



AmeriHealth Caritas™

District of Columbia

Healthy Now

PRIMAVERA 2019

www.amerhealthcaritasdc.com



Por qué importa la atención plena

¿Ha escuchado el término “atención plena”? Atención plena es simplemente permanecer en el momento el presente o a propósito.

Practicar atención plena puede ayudarle a reducir el estrés y pensar con mayor claridad. La investigación muestra que puede ayudarle a aumentar su bienestar, disminuir el estrés y manejar la ansiedad y el dolor.

¿Cómo funciona la atención plena?

Hay muchas formas de practicar atención plena. Algunos ejemplos son:

- Escáner del cuerpo. Primero relájese. Luego enfoque sus pensamientos en cada parte de su cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Preste atención a lo que siente.
- Meditación de atención plena. Mientras se encuentra sentado, preste atención a cada respiración.

También puede enfocarse en algo que oye, ve, huele o siente, como sus pies en el suelo.

Con tantas formas de practicar atención plena, todos pueden beneficiarse y mejorarse con ella. Pero si usted está experimentando depresión o ansiedad, hay ayuda disponible. Los servicios de salud de la conducta están cubiertos. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**.

Math Janssen et al., “Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Employees’ Mental Health: A Systematic Review,” PLOS ONE 13, no.1 (January 2018), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5783379/pdf/pone.0191332.pdf.

“Mindfulness Practices May Help Treat Many Mental Health Conditions,” American Psychiatric Association, modificaco por última vez 1 de junio de 2016, www.psychiatry.org/news-room/apablogs/apa-blog/2016/06/mindfulness-practicesmay-help-treat-many-mental-health-conditions.

En este boletín informativo hay información sobre maneras en que puede cuidar de su salud. Su fin no es reemplazar a su proveedor de atención médica. Si tiene preguntas, hable con su proveedor. Si cree que necesita ver a su proveedor por algo que ha leído en esta información, por favor póngase en contacto con su proveedor. Nunca pare o espere para recibir atención médica por haber leído algo en este material.

!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

Cuidado dental temprano mantiene a los niños saludables

Parte de ser el mejor padre y madre que pueda ser quiere decir ayudar a sus niños a ser lo mejor que puedan ser. ¡Y eso comienza con buenos hábitos de salud temprano!

Dientes sanos son importantes para el crecimiento y desarrollo de su niño. Ayudan a su niño a comer bien, hablar correctamente y sonreír. Dientes primarios, también conocidos como dientes de leche, preservan el espacio para dientes permanentes. Mantener sanos los dientes de leche también puede proteger a los niños del dolor de una carie.

Comience el cuidado antes de que se desarrollen los dientes

La mayoría de los bebés comienzan la dentición entre los 6 meses y 12 meses de edad. Pero puede proteger la salud oral del niño desde el nacimiento:

- No ponga a su pequeño a

dormir con una botella de leche, jugo, agua azucarada o bebidas azucaradas. Pueden promover las caries dentales.

- Limpie las encías de su bebé con una toallita húmeda después de las comidas. Cuando vea que los dientes están brotando, cepíllelos suavemente con un cepillo de dientes para bebé suave y una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un arroz.
- Infórmele al proveedor de atención primaria o dentista de su niño sobre cualquier mancha que vea en los dientes en crecimiento.

Siga así durante la infancia

Todos los dientes de leche de su niño deben salir para la edad de 3 años. Siga estos consejos para mantenerlos sanos.

- Visite al dentista pediátrico entre las edades de 6 meses y 1 año, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, o cuando el primer diente su niño aparezca. Llévelo al dentista tan frecuente como le diga el dentista, generalmente una vez cada 6 meses.

- Dele a su niño alimentos sanos. Piense frutas y vegetales en lugar de galletas azucaradas y dulces.
- Cepille los dientes dos veces al día. Utilice una pizca de pasta dental con fluoruro no más grande que un grano de arroz hasta la edad de 3 años. Luego cepíllelos con gota de pasta de dientes del tamaño de un guisante. Ayude a su niño a cepillarse los dientes hasta que crea que él o ella puede hacerlo solo.
- Pregúntele al dentista si selladores contra caries son adecuados para su niño. Se pueden poner en dientes de leche o dientes permanentes.

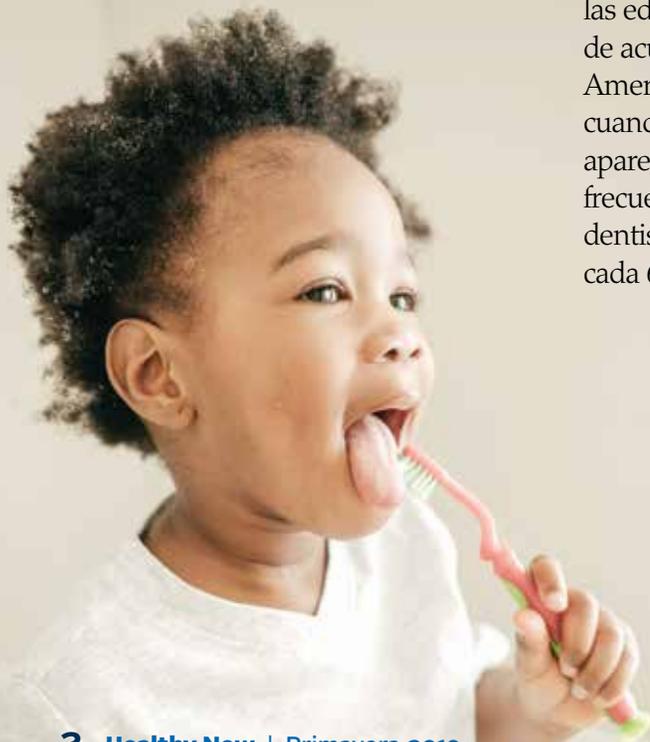
"Baby Teeth," American Dental Association, accessed November 30, 2018, www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/baby-teeth.

"How to Prevent Tooth Decay in Your Baby," American Academy of Pediatrics, modificado por última vez 8 de septiembre de 2015, www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Pages/How-to-Prevent-Tooth-Decay-in-Your-Baby.aspx.

"Take Care of Your Child's Teeth," U.S. Department of Health and Human Services, modificado por última vez 26 de junio de 2018, https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/doctor-visits/take-care-of-yourchilds-teeth#the-basics_2.

SONRÍA: TIENE COBERTURA

Usted tiene cobertura para servicios dentales. Asegúrese de que su niño vea al dentista al menos dos veces al año. Durante las visitas dentales, pregunte por barniz de fluoruro y selladores dentales. Estos revestimientos ayudan a proteger los dientes contra las caries. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190) para encontrar un dentista, hacer una cita o preguntar acerca de los beneficios dentales.



Manejo de embarazo y diabetes gestacional

Cambios en el cuerpo son parte de un embarazo normal. Pero para algunas mujeres, estos cambios causan un aumento del azúcar en la sangre. Este es un tipo de diabetes que se puede desarrollar durante el embarazo llamada diabetes gestacional. Demasiado azúcar en la sangre no es bueno para su bebé. Pero puede controlar la diabetes gestacional.

¿Está en riesgo?

Es más probable que desarrolle diabetes gestacional durante el embarazo si usted:

- Tuvo diabetes gestacional durante otro embarazo
- Tuvo un bebé muy grande o una muerte fetal con un embarazo
- Tiene síndrome de ovario poliquístico
- Tiene sobrepeso o está obesa
- Es afroamericana, hispana, india americana, de Asia del sur o el este o isleña del Pacífico
- Es mayor de 25 años
- Tiene antecedentes familiares de diabetes

MUÉVASE!

¿Cuánto ejercicio necesita cuando está embarazada?

30 minutos o más al menos cinco días a la semana

Pruebe actividades de bajo impacto como:

**Nadar
Caminar**

¿Le deberían hacer una prueba de detección?

Le deben hacer la prueba incluso si no tiene antecedentes familiares o aumento de riesgo. Si no se trata, la diabetes gestacional puede causar problemas para usted y su bebé, tales como:

- Tener más probabilidades de desarrollar presión arterial alta durante el embarazo
- Ser más probable que tenga diabetes tipo 2 más adelante en la vida
- Su bebé podría crecer demasiado, lo que dificultaría el parto

Cambios de estilo de vida hacen una diferencia

Tratar la diabetes gestacional puede ayudar a prevenir estos problemas.

- Si tiene diabetes gestacional, siga estos consejos:
- Sepa que lo que come, cuánto come y con qué frecuencia come afectan los niveles de azúcar en la sangre
- Trabaje con su proveedor para hacer un plan de alimentación saludable
- Coma diferentes alimentos saludables, como frutas, vegetales y granos enteros
- Limite los dulces

Y no lo olvide: su rutina pre y posnatal son clave en su tratamiento de esta enfermedad.

Saque provecho a la buena atención médica

Aprenda más sobre cómo tomar decisiones saludables para usted y su bebé con el programa Bright Start®. ¡Es gratis para las suscriptoras embarazadas! Para más información visite www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/alliance/benefits/programs.aspx. #BestMe



#BestMe

Hacer que su salud y bienestar sean una prioridad le ayuda a convertirte en la mejor versión de sí mismo. En cada edición de Healthy Now, vamos a proporcionar consejos rápidos y acciones fáciles que puede hacer para poner su salud primero ante todo todos los días. Síguenos en las redes sociales para más inspiración.#BestMe

“Definition & Facts of Gestational Diabetes,” National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health, modificado mayo de 2017, www.niddk.nih.gov/healthinformation/diabetes/overview/what-isdiabetes/gestational/definition-facts.

“Gestational Diabetes and Pregnancy,” Centers for Disease Control and Prevention, modificado 1 de junio de 2018, www.cdc.gov/pregnancy/diabetestgestational.html.

“Managing & Treating Gestational Diabetes,” National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health, modificado por última vez mayo de 2017, www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/gestational/management-treatment.

“Symptoms & Causes of Gestational Diabetes,” National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health, modificado por última vez mayo de 2017, www.niddk.nih.gov/healthinformation/diabetes/overview/what-isdiabetes/gestational/symptoms-causes.

“Tests & Diagnosis for Gestational Diabetes,” National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health, modificado por última vez mayo de 2017, www.niddk.nih.gov/healthinformation/diabetes/overview/what-isdiabetes/gestational/tests-diagnosis.

Atención de seguimiento para niños y adolescentes con TDAH

Su niño o adolescente con trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) necesita atención continua para vivir bien. Lea más acerca de por qué la atención de seguimiento es importante.

1. Manténgase al día con los medicamentos.

El proveedor de su niño querrá actualizaciones después de que su niño comience a tomar medicina para tratar su condición. La Academia Americana de Pediatría recomienda una visita de seguimiento con el proveedor después de las cuatro semanas. El proveedor se asegurará de que la medicina, el horario y la dosis sean correctos.

2. Dele seguimiento al progreso de su niño.

Medicamentos, terapia y apoyo pueden ayudar a su niño a desarrollar:

- Relaciones más tranquilas
- Mejores hábitos de estudio
- Más independencia

Puede darle seguimiento al trabajo de su niño en pos de sus metas. Puede usar boletas de calificaciones, hojas de calificación o tablas. Pida a los maestros que también le den seguimiento a las metas escolares.

3. Sea paciente y flexible.

Ayudar a su niño a alcanzar metas tomará tiempo. La mayoría de los niños responden bien al tratamiento, pero a veces el plan necesita ser ajustado.

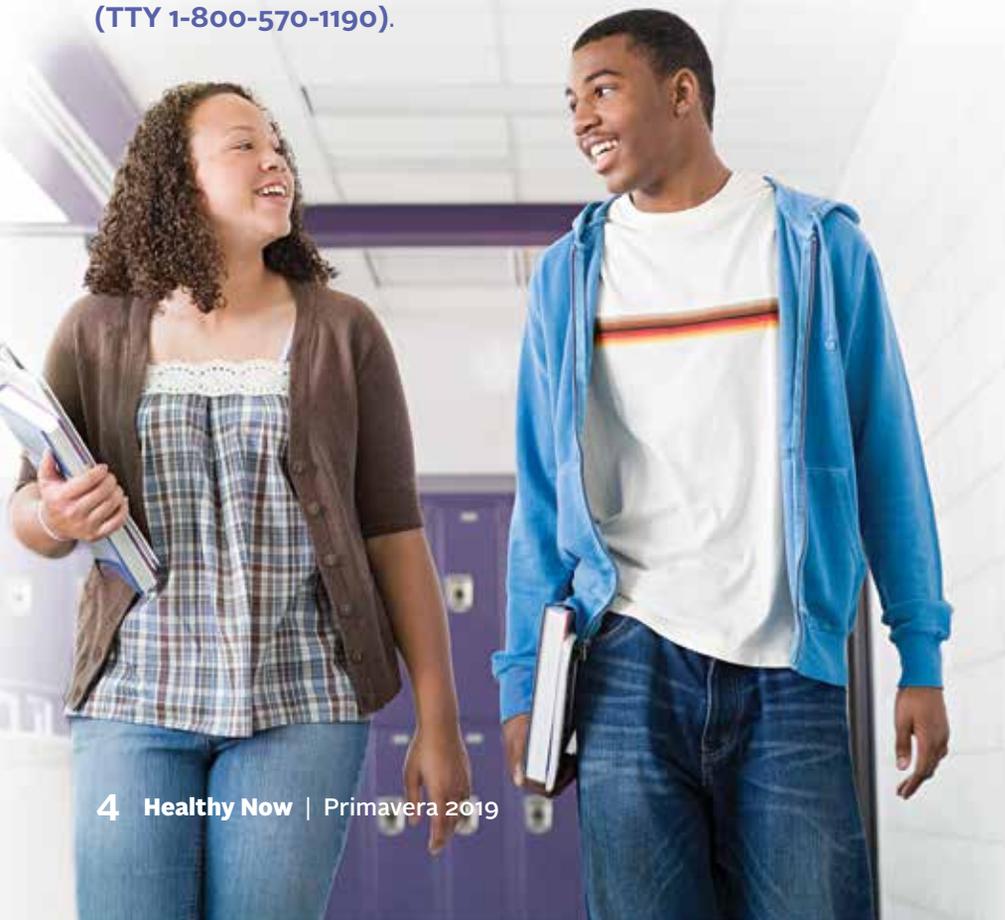
Anime a su niño a hablar con su proveedor si están teniendo problemas para cumplir con las metas del tratamiento. Tal vez pueden necesitar diferentes metas o estrategias.

4. Examine cómo le va a usted.

Está bien pedir ayuda para sí mismo cuando lo necesita. Encontrar el apoyo, información y entrenamiento correctos puede ayudarle a cuidar a su niño.

HELP FOR YOUR CHILD

About one in 12 kids has ADHD. AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) can help your child get the care they need to be their #BestMe. Call Member Services at **1-800-408-7511** (TTY 1-800-570-1190).



“Common ADHD Medications & Treatments for Children,” American Academy of Pediatrics, accedido 13 de diciembre de 2018, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/adhd/pages/Determining-ADHDMedication-Treatments.aspx.

“Rating Scales and Checklists,” CHADD – Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, accedido 13 de diciembre de 2018, www.chadd.org/Understanding-ADHD/For-Professionals/For-Healthcare-Professionals/Clinical-Practice-Tools/Rating-Scales-and-Checklists.aspx.

“Treatment & Target Outcomes for Children with ADHD,” American Academy of Pediatrics, accedido 13 de diciembre de 2018, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/adhd/Pages/Treatment-of-ADHD-and-Related-Disorders.aspx.



Recordatorios and números importantes

Lo que necesita saber sobre K2

La marihuana sintética, también llamada K2, es una nueva droga que los adolescentes y los adultos jóvenes están usando. K2 no es marihuana real. El uso de esta droga sintética es muy peligroso y puede causar graves daños al cuerpo.

La gente fabrica K2 rociando material vegetal triturado con productos químicos. Dicen que contiene THC, el ingrediente de la marihuana que da el arrebató. Pero los productos químicos utilizados podrían producir efectos mucho más fuertes que el THC en marihuana real. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos dice que algunas K2 pueden tener trazas de veneno para ratas.

K2 se vende como "incienso" para parecer legal. Pero es ilegal tener o vender productos de K2. Usarlos puede ser peligroso.

Los usuarios de K2 han acudido a salas de emergencias con convulsiones y latidos del corazón acelerados. Otros síntomas incluyen confusión, respiración entrecortada y vómitos.

Padres y madres preocupados por el posible uso de K2 de sus hijos deberían buscar:

- Papel para enrollar cigarrillos
- Materiales de plantas que parecen popurrí

Un proveedor de atención médica puede examinar y tratar a su hijo si es necesario.

"Drugs of Abuse: A DEA Resource Guide, 2017 Edition," Drug Enforcement Administration, U.S. Department of Justice, accessed December 14, 2018, www.dea.gov/sites/default/files/sites/getsmartaboutdrugs.com/files/publications/DoA_2017Ed_Updated_6.16.17.pdf#page=88.

"Statement From FDA Warning About Significant Health Risks of Contaminated Illegal Synthetic Cannabinoid Products That Are Being Encountered by FDA," U.S. Food and Drug Administration, accedido 14 de diciembre de 2018, www.fda.gov/newsevents/newsroom/pressannouncements/ucm614027.htm.

"Synthetic Cannabinoids (K2/Spice)," National Institute on Drug Abuse, accedido 14 de diciembre de 2018, www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/syntheticcannabinoids-k2spice.

SERVICIOS DE IDIOMAS GRATIS

¡Estamos aquí para usted en todos los idiomas! ¿Sabía que proporcionamos servicios de intérprete y traducción en todos los idiomas? Llame a Servicios para Miembros para solicitar servicios de idiomas.

Una referencia rápida para números de teléfono y servicios importantes:

- **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.
- **¿Necesita transporte?** Puede obtener transporte para sus citas médicas, ir a la farmacia y hasta para ir a eventos de AmeriHealth Caritas DC, llamando a la línea de servicios de transporte al **1-800-315-3485**.
- **Para ayudar a tratar y controlar el dolor**, hay servicios disponibles de acupuntura y quiropráctica. Para hallar un quiropráctico o acupunturista en la red, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511**.
- **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 proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para adultos**.
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para recibir **recordatorios de medicina**.
- En lugar de un suministro de tres meses, puede pedirle a su proveedor un **suministro de 12 meses de píldoras anticonceptivas**. ¡Esto le ahorrará tiempo y viajes a la farmacia!
- Puede enterarse de cambios en su cobertura de medicamentos visitando **www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx**.

Vuelva a estar en

¿Cómo le va con sus metas para el nuevo año? La primavera puede significar un nuevo comienzo y un compromiso renovado hacia sus metas. Lo estamos haciendo más fácil que nunca para que usted pueda retomar el camino y continuar la trayectoria para convertirse en su mejor yo. Si está buscando salir, mantenerse activo y desarrollar el hábito de comer saludablemente esta primavera, déjenos ayudarle a llegar allí.

¡Con beneficios de valor agregado solo para nuestros miembros, puede alcanzar sus metas para vivir con un estilo de vida saludable, justo a tiempo para que la nieve se derrita! Aproveche sus beneficios adicionales hoy.



Su objetivo: retomar su dieta Lógrelo con Weight Watchers®

Comer una dieta nutritiva puede encaminarle a una vida de bienestar. El programa Weight Watchers no solo le puede ayudar a elegir alimentos saludables, también puede:

- Ayudarle a perder peso extra
- Conectarle con otras personas encaminadas a perder peso a través de grupos dirigidos por facilitadores entrenados
- Ayudarle a mantener un peso saludable cuando alcance su meta

Para hacerlo:

Debe tener al menos 18 años de edad para unirse a nuestro programa de Weight Watchers. Si eres un miembro de 13 - 17 años de edad, puedes unirme con el permiso de un padre/madre o tutor.

Los miembros del programa reciben un conjunto de cupones* para reuniones locales de parte de AmeriHealth Caritas DC. Estos le permiten asistir a reuniones de Weight

Watchers en su comunidad. Debe comprometerse a asistir a por lo menos tres reuniones al mes. Puede acceder a estos cupones en línea o a través de la aplicación Weight Watchers.

Para más información o para inscribirse, llame a nuestro equipo de Soluciones de Alcance Comunitario al **202-216-2318**.

* Los cupones deben valorarse igual como si fueran dinero en efectivo. No pueden ser reemplazados si se pierden o son robados. El uso de estos cupones no se puede combinar con ninguna otra oferta y no pueden ser transferidos. Estos cupones solo se pueden utilizar en áreas participantes en los Estados Unidos. Los cupones han sido pagados por AmeriHealth Caritas DC.



100
Elimine 100 calorías
intercambiando
chips por vegetales
crudos. #BestMe

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTROS PROGRAMAS

Llame al equipo de Soluciones de Alcance Comunitario al **202-216-2318**. También puede visitarnos en persona. Visite nuestro Centro de Bienestar para Miembros en 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020.

forma

Su meta: estar activo

Lógrelo con FitnessCoach®

¿Le ha inspirado el aire fresco a buscar nuevas y divertidas formas de estar saludable? FitnessCoach es nuestro nuevo programa de membresía gimnasio*. Este programa está disponible para los miembros que quieren estar activos y aprender más sobre conductas saludables. El programa también puede ayudar a personas con necesidades especiales.

Use el programa para:

- Encontrar un gimnasio cerca de su casa
- Aprender acerca de opciones de actividad física en casa
- Entender más sobre cómo hacer ejercicio puede mejorar su salud

Para hacerlo:

Los miembros podrán unirse a un gimnasio participante sin costo alguno. Si no puede ir a un gimnasio, puede registrarse para el programa de ejercicios en casa. Para más información o para inscribirse, llame al **1-888-369-2746 (TDD 711)** o visite **www.fitnesscoach.com**.



30

Camine por
30 minutos cinco
días a la semana para ayudar
a prevenir la diabetes.

#BestMe

* Hable con su PCP antes de comenzar o cambiar su rutina de ejercicios.

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 **202-408-4720** o de manera gratuita al **1-800-408-7511**
- 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 ayudarle

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 www.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.


AmeriHealth Caritas
District of Columbia

Developed by StayWell

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 መናገር የሚችሉ ከሆን፣ ከክፍያ ጎን የሆነ የቋንቋ 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 تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم و TTY/TDD: 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: ÀKÍYÈSÌ: Bí ó bá ñsọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'òfẹ́. Pe **1-800-408-7511 (TTY/TDD 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190)**.

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR