



Blue Cross Community
Health PlansSM



HealthChoice
Illinois
Illinois Department of
Healthcare and Family Services

LifeTimes[®]

Invierno 2026

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

Información sobre salud y bienestar, o prevención

**El azúcar es dulce.
La diabetes, no.**

Cuanto antes la detecte, mejor.

Blue Cross Community Health Plans ofrece exámenes de detección de la diabetes y medición de la presión arterial para mantener la salud del corazón bajo control.



continuación en la página 2

IL_BCCHP_BEN_Q1NEWSLTR26SPA

244289.0925

Es posible que se hayan usado herramientas de inteligencia artificial para generar o mejorar la(s) imagen(es).
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)
Enfermería telefónica: 24/7 NurseLine: 1-888-343-2697 (TTY: 711)

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

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

Blue Cross Community
Health PlansSM



El azúcar es dulce. La diabetes, no.

continuación de la página 1

Diagnosticar la prediabetes o la diabetes les permite a usted y a su médico comenzar tratamientos para prevenir problemas posteriores como enfermedades cardíacas, derrame cerebral, problemas de visión, daño a los nervios, problemas renales, enfermedad de las encías y pérdida de dientes. La diabetes también puede dañar los vasos sanguíneos, lo que duplica el riesgo de tener presión arterial alta.

¿Por qué esperar? Siga estos pasos sencillos para tratar tanto la diabetes como la presión arterial alta

Programe estos exámenes de detección anuales:

- **Monitoreo de la glucosa en la sangre (análisis de sangre de A1C).** Si su resultado de A1C es mayor de ocho, hable con su médico sobre cómo reducir ese número.
- **Examen de la vista para personas con diabetes.** Examina los vasos sanguíneos de los ojos para prevenir problemas de visión.
- **Monitoreo de la presión arterial.** Una presión arterial saludable es 120/80 o menor. Vigile sus números y pregúntele a su médico cómo puede bajarlos.
- **Evaluación de la función renal para personas con diabetes.** La intervención temprana puede ayudar a retrasar el daño renal causado por niveles altos de azúcar en la sangre.
- **Examen de los pies para personas con diabetes.** Detecta y previene problemas en los pies de manera temprana para evitar mala circulación, infecciones y, en algunos casos, amputaciones.

Haga un seguimiento de sus resultados.

Observe si hay mejoras o empeoramientos. Es posible que su médico deba hacer un referido a un especialista. Cambios simples como una alimentación saludable, ejercicio regular, tomar medicamentos y reducir el estrés realmente pueden mejorar sus números.

Obtenga recompensas por los exámenes preventivos

Es posible que sea elegible para recibir recompensas de Blue Cross Community Health Plans (BCCHPSM) cuando complete lo siguiente:

- El examen de la vista para la diabetes,
- el control de la presión arterial alta,
- y la prueba de A1C.



Obtenga un monitor de presión arterial y un medidor de azúcar en la sangre sin costo.

Hable con su médico para comprobar si es elegible y controle su salud desde la comodidad de su hogar.

¿Necesita transporte?

Ofrecemos transporte sin costo para sus necesidades médicas. Llame a Modivcare al **1-877-831-3148** al menos tres días antes de que necesite el transporte, o descargue la aplicación de Modivcare para programar su traslado.

Los chequeos de atención médica preventiva le permiten ganar tarjetas de regalo.

Verifique si es elegible en:

espanol.bcbsil.com/bcchp/benefits-and-coverage/value-added-benefits-bcchp

Modivcare es una compañía independiente que Blue Cross and Blue Shield of Illinois ha contratado para proporcionar servicios de transporte a asegurados con cobertura de BCBSIL.

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



¿Quiere dejar de fumar?

Dé uno de los pasos más inteligentes de su vida

Fumar es una de las principales causas de enfermedades que se pueden prevenir, lo que incluye enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y el cáncer. Dejar de fumar es un desafío, pero no hacerlo significa tener una peor calidad de vida.

Nunca es demasiado tarde

Cuanto antes deje de fumar, más reducirá sus probabilidades de desarrollar cáncer y otras enfermedades graves. Nunca es demasiado tarde para probar o para volver a intentarlo. La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer indica que dejar de fumar reduce el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), infecciones pulmonares y problemas de circulación. Las personas que dejan de fumar pueden vivir hasta 10 años más que quienes continúan fumando.

Quienes dejan de fumar ganan, sin importar cuánto tiempo hayan fumado

Su salud mejora tan pronto como deja de fumar.

- Cuando deja de fumar, respira mejor, y su sentido del olfato y del gusto mejoran,
- siente menos cansancio y tose menos,
- sus dientes se ven más saludables,
- sus pulmones se fortalecen y puede hacer más actividad,
- se siente más saludable,
- duerme mejor,
- y ahorra dinero.

Podemos ayudarle a dejar de fumar

A continuación, encontrará algunos recursos:

- Hable con su médico sobre medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Hable con su coordinador de atención para recibir apoyo personalizado.
- Llame al **1-877-860-2837** (TTY: **711**) para obtener más información sobre nuestro Programa para Dejar de Fumar o inicie sesión en Blue Access for MembersSM, portal protegido para asegurados.
- El centro Blue Door Neighborhood CenterSM en South Lawndale ofrece un programa de tres semanas. Visite el programa Courage to Quit para inscribirse o llame al **1-872-760-8450**.

Nuevo programa virtual para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y el trastorno de estrés postraumático (PTSD, en inglés)

Consulte Learn to Live para obtener ayuda con la salud mental

Los asegurados de BCCHP y sus cuidadores, que tengan 13 años o más, pueden usar estos programas autoguiados. Ofrecen herramientas para el estrés, la depresión, el consumo de sustancias, el insomnio, el pánico y la ansiedad social.

Vea estos videos para recibir apoyo:

- **Trastorno por déficit de atención con hiperactividad y dificultades de atención:** aprenda consejos prácticos basados en la terapia cognitivo-conductual (CBT, en inglés) para mejorar la concentración y completar tareas en la vida diaria.
- **Trauma y trastorno de estrés postraumático. Casi el 60 % de las personas experimenta:** un acontecimiento traumático en su vida. Reduzca el impacto de los pensamientos relacionados con el trauma, recupere la confianza y fortalezca la capacidad de su cuerpo y mente para sanar.

Características especiales

- Disponible sin costo, en cualquier momento y lugar, en línea o en la aplicación.
- Disponible en inglés y español.
- Puede iniciar, pausar y guardar su progreso en cualquier momento.
- Puede usarse junto con otros tipos de atención, como terapia o consultas de atención médica primaria.
- Incluye asesoramiento personal por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.

¿Desea saber más sobre Learn to Live?

- Busque el número de titular de la póliza en el frente de su tarjeta de asegurado.
- Visite es.learntolive.com/welcome/bcbsilmedicaid o use el código QR e ingrese el código de acceso **ILMED**.
- Ingrese el número de titular de la póliza cuando se lo solicite.
- Escanee para ver un breve video.



Learn to Live proporciona programas de salud mental con contenido educativo. Se recomienda consultar a un médico si el asegurado considera recibir tratamiento médico adicional. Learn to Live, Inc., es una compañía independiente que proporciona programas y recursos en línea para la salud mental a asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Illinois.

Queremos conocer su opinión.

Encuesta de evaluación de los profesionales y sistemas de atención médica por parte de los consumidores (CAHPS, en inglés) para los asegurados.

Cada año, Blue Cross and Blue Shield of Illinois envía a sus asegurados una encuesta anual de CAHPS para mejorar la calidad de la atención que reciben usted y su familia. Durante febrero y marzo, enviamos esta encuesta por correo a asegurados seleccionados al azar, quienes califican la atención recibida en los últimos seis meses.

Si recibe una encuesta, complétela y devuélvala en el sobre con franqueo pagado incluido. También puede responder la encuesta en línea utilizando el enlace o escaneando el código QR que aparece impreso en la encuesta.

Aspectos importantes que debe recordar al responder las preguntas:

- **Considere el período de tiempo.** Si la pregunta dice “en los últimos 6 meses”, no piense en atención recibida hace años.
- **Responda según su propia experiencia.** Aunque un amigo o familiar haya tenido una experiencia diferente, queremos saber lo que usted experimentó personalmente.
- **Sea honesto.** Sus respuestas son confidenciales y no afectarán sus beneficios.
- Así es como puede responder las preguntas que se muestran a continuación.
 - Las respuestas pueden ser “siempre”, “casi siempre”, “a veces” o “nunca”.

Ejemplos de preguntas de la encuesta de CAHPS

Preguntas combinadas	Pregunta (respuestas: siempre, casi siempre, a veces o nunca)
Obtención rápida de la atención médica	¿Recibió atención médica de inmediato y las citas para chequeos o atención médica con la urgencia que necesitaba?
Obtención de la atención médica necesaria	¿Obtuvo citas con especialistas con la urgencia que necesitaba y recibió la atención médica, pruebas o tratamiento que necesitaba?
La comunicación de los médicos	¿Su profesional médico mostró respeto, dedicó el tiempo suficiente y explicó las cosas de una manera que usted pudiera entender?
Servicio al Cliente	¿Recibió información útil del Servicio al Cliente de su cobertura médica o recibió la ayuda que necesitaba?
Programa para dejar de fumar	¿Su profesional médico habló con usted sobre maneras de dejar de fumar y de consumir tabaco con medicamentos?

Entienda cómo responder las preguntas de calificación general que se muestran a continuación

- 0: la peor experiencia
- 5: experiencia promedio
- 10: la mejor experiencia

Ejemplos de preguntas de calificación general de la encuesta de CAHPS

Preguntas generales de calificación	Pregunta (opciones de respuesta: 0 a 10)
Calificación de la atención médica	Usando cualquier número del 0 al 10, en una escala en la que 0 es la peor calificación y 10 es la mejor calificación posible, ¿qué número elegiría?
Calificación del médico personal	Usando cualquier número del 0 al 10, en una escala en la que 0 es la peor calificación y 10 es la mejor calificación posible, ¿qué número elegiría?
Calificación del especialista	Usando cualquier número del 0 al 10, en una escala en la que 0 es la peor calificación y 10 es la mejor calificación posible, ¿qué número elegiría?
Calificación de la cobertura médica	Usando cualquier número del 0 al 10, en una escala en la que 0 es la peor calificación y 10 es la mejor calificación posible, ¿qué número elegiría?

Nuevo manual para asegurados de 2026

Conozca las actualizaciones más recientes sobre beneficios, cobertura y servicios en el *Manual para asegurados* de 2026. Está disponible en el sitio web de Blue Cross Community Health Plans en espanol.bcbsil.com/bcchp y en su portal BAM. Puede consultarlo allí o descargar una copia. Llame a Atención al Asegurado al **1-877-860-2837** (TTY: **711**) si tiene alguna pregunta.



Nuevo Centro de Atención Médica para la Mujer ahora disponible en **BAM**SM

Inicie sesión para cuestiones de atención médica de la mujer:

- Encuentre recordatorios para exámenes de bienestar, pruebas de Papanicolaou y mamografías.
- Haga el seguimiento de su embarazo y obtenga recompensas.
- Consulte los eventos sobre el embarazo que se ofrecen en BDNCSM.
- Consulte quién es su prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés), ginecólogo-obstetra (OB/GYN, en inglés), prestador de atención médica para la mujer y coordinador de servicios médicos.

Obtenga más información sobre los beneficios de salud para la mujer

Atención médica preventiva:

- Examen anual de bienestar.
- Mamografía.
- Detección de cáncer de ovario.
- Prueba de Papanicolaou.
- Detección de infecciones de transmisión sexual (STI, en inglés).
- Algunas pruebas pueden requerir autorización previa.

Cobertura de servicios en farmacias y para medicamentos

- Beneficios de medicamentos de venta libre (OTC, en inglés).
- Vacunas.

Atención reproductiva:

- Métodos anticonceptivos, esterilización y más.

Atención durante el embarazo y para recién nacidos:

- Obtenga beneficios que le ayudarán durante y después de su embarazo.
- Inscribábase en **Special Beginnings**[®] para recibir sin costo un extractor de leche materna, apoyo de doula y lactancia, atención prenatal y más.

Salud y bienestar

- Programas y recursos gratuitos como Learn to Live para apoyo de salud mental.
- Atención virtual **Living365**[®] para el embarazo y el período posparto.
- Programa de recompensas de BCCHP de Illinois, donde puede obtener tarjetas de regalo después de completar servicios de salud preventiva.

¡Visite el portal BAM para consultar el Centro de Salud de la Mujer hoy mismo!
espanol.bcbsil.com/bcchp/resources/blue-access-for-members

Actualizaciones de los beneficios con valor agregado

Los beneficios para artículos de venta libre (OTC, en inglés) cambiaron. Anteriormente, los asegurados podían gastar \$25 por trimestre y por asegurado. A partir del 1 de enero de 2026, cada familia podrá gastar \$50 cada seis meses. Esta cantidad se entregará a cada familia dos veces al año. Puede acceder al catálogo de OTC en nuestro sitio web.

Para más información, visite espanol.bcbsil.com/bcchp.

Los centros Blue Door Neighborhood Center ofrecen recursos de salud sin costo cerca de usted

Los asegurados de BCCHP y la comunidad tienen acceso a centros locales de salud y bienestar en su propia comunidad. Encuentre un centro en Pullman, Morgan Park y South Lawndale para acceder a excelentes recursos sobre desafíos de salud comunes y cómo recibir la atención médica adecuada.

Lo que encontrará

- Clases de acondicionamiento físico de bajo impacto como baile en línea, sesiones de fortalecimiento y acondicionamiento físico para personas mayores.
- Recursos comunitarios, como oportunidades de empleo y verduras frescas mensuales.
- Clases sin costo de salud y bienestar sobre nutrición, diabetes, estrés y otros problemas de salud.

¿Quién puede usar el centro?

Las ubicaciones de BDNC están abiertas a todas las personas, incluso a quienes no son asegurados. Sin embargo, los asegurados reciben servicios, ayuda para entender los servicios médicos de la cobertura y apoyo de un coordinador de servicios médicos.

Para obtener más información, visite espanol.bcbsil.com/bdnc. Seleccione el centro más cercano para ver las próximas clases y eventos. El calendario de actividades y eventos se actualiza mensualmente. Para la mayoría de los programas, no es necesario registrarse. Algunos requieren inscripción previa, ya sea en persona o en línea. Los espacios están disponibles según disponibilidad.



Videos de apoyo para los desafíos más importantes de la vida

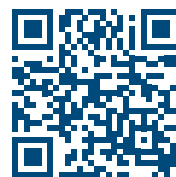
Videos educativos para ayudar a usted o a un ser querido a dar el primer paso



Orientación sobre medicamentos para la salud mental:

Las instrucciones de los medicamentos de salud mental pueden ser difíciles de seguir. Mire este video breve para aprender cómo hablar con su profesional médico y entender mejor las indicaciones de sus recetas médicas.

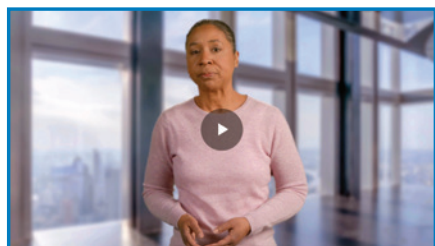
Escanee el código QR o visite
<https://bcove.video/3Ap9lcZ> (en inglés).



¿Le dieron el alta de un hospital o de una sala de emergencias?

¿Estuvo en el hospital o en la sala de emergencias (ER, en inglés)? ¿Se siente abrumado e inseguro sobre qué hacer a continuación? Mire este video breve y permítanos ayudarle a dar los siguientes pasos para lograr el bienestar.

Escanee el código QR o visite
<https://bcove.video/3dxpkNe> (en inglés).



Apoyo para el uso de sustancias y alcohol:

¿Tiene problemas con las drogas o el alcohol? Si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, mire este video breve sobre el tratamiento y el apoyo.

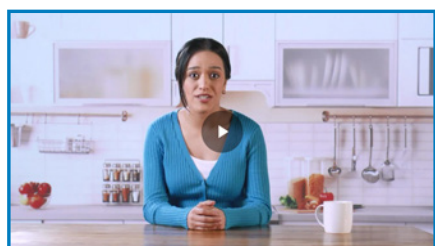
Escanee el código QR o visite
<https://bcove.video/3A1A4L> (en inglés).



No ignore la depresión durante el embarazo o después de tener un bebé.

Hable con su médico para que compruebe si tiene depresión antes y después del parto. Mire este video breve y permítanos ayudarle a dar los siguientes pasos.

Escanee el código QR o visite
<https://bcove.video/48pwJVF> (en inglés).



¿Tiene problemas con los opioides?

Dejar de consumir opioides puede ser difícil, pero no tiene que hacerlo en soledad. Cuando llegue el momento de dejar el consumo, hay medicamentos que pueden ser de ayuda. Mire este video breve sobre tratamiento y apoyo.

Escanee el código QR o visite
<https://bcove.video/3SMLc8n> (en inglés)



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 serbisyong 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	توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے مفت زبان کی مدد کی خدمات دستیاب ہیں۔ قابل رسائی فارمیٹس میں معلومات فراہم کرنے کے لیے مناسب معاونامداد اور خدمات بھی مفت دستیاب ہیں۔ 1-877-860-2837 (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.