



AmeriHealth Caritas™
District of Columbia

Healthy Now

VERANO 2017

www.amerhealthcaritasdc.com

¡Tómela!

El agua es un nutriente clave. No podemos vivir sin ella. De hecho, cada sistema en el cuerpo depende del agua. Nuestros cuerpos usan agua para transportar otros nutrientes y oxígeno a las células. El agua limpia las toxinas de los órganos vitales, disuelve minerales y mantiene húmedas a nuestras membranas mucosas. Constantemente perdemos agua, así que necesitamos reemplazarla. Pero ¿cuánta realmente necesita?

¿Cuánta es suficiente?

La cantidad de líquido que necesita depende de cuán activo es y cuánto calor hace. Olvide la regla típica de 8 vasos de agua al día. Algunas personas pueden necesitar más. El ejercicio arduo o el ejercicio en el calor y la humedad pueden hacer que sea más fácil deshidratarse.

¿SABÍA USTED?

La deshidratación puede afectar su memoria, estado de ánimo y habilidades motoras. También puede causar cansancio, dolores de cabeza y mareos.

Tome agua extra antes de hacer ejercicio, y alrededor de 3/4 taza a 1½ tazas por cada 15 a 20 minutos de ejercicio. Después de su entrenamiento, tome al menos 2 tazas adicionales. Beba aún más si hace mucho calor.

'Moje' su apetito

¿No toma mucha agua? Aquí hay algunos consejos para ayudar:

- Mantenga un vaso o una botella de agua en su escritorio en el trabajo
- Agregue un chorrito de jugo de fruta al agua natural o carbonatada
- Coloque una botella de agua en su mochila o bolso para que pueda beber cuando está en movimiento

Consejo rápido

El agua no tiene calorías y es baja en sal, pero otros alimentos y bebidas pueden ayudarle a mantenerse hidratado. Para un aumento nutricional, tome un vaso de leche baja en grasa o sin grasa. Una infusión de té con tiene antioxidantes, pero cuidado con la cafeína. Frutas y muchos vegetales también contienen mucha agua.

¡NUEVA DIRECCIÓN! AHORA ESTAMOS UBICADOS EN 1120 VERMONT AVENUE NW, SUITE 200, WASHINGTON, DC 20005 3523. HAY SERVICIOS SIN CITA PREVIA DISPONIBLES PARA LOS MIEMBROS DE 9 A.M. A 5 P.M.

10202MA

AmeriHealth Caritas District of Columbia
1120 Vermont Avenue NW
Suite 200
Washington, DC 20005



PRSR1 STD
U.S. Postage
PAID
AmeriHealth
District of Columbia

Solo se necesitan 2 vacunas contra el VPH

El virus del papiloma humano (VPH) es una infección de transmisión sexual común. La misma causa más del 90 por ciento de los casos de cáncer cervical. También puede resultar en cáncer de pene, ano, vulva, vagina y garganta. Cuando las niñas y los niños reciben la vacuna contra el VPH cuando son pequeños, están protegidos contra el desarrollo de cánceres relacionados con el VPH en el futuro.

En 2006, expertos en salud recomendaron que las mujeres jóvenes reciban una vacuna contra el VPH. La vacuna contra el VPH ayuda a protegerlas del virus del papiloma humano. En 2016, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) publicaron nuevas directrices para el uso de la vacuna contra el VPH. Este cambio fue impulsado por estudios recientes. Estos estudios demostraron que, en adolescentes jóvenes, 2 dosis de la vacuna contra el VPH funcionaron tan bien como 3 dosis en pacientes adolescentes mayores.

Directrices actualizadas para preadolescentes y adolescentes jóvenes

El CDC ahora dice que los preadolescentes que reciben una vacuna de VPH a las edades de 11 a 12 años, la mejor edad para recibirla, sólo necesitan dos vacunas. En el pasado habían recomendado 3. Las vacunas deben estar espaciadas por lo menos con 6 meses de por medio. Adolescentes de 13 a 14 años también pueden seguir el programa de 2 vacunas. Adolescentes mayores y adultos jóvenes (de 15 a 21 años de edad para la mayoría de los hombres y de 15 a 26 para la mayoría de las mujeres) se pueden poner al día si no han sido vacunados antes. Sin embargo, aun así necesitan 3 vacunas.

Proteja a su adolescente de los cánceres relacionados con el VPH

El CDC indica que la vacuna contra el VPH es segura. Ofrece una protección eficaz y duradera contra los cánceres causados por el virus. Hable con el proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su niño/a acerca de cómo obtener las vacunas contra el VPH. Lea más sobre cómo prevenir los cánceres relacionados con el VPH en www.cdc.gov/hpv.



Recordatorios del plan de salud

Sabemos que la vida puede ser ajetreada, pero no queremos que olvide estos importantes servicios de salud y recordatorios:

- Usted puede renovar su cobertura de Medicaid por internet en www.dchealthlink.com
- Visite nuestro centro de bienestar para miembros (Member Wellness Center) en 2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, DC 20020 para clases de ejercicios y de cocina saludable.
- ¡Sea recompensado por estar saludable! Visite nuestro sitio web en www.amerihhealthcaritasdc.com/giftcard para aprender más sobre cómo ganar una tarjeta de regalo de \$25.
- ¡Reciba recordatorios por texto* sobre su salud y beneficios y una camiseta "I am healthy"! gratis. Envíe texto "iamhealthy" al 85866 para inscribirse.
- Si necesita ayuda para llegar a sus citas médicas, llame a Servicios para Miembros al 1 800-408 7511 para coordinar transporte gratis.
- ¡Usted tiene cobertura para servicios dentales! Llámenos al 1 800-408 7511 para encontrar un dentista o hacer una cita.
- Descargue nuestra aplicación móvil de las tiendas de Google Play o Apple App. Busque AHCDC.
- Si ya vas a cumplir 19 años, pregúntale a tu

pediatra si necesitas cambiar a un PCP para adultos.

- Los miembros de Medicaid pueden utilizar nuestro nuevo servicio de consejería para salud de la conducta por video a través del internet. Para más información, visite www.breakthrough.com/amerihhealthcaritasdc.
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir recordatorios de medicina.
- Recordatorio amistoso: en lugar de un suministro de 3 meses, puede pedirle a su proveedor un suministro de 12 meses de píldoras anticonceptivas. ¡Esto le ahorrará tiempo y viajes a la farmacia!
- Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación y traducción. Visite www.amerihhealthcaritasdc.com para aprender cómo solicitar servicios de idiomas.

*Tarifas estándares de mensajes de texto y datos podrían aplicar.

Prevención de los problemas de la diabetes

De la cabeza a los pies, las células de su cuerpo necesitan glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre). La glucosa le da energía. Una hormona llamada insulina ayuda a la glucosa a entrar en sus células. Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla de manera correcta. Esto puede conducir a problemas en cualquier parte de su cuerpo, desde los ojos hasta los pies. Pero puede evitar la mayoría de los problemas de diabetes si su glucosa en la sangre está bajo control y si cuida de su salud.

Reciba chequeos regulares

Visitas médicas regulares son la clave para la diabetes. Juntos, usted y su PCP pueden crear un plan de tratamiento para mantener su glucosa sanguínea bajo control. Esto reduce su riesgo de desarrollar problemas de la diabetes, incluyendo problemas en los ojos, riñones y enfermedades de los nervios.

Las pruebas médicas son parte de la visita médica relacionada con la diabetes. Si surgiera un problema de salud, a menudo las pruebas pueden detectarlo temprano, antes de que se vuelva más grave. Entonces usted puede tomar medidas para asegurarse de que un problema menor no se empeore.

Cuidado de sus ojos

Preste atención a sus ojos. La diabetes puede dar lugar a:

- **Enfermedad ocular diabética**, en la cual pequeños vasos sanguíneos se inflaman y gotorean en la retina del ojo. Esto puede causar visión borrosa y a veces ceguera.

- **Cataratas** o enturbiamiento de los lentes de los ojos
- **Glaucoma** o daño al nervio óptico

Consejos para una mejor salud de los ojos

- Mantenga su presión arterial bajo control.
- Consulte a su PCP si desarrolla problemas en los ojos o cambios de visión. Estos pueden incluir:
 - Visión borrosa o doble
 - Ver manchas oscuras, luces parpadeantes o anillos alrededor de luces
 - Dolor o presión en 1 o los dos ojos

- Problemas para ver desde las esquinas de sus ojos

Hable con su PCP

La diabetes puede afectar su cuerpo, por lo que necesita un plan para su salud total. Aquí están algunas preguntas que quizás quieras hacerle a su PCP:

- ¿Qué chequeos, pruebas y vacunas necesitaré pronto?
- ¿Cómo puedo mantener mi glucosa sanguínea y presión arterial bajo control?
- ¿A quién puedo acudir si me siento estresado o deprimido?
- ¿Qué cambios en el estilo de vida puedo hacer?

Guía Rápida de Pruebas

Con qué frecuencia	Qué	Por qué
Cada visita al médico	Chequeo de la presión arterial	Para presión arterial alta
	Examen rápido de los pies	Para detectar úlceras en los pies
Por lo menos 2 veces al año	Prueba de sangre HbA1C	Para medir el nivel de glucosa en la sangre en los últimos meses
	Chequeo dental 	Para detectar enfermedades en las encías y en la boca
Por lo menos 1 vez al año 	Prueba de lípidos (grasas) en la sangre	Para medir niveles de colesterol y de triglicéridos
	Examen completo de los pies	Para determinar si hay problemas de circulación en los pies y con los nervios
	Examen de los ojos con dilatación	Para detectar enfermedades de los riñones
	Prueba de función de los riñones (sangre y orina)	Para detectar enfermedades en los ojos

Si usted tiene diabetes, ofrecemos muchos programas diferentes para ayudarle a manejar su condición, tales como Mom's Meals™, Summit Health Institute for Research and Education Inc. (SHIRE) Diabetes Wellness Circles, clases de cocina saludables y clases de ejercicios en el Member Wellness Center. Si desea inscribirse en uno de estos programas, llame al Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1 877 759-6224**.

¿Tabaco seguro? *Olvídelo*

La mayoría de la gente sabe que los cigarrillos son malos para ellos. Pero ¿qué tal otros tipos de tabaco, tales como tabacos sin humo, puros, pipas de agua y cachimbas ¿Son mejores opciones, igual de malas o peores?



Cigarros o puros

Muchos fumadores de puros no inhalan. Pero aun así tienen mayores tasas de cáncer de pulmón, enfermedades pulmonares y del corazón que las personas que no fuman. Es más, el humo de cigarro, como el humo de cigarrillo, contiene toxinas que causan cáncer y en niveles más altos que el humo de cigarrillo. El humo de cigarro puede causar cáncer de los labios, lengua, boca, garganta, laringe, esófago y pulmones.

El punto clave para recordar: No hay producto de tabaco o nivel seguro de exposición, de acuerdo al Instituto Nacional del Cáncer.

Para más información visite la Sociedad Americana Contra el Cáncer en www.cancer.org.

Sabemos que tratar de dejar de fumar puede ser muy difícil. Si necesita ayuda para dejar el hábito de fumar, únase a una clase de dejar de fumar de AmeriHealth Caritas Distrito de Columbia (DC) en el Member Wellness Center. Para inscribirse en esta clase, llame al Equipo de Respuesta Rápida y Alcance al **1 877 759-6224**.

Respuestas del juego en la página 7:



1. brócoli



2. bananas



3. judías verdes



4. naranjas



5. tomate



6. fresas



7. manzana



8. zanahorias

Tabaco sin humo

Al tabaco en polvo o masticable a veces se le llama tabaco para escupir.

Se mastican o se inhalan en vez de fumarse.

No producen humo, pero estos tipos de tabaco contienen 28 compuestos que causan cáncer. Los usuarios tienen una mayor probabilidad de contraer cáncer de labios, lengua, mejillas, encías y la parte inferior y superior de la boca.



Cachimba

El humo de cachimba es filtrado a través de agua. Por esto, algunas personas piensan que es mejor que fumar un cigarrillo. Pero esto es falso. El filtro de agua no remueve los químicos en el humo que causan cáncer. De hecho, el humo de cachimba contiene 36 veces más de alquitrán, 15 veces más de monóxido de carbono y niveles de arsénico, plomo y níquel que un cigarrillo. Esto aumenta los riesgos de desarrollar cáncer y enfermedades del corazón y pulmón. También, compartir la boquilla de una cachimba con otras personas agrega el riesgo de contraer infecciones.



Preparación para el chequeo de su preadolescente

Los médicos dicen que todos los preadolescentes necesitan chequeos regulares. ¿Por qué? Porque los chequeos pueden ayudar a su preadolescente a permanecer saludable. Durante un examen, el PCP de su niño puede evaluar su crecimiento. El PCP también puede evaluar a su preadolescente para detectar cualquier problema que pudiera afectar su salud. Estos incluyen problemas físicos así como problemas en la escuela y en la familia.

Prepárese

Saque el máximo provecho del chequeo de su preadolescente. Traiga una lista de todos los medicamentos de su niño al PCP.

Esto incluye medicinas sin receta y vitaminas.

Además, recuérdle al PCP de su niño sobre cualquier alergia o problemas previos que su preadolescente tiene. ¿No sabe qué esperar? Durante el examen, el PCP de su niño podría evaluar:

- Presión arterial
- Visión
- Audición
- Peso y hábitos alimenticios

El PCP de su niño también podría hablarle acerca de los riesgos de fumar, uso de drogas y otros comportamientos.

Participe

Un chequeo es un buen momento para hacer preguntas. ¿Está preocupado por los problemas en

casa o en la escuela? ¿Su adolescente duerme demasiado o muy poco? ¿Come demasiadas meriendas? Escriba sus preguntas para que recuerde preguntarle al PCP de su niño.

Además, tenga en cuenta estas sugerencias:

- Si su niño necesita una prueba y no está seguro de por qué la necesita, pregunte al PCP de su niño
- Si su niño necesita medicina, asegúrese de que sabe el nombre de la medicina. También, sepa lo que hace la medicina.
- Pregunte al PCP de su niño qué debe hacer si su niño alguna vez necesita atención de emergencia
- No olvide preguntar cuándo programar el próximo chequeo de su preadolescente

AmeriHealth Caritas DC está aquí para facilitar que usted y sus niños puedan hacer citas para el regreso a la escuela. Si necesita ayuda para programar una cita o necesita transporte para una cita suya o de su niño, llame al **1-877-759-6224**.



¿Debería dormir con su bebé?

A menudo, los bebés están más felices cuando están acurrucados con sus mamás o sus papás. Es posible que usted quiera traer a su bebé a la cama con usted para mantenerlo feliz y para usted poder dormir más. Esto es lo que se conoce como dormir juntos o compartir la cama. Pero es importante saber sobre los peligros de dormir junto con su bebé. Estudios demuestran que ponen al bebé en riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés) y otros peligros, tales como sofocación o caerse de la cama.

Maneras más seguras de dormir
Puede mantener a su bebé cerca durante la noche sin compartir su

cama. El lugar más seguro para su recién nacido es cerca de usted en un moisés o cuna. De esta forma, puede supervisar y alimentar a su bebé durante la noche. Si está amamantando, está bien hacerlo en su cama. Sólo asegúrese de transferir a su bebé a su cuna antes de seguir durmiendo. Además, siga estas reglas para dormir de manera segura:

- Ponga a su bebé en una cuna sólo si tiene un colchón firme y una sábana ajustable. Mantenga todos los juguetes, mantas, almohadas y otra ropa de cama fuera de la cuna de su bebé.
- Siempre ponga a su bebé boca arriba para dormir
- Mantenga la cuna de su bebé en una zona libre de humo

Vinculación emocional con su bebé

Aunque duerman separados durante la noche, aun así hay muchas maneras en las que puede unirse con su bebé durante el día. Por ejemplo, llevar a su bebé en un portador de bebé es una manera de vincularse con su bebé.

Contacto piel-a-piel, también conocido como cuidado canguro, es otra forma de mantener a su bebé cerca mientras está despierto. Simplemente sostenga a su bebé contra el pecho desnudo suyo mientras este sólo tiene un pañal. Cubra la espalda de su bebé con una manta para mantenerlo caliente. El contacto piel-a-piel puede ayudar a su bebé a dormir. También puede ayudar a establecer su ritmo cardíaco y a respirar a una velocidad normal y reducir el llanto. También ayuda a mamá y a papá. Puede promover la producción de leche y reducir el estrés.



¿Puedes nombrar esa fruta o vegetal?

Mira estas fotos. Asocia el nombre de la fruta o el vegetal con la imagen. ¿Has comido cualquiera de estos hoy?



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

bananas, brócoli, fresas, tomate, manzana, naranjas, zanahorias, judías verdes

Consulta la página 4 para ver las respuestas.

Pimientos rellenos vegetarianos

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva
4 pimientos rojos o verdes
2 tazas (1 pinta) de tomates cherry
1 cebolla mediana

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°C grados. Ligeramente engrase con aceite un molde grande de poca profundidad.
2. Corte los pimientos a la mitad longitudinalmente y remueva las semillas. Coloque los pimientos cortados en el molde para hornear y ligeramente vierta aceite sobre los bordes cortados de los tallos.

1 taza de albahaca fresca
3 dientes de ajo
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

3. Corte a la mitad los tomates cherry y corte la cebolla y la albahaca. Corte finamente el ajo.
4. En un tazón, mezcle los tomates, la cebolla, la albahaca, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta a su gusto.
5. Con una cuchara coloque porciones iguales de la mezcla en los pimientos y áselos en el tercio superior del horno hasta que los pimientos estén tiernos, alrededor de 20 minutos.

Por porción

Rinde para 8 personas. Cada porción proporciona 35 calorías, 1,5 g de grasa total (0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans), 0 mg de coles terol, 80 mg de sodio, 6 g de carbohidratos totales, 2 g de fibra dietética, 3 g de azúcar y 1 g proteína.



Discriminar es contra la ley

AmeriHealth Caritas District of Columbia cumple con las leyes vigentes federales de derechos civiles y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. AmeriHealth Caritas District of Columbia no excluye a personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos para personas con discapacidades para que se comuniquen eficientemente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en diferentes formatos (letra grandes, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idioma gratuitos (sin costo) a personas que no hablan inglés como primera lengua, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, contacte a AmeriHealth Caritas District of Columbia al **1-800-408-7511** (TTY/TDD **202-216-9885** o **1-800-570-1190**). Estamos disponibles las 24 horas del día.

Si cree que AmeriHealth Caritas District of Columbia no brindó estos servicios o discriminó de cualquier forma por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede realizar un reclamo en la Línea de Servicio al Cliente de las siguientes maneras:

- Por teléfono al **202-842-2810** o de manera gratuita al **1-866-842-2810**
- Por escrito, por fax al **202-408-8682**
- Por correo a AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113

Si necesita ayuda para presentar un reclamo, la Línea de Servicio al Cliente de AmeriHealth Caritas District of Columbia está disponible para ayudarlo. También puede presentar una queja de derechos civiles en la Oficina para los Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., por medio electrónico en el portal de quejas de la Oficina para los Derechos Civiles, disponible en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf, o por correo o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019 (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

Los formularios de queja están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

5400ACDC-16243



Multi-language interpreter services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 or 1-800-570-1190).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Amharic: ማሳሰቢያ: አማርኛ መናገሻ የሚችሉ ከሆን፣ ከኮስቶ ገን የሆነ የጥያቄ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርባል። በስልክ ቁጥር 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ወይም 1-800-570-1190) ይደውሉ።

Arabic:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك بالجان. اتصل برقم 1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم 202-216-9885 أو 1-800-570-1190).

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le 1-800-408-7511 (ATS/ATME : 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 或 1-800-570-1190)。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, estão disponíveis para você serviços de assistência linguística, sem nenhum custo. Ligue para 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 или 1-800-570-1190).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 hoặc 1-800-570-1190).

Japanese: 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885又は1-800-570-1190)。まで、お電話にてご連絡ください。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 혹은 1-800-570-1190). 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÌYÈSÌ: Bí o bá nso Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún o l'òfẹ́. Pe 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190).

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, ist Sprachunterstützung für Sie kostenlos verfügbar. Rufen Sie 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 oder 1-800-570-1190).



www.amerhealthcaritasdc.com

If you need this information in English, contact Member Services by calling 202-408-4720 or 1-800-408-7511, 24 hours a day.

Si necesita esta información en español, comuníquese con Servicios al Miembro llamando al 202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día.

ይህ መረጃ በአማርኛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ የ24 ሰዓት አገልግሎት ወደ ሚስጠው ስልክ ቁጥር 202-408-4720 ወይም 1-800-408-7511 በመደወል የአስፈላጊ ጥያቄዎን ያግኙ።

إذا احتجت إلى هذه المعلومات باللغة العربية، يرجى الاتصال بفريق خدمة الأعضاء على الرقم 202-408-4720 أو الرقم 1-800-408-7511، وذلك على مدار الساعة.

Si vous avez besoin de ces renseignements en français, veuillez contacter les Services aux membres en appelant au 202-408-4720 ou au 1-800-408-7511, 24 heures sur 24.

如果您需要中文獲得此資訊，可每天 24 小時致電 202-408-4720 或 1-800-408-7511，聯絡會員服務部。

Se necessitar estas informações em Português, entre em contato com o Serviços para Associados ligando para 202-408-4720 ou 1-800-408-7511, 24 horas por dia.