de la gripe, como el control remoto, el teléfono móvil, la computadora portátil, las perillas de las puertas y las manijas del refrigerador.
 - Descanse mucho.
 - Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
 - Consulte a su médico si continúan los síntomas.

¿Qué puedo esperar después de recibir la vacuna contra la gripe?

Después de recibir la vacuna contra la gripe, algunas personas presentan dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección, fiebre leve, dolor de cabeza o dolores musculares. Todos estos síntomas pueden tratarse con un analgésico de venta libre, pero consulte primero con su médico.

Hable con su médico si los síntomas empeoran o si aparecen nuevos síntomas.

¿Dónde me puedo vacunar?

- Puede recibir la vacuna contra la gripe en el consultorio de su profesional médico o en una farmacia local.

Manténgase informado

- Visite el sitio web de los CDC para obtener más información sobre la gripe.

Prueba de detección de plomo: ¿cuándo debe hacérsela?

El plomo es un metal tóxico que suele estar presente en nuestro entorno y que es especialmente peligroso para los niños. Hasta 1978, se utilizaba en la pintura de viviendas, utensilios y juguetes. También se encontraba en tuberías de agua de metal y en la gasolina.

Tanto los usos que se le dio en el pasado como los actuales siguen siendo un problema. La buena noticia es que usted puede hacerse la prueba para detectarlo en su organismo y recibir tratamiento (si fuera necesario) por exposición al plomo.

El cuerpo de los niños, que está en crecimiento, absorbe más plomo que el de los adultos, y su cerebro y sistema nervioso son más sensibles a los efectos dañinos del plomo, tales como:

- Retrasos en el aprendizaje y menor coeficiente intelectual.
- Dificultad para concentrarse y problemas de conducta.
- Anemia (bajo nivel de hierro en la sangre) que provoca cansancio y falta de aire.

Los bebés y niños pequeños suelen llevarse las manos y otros objetos a la boca. Estos pueden tener polvo o tierra contaminada con plomo.

Prevención de la intoxicación infantil por plomo

La única manera de saber si su hijo estuvo expuesto al plomo es mediante un análisis de sangre. Pregunte al médico de su hijo sobre la prueba de detección de plomo, especialmente si vive en un área donde la exposición es frecuente. Si se detecta plomo, puede seguir estos pasos para prevenir una mayor exposición y posibles daños:

- Haga un plan con el médico de su hijo y trabajen juntos para encontrar la mejor atención.
- Identifique dónde se encuentra el plomo en su vivienda y retírelo lo antes posible.
- Limpie las áreas expuestas al polvo de plomo con toallas de papel húmedas.
- Dele a su hijo alimentos saludables con calcio, hierro y vitamina C.
- Si sospecha que puede estar expuesto al plomo, llame al médico de su hijo y al departamento de salud local. Personal capacitado responderá sus preguntas y lo pondrá en contacto con recursos de su comunidad.

Otras fuentes de exposición al plomo:

- Trabajos y aficiones: los padres que se dedican a la construcción, usan armas de fuego o trabajan como autoridades policiales o militares pueden llevar polvo de plomo a casa en la ropa o los zapatos.
- Cercanía a aeropuertos: algunos aviones usan un tipo de gasolina que contiene plomo. Los niños pueden estar expuestos al plomo que hay en el aire o en el suelo cerca de una gasolinera.



Una vez completada la prueba de detección de plomo de su hijo, usted podría ser elegible para recibir una tarjeta de regalo como recompensa. Para obtener más información, inicie sesión en BCCHP IL RewardsSM.

¿Necesita ayuda para encontrar un prestador de servicios médicos?

Consulte el directorio en línea Provider Finder[®] o llame al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**).

¿Necesita transporte para acudir a una cita?

Llame a ModivCare al **1-877-831-3148** (TTY/TDD: **1-866-288-3133**).



Descubra las novedades

Los nuevos cambios en su cobertura médica de BCCHP de 2025 están en su Blue KitSM, que reúne en un solo lugar el *Manual del asegurado* y el Certificado de cobertura.

Entre los cambios de beneficios y servicios se incluyen los siguientes:

- Tarjeta de asegurado
 - Una nueva tarjeta de asegurado.
 - Un nuevo prefijo alfa en su número de titular de la póliza.
 - Una nueva dirección de envío en caso de que necesite comunicarse con nosotros.
- Si no ha recibido la nueva tarjeta, llame a Atención al Asegurado o inicie sesión en el portal Blue Access for MembersSM (BAMSM) para descargar una copia.
- Nuevo sitio web público de BCCHP
 - Acceda a recursos e información de manera mucho más sencilla.
 - Consulte su Blue Kit en varios idiomas.
 - Infórmese sobre los beneficios y la cobertura.
 - Mire videos sobre diversos temas de salud.

Visite espanol.bcbsil.com/bcchp para obtener más información.

- Mensajes en el portal Blue Access for MembersSM (BAMSM)
 - Disfrute de un nuevo sistema de mensajería bidireccional seguro.

Comuníquese con nuestro equipo de apoyo al cliente. Inicie sesión en <https://mybam.bcbsil.com> (haga clic en “Español”) y seleccione “Escribir mensaje” para comenzar.

- Pedidos y seguimiento con Express Scripts
 - Reciba a domicilio medicamentos con receta para tratamientos a largo plazo.
 - Haga su pedido en línea y dele seguimiento en BAM.

Una vez que su pedido se haya procesado y enviado, recibirá un enlace y un número de seguimiento. Visite <https://mybam.bcbsil.com> (haga clic en “Español”) para obtener más información.



- Atención virtual con MDLIVE[®] Virtual Care. Las Consultas virtuales le brindan acceso a médicos con certificación de MDLIVE, disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, por teléfono o videollamada. Son profesionales con licencia y contrato independiente. Las Consultas virtuales pueden costar menos que acudir a un centro de atención médica inmediata o a una sala de emergencias. Cree su cuenta en <https://app.mdlive.com/landing/bcbsil-medicaid>.

Use su Blue Kit o visite espanol.bcbsil.com/bcchp para hacer lo siguiente:

- buscar médicos, hospitales u otros prestadores de servicios médicos de la red;
- tener acceso a atención médica preventiva, de especialidad, de salud mental y en la sala de emergencias;
- revisar la cobertura de sus beneficios y servicios, las exclusiones y los requisitos para obtener autorización previa;
- presentar una apelación o queja;
- obtener una nueva tarjeta de asegurado;
- entender sus derechos y obligaciones;
- verificar su información de titular de la póliza.

Infección urinaria: ¿tiene tendencia a contraerla?

La infección urinaria, o la infección de la vejiga y a veces de los riñones, es causada por bacterias. Es la segunda infección más común en el cuerpo. Las mujeres, los adultos mayores y las personas con diabetes tienen una tendencia mayor a contraerla.

Si bien cualquier persona puede tener infección urinaria, independientemente de su edad o sexo, las mujeres tienen alrededor de cuatro veces más probabilidades de contraerla que los hombres. Esto se debe a que la uretra femenina es más corta y la abertura urinaria está más cerca del ano, donde los gérmenes de las heces aumentan el riesgo.

Hay más probabilidades de que desarrolle una infección urinaria si tiene diabetes, mantiene relaciones sexuales frecuentes, necesita una sonda para drenar la vejiga, tiene movimientos intestinales frecuentes y se limpia de manera inadecuada, o si tiene una lesión de médula espinal.

Síntomas comunes de la infección urinaria

- Dolor o ardor al orinar.
- Fiebre, cansancio o temblores.
- Vómitos.
- 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.

Si nota orina turbia, dolor abdominal o ardor al orinar, busque atención médica de inmediato. Consultar con un profesional médico a tiempo es clave para evitar complicaciones graves o una visita a la sala de emergencias.

Prevención de la infección urinaria

- Beba al menos ocho vasos de agua al día para orinar con frecuencia y eliminar las bacterias.
- Vacíe la vejiga tan pronto como sienta la necesidad.
- Orine antes y después de tener relaciones sexuales.
- Límpiese de adelante hacia atrás; es aún mejor si lo hace con toques (sin arrastrar).
- Evite los baños de inmersión y dúchese, ya que permanecer en agua contaminada con bacterias puede causar una infección.



Si necesita un prestador de servicios médicos, pruebe MDLIVE®

Las infecciones urinarias son una de los problemas médicos más comunes que los médicos tratan de manera virtual en MDLIVE.

MDLIVE le ofrece un espacio privado y seguro para hablar sobre temas delicados por teléfono o videollamada. Programe una consulta con un médico de MDLIVE en solo minutos. Reciba un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento. Si necesita medicamentos, se enviarán las recetas a su farmacia.

Beneficios para el embarazo, cáncer de mama, administración de casos clínicos complejos y más

A continuación, se indican los beneficios de la cobertura que se ofrecen sin costo para usted. Llame sin costo a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY/TDD: **711**) para obtener más información acerca de cómo inscribirse en los programas o darse de baja.

También puede ingresar a nuestro sitio web para asegurados en espanol.bcbsil.com/bcchp para obtener más información.

Significado de los símbolos:

- + Deberá expresar su interés por participar en este programa o servicio.
- * Deberá expresar su interés por no participar en este programa o servicio.
- ~ Programa interactivo.

Programas y servicios	¿Para quiénes está destinado?	¿Cómo funciona?
Campaña de pruebas de detección de cáncer de mama	Aseguradas de entre 40 y 74 años	Las aseguradas pueden recibir lo siguiente: • * Comunicaciones anuales sobre exámenes preventivos por correo electrónico, mensaje de texto, teléfono o correo postal. • + Recompensa por completar las pruebas de detección de cáncer de mama: una vez al año, las aseguradas de BCCHP recibirán una tarjeta de regalo de \$15 por completar las pruebas de detección de cáncer de mama. • Artículo en el boletín para asegurados y guía de salud del sitio web para asegurados sobre la detección y prevención de cáncer de mama. • Alertas en BAM cuando no se utilicen servicios recomendados. • Alianza con Equal Hope para contactar a las aseguradas que necesiten una mamografía, ayudar con la programación de citas y hacer un seguimiento después del diagnóstico y tratamiento.
* Programa de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos	Niños y adolescentes asegurados de BCCHP menores de 21 años	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Información sobre los beneficios y servicios de EPSDT en el kit de bienvenida para nuevos asegurados y en el portal para asegurados. • ~ Información por parte del equipo de coordinación de servicios médicos sobre los beneficios de EPSDT, la importancia de elegir un centro de atención principal o un prestador de atención médica primaria (PCP), el valor de la atención médica preventiva y una evaluación de riesgos para la salud dentro de los 30 días posteriores a la notificación de inscripción. • Recompensas por cumplir con las recomendaciones en materia de consultas preventivas para niños, vacunas infantiles (incluida la vacuna contra la gripe) y pruebas de detección de plomo. • Comunicaciones por mensaje de texto, correo electrónico y correo postal sobre los beneficios de EPSDT, recordatorios cuando se necesiten los servicios, e información para ayudar a los asegurados y sus familias con servicios y transporte, si es necesario.

Programas y servicios	¿Para quiénes está destinado?	¿Cómo funciona?
+ ~ Administración de casos clínicos complejos (salud física)	Asegurados con varios problemas de salud crónicos o de corta duración, tales como: • Trasplantes de órganos • Enfermedad renal en etapa terminal, específicamente quienes están en hemodiálisis o diálisis peritoneal • Anemia de células falciformes • Comorbilidades múltiples • Cáncer • Salud mental de alto riesgo con ingreso hospitalario	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Orientación individual y consultas presenciales o llamadas telefónicas vinculadas con las necesidades médicas y las metas del plan médico. • Ayuda para conectarse con recursos locales, beneficios para los asegurados y coordinación de atención con médicos y especialistas. • Recursos educativos para entender mejor sus enfermedades, medicamentos y tratamientos.
+ ~ Programa de alto costo	Asegurados con reclamaciones pagadas que excedan los \$50,000 en un período de 12 meses	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Información sobre el acceso a la atención, transporte, referidos al equipo de servicios sociales comunitarios, revisiones médicas de alto costo con las opiniones del director médico y otros colegas, y más.
* ~ Programa para la transición de la atención médica (salud física)	Asegurados con ingreso hospitalario agudo	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Recursos educativos para una transición segura a la comunidad después de la hospitalización.
+ Programa de citas prioritarias de salud mental	Asegurados que estuvieron hospitalizados debido a una necesidad de salud mental	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Citas garantizadas, con acceso prioritario a citas luego del alta hospitalaria.
+ ~ Manejo de enfermedades	Asegurados a quienes les han diagnosticado asma, diabetes o hipertensión	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Orientación individual, apoyo en el cuidado de su salud y materiales educativos. • * Ayuda de un coordinador de servicios médicos para manejar el diagnóstico de asma, diabetes e hipertensión, • * Mensajes de texto para recordarles a los asegurados que programen los exámenes preventivos para descartar diabetes e hipertensión. • + Recompensa para quienes controlen la presión arterial: una vez al año, puede recibir una tarjeta de regalo de \$15 por controlar su presión arterial. • * Kits de prueba casera de HbA1c de EverlyWell • + Recompensa para los asegurados que se hagan el examen de la vista para personas con diabetes: una vez al año, puede recibir una tarjeta de regalo de \$15 por completar un examen de la vista para personas con diabetes y mantener un buen control de la HbA1c.

Programas y servicios	¿Para quiénes está destinado?	¿Cómo funciona?
+ ~ Administración de casos clínicos complejos (salud mental)	Asegurados que tienen tres o más ingresos hospitalarios agudos por salud mental o abuso de sustancias en un período de seis meses, y asegurados con varios problemas de salud crónicos, tales como los siguientes: • Depresión grave • Trastorno bipolar • Esquizofrenia • Trastorno por abuso de sustancias	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Ayuda para controlar el cumplimiento de los medicamentos y con los referidos. • Consultas presenciales y llamadas telefónicas sobre sus necesidades de salud, además de orientación individual y planificación de la atención.
* ~ Programa para la transición de la atención médica (salud mental)	Los asegurados que hayan sido hospitalizados por un problema de salud mental agudo o por abuso de sustancias son elegibles para nuestro programa para la transición de la atención médica (salud mental). Los asegurados que tengan una crisis de salud mental pueden llamar al número directo de la unidad móvil de intervención en caso de crisis al 1-800-345-9049 (TTY/TDD: 711).	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Recursos educativos para una transición segura a la comunidad después de la hospitalización.
+ ~ Special Beginnings	Aseguradas embarazadas o que han dado a luz en los últimos 84 días	Las aseguradas embarazadas o las que hayan dado a luz recientemente pueden recibir lo siguiente: • Materiales educativos sobre embarazo, cuidado infantil y del lactante, atención posparto y cuidado de la mujer, además de acceso a herramientas de maternidad en línea, apoyo nutricional, recursos y artículos. • Ayuda para programar citas con su médico y servicios de doula para determinadas aseguradas embarazadas. • + Recompensa para aseguradas por atención prenatal y posparto: por cada embarazo, las aseguradas de BCCHP reciben una tarjeta de regalo de \$30 por completar una consulta prenatal, una de \$30 por completar una consulta posparto y otra de \$25 por completar el formulario de notificación de embarazo.
* ~ Pharmacists Adding Value and Expertise® (PAVE®)	Asegurados que toman ciertos medicamentos para tratar enfermedades crónicas y que han caído por debajo del 80% de adherencia	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Asistencia e información por parte de los farmacéuticos locales sobre sus medicamentos con receta.
+ ~ Intervención de la atención de emergencia de Medicaid	Asegurados que hayan recibido atención en salas de emergencias	Los asegurados pueden recibir lo siguiente: • Ayuda con los referidos y las consultas de seguimiento. • Información sobre el uso de los servicios de emergencia y recursos.

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 o de 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 **1-877-860-2837**.

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	Teléfono:	1-855-664-7270 (buzón de voz)
Attn: Office of Civil Rights Coordinator	TTY/TDD:	1-855-661-6965
300 E. Randolph St., 35th Floor	Fax:	1-855-661-6960
Chicago, IL 60601	Correo electrónico:	civilrightscordinator@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:

U.S. Dept. of Health & Human Services	Teléfono:	1-800-368-1019
200 Independence Avenue SW	TTY/TDD:	1-800-537-7697
Room 509F, HHH Building		
Washington, DC 20201		

Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> (en inglés)

Formularios de queja: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html> (en inglés)

Este aviso está disponible en nuestro sitio web, en espanol.bcbsil.com/bcchp/legal-and-privacy/non-discrimination-notice

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 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (TTY: 711) ou parlez à votre fournisseur.
Deutsch German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Entsprechende Hilfsmittel und Dienste zur Bereitstellung von Informationen in barrierefreien Formaten stehen ebenfalls kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie 1-877-860-2837 (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. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક મદદ અને સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-877-860-2837 (TTY: 711) પર કૉલ 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। सुलभ प्रारूपों में जानकारी प्रदान करने के लिए उपयुक्त सहायक साधन और सेवाएँ भी निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (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. 1-877-860-2837 (TTY: 711) 번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.
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 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (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 1-877-860-2837 (TTY: 711) o makipag-usap sa iyong provider.
اردو Urdu	توجه 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۔ 1-877-860-2837 (TTY: 711) پر کال کریں یا اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔
Ελληνικά Greek	ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν μιλάτε ελληνικά, υπάρχουν διαθέσιμες δωρεάν υπηρεσίες υποστήριξης στη συγκεκριμένη γλώσσα. Διατίθενται δωρεάν κατάλληλα βοηθήματα και υπηρεσίες για παροχή πληροφοριών σε προσβάσιμες μορφές. Καλέστε το 1-877-860-2837 (TTY: 711) ή απευθυνθείτε στον πάροχό σας.
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 1-877-860-2837 (TTY: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.