



AmeriHealth Caritas™

District of Columbia

INVIERNO 2017

# Healthy Now

[www.amerhealthcaritasdc.com](http://www.amerhealthcaritasdc.com)

## Encuentre alegría en las cosas sencillas esta temporada de festividades

La temporada de festividades puede presionarnos fácilmente a celebrar cosas únicamente. Si bien ir de compras y dar regalos pueden ser experiencias alegres, también lo son los momentos más sencillos de la vida. Aunque éste no sea el momento más feliz de su vida, hay maneras de encontrar esperanzas en esta temporada de festividades — sin gastar dinero.

Para empezar, dedique unos momentos a agradecer lo que ya tiene. Escriba por lo menos 1 cosa cada día que sea buena en su vida. Haga una lista de las personas más significativas para usted y por qué. Luego, pruebe estas medidas sencillas para disfrutar de las festividades:

- **Sea más espiritual.** ¡La espiritualidad le puede ayudar a encontrar sentido a su vida y la paz interior.<sup>1</sup> Se puede encontrar a través de la religión, la música y el arte. Investigaciones sugieren que las creencias positivas que surgen de la espiritualidad pueden promover la sanación y ayudan a lidiar mejor con el estrés y la tristeza.
- **Salga con sus niños a jugar.** Abríguese y diviértase con la familia en una pista de patinaje sobre hielo o una pista de trineo. Inicie una batalla con bolas de nieve en un

parque cercano. Observe la iluminación de los grandes árboles en la ciudad. Visite el zoológico de su localidad para disfrutar del espectáculo de luces de las festividades. El juego reduce los niveles de estrés de los niños e incrementa sus habilidades sociales.<sup>2</sup>

- **Ofrézcase como voluntario.** Un comedor popular o un refugio para desamparados en su localidad podría necesitar voluntarios para repartir comida o envolver regalos donados. Usted puede ofrecer su tiempo para ayudar. Devolver a la comunidad parte de lo recibido puede ayudarle a levantar el ánimo y poner sus propias dificultades en perspectiva.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Academia Estadounidense de Médicos de Familia

<sup>2</sup>Academia Estadounidense de Pediatría

<sup>3</sup>Asociación Estadounidense de Psicología

### Haga una llamada telefónica

¿No tiene tiempo para visitar a su médico personal esta temporada de festividades? AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) está aquí para usted. Para obtener ayuda de inmediato, llame a nuestro equipo de Respuesta Rápida y Alcance Comunitario, al **1 877 759-6224**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. El equipo puede ayudarle a resolver problemas urgentes que interfieren en su salud. Este servicio es **gratuito**.

# ¡Nos preocupamos por usted, nos interesa la calidad!

En AmeriHealth Caritas DC buscamos siempre maneras de ayudar a nuestros miembros a recibir atención médica y conservar su salud.

Como parte de esto, tenemos un programa de Mejora de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés). Este programa busca maneras de servirlo mejor: Con el programa de QI podemos:

- Detectar áreas en nuestro servicio que necesitan mejorar
- Crear programas para miembros con necesidades especiales de cuidado de la salud
- Llegar hasta nuestros miembros y educarlos sobre la salud
- Trabajar con los proveedores para mejorar nuestro servicio
- Permanecer atentos a la calidad de la atención que usted recibe de los proveedores de servicios médicos, dentales, de la vista y farmacéuticos de AmeriHealth Caritas DC
- Preguntar a miembros y proveedores cómo podemos mejorar nuestros servicios

También verificamos que el programa de QI esté funcionando. Puede encontrar información sobre nuestro programa de QI en nuestro sitio web en [www.amerhealthcaritasdc.com](http://www.amerhealthcaritasdc.com). También puede llamar a Servicios a los Miembros al **1-800-408-7511** (TTY/TDD **1-800-570-1190**).

## Visítenos en línea

Cuando viste [www.amerhealthcaritasdc.com](http://www.amerhealthcaritasdc.com), podrá encontrar la información más actualizada sobre:

- Sus beneficios
- El programa de farmacia
- Autorizaciones previas
- Programas de bienestar

Si tiene preguntas, llame a Servicios a los Miembros al **1 800-408 7511**. Los usuarios de TTY pueden llamar al **1 800-570-1190**.



## Recordatorios del plan de salud

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

- Usted puede renovar su cobertura de Medicaid en línea en [www.dchealthlink.com](http://www.dchealthlink.com)
- Visite nuestro Member Wellness Center (Centro de Bienestar de los Miembros) en el número 2027 Martin Luther King Jr. Ave. SE, Washington, D.C. 20020, para inscribirse en las clases de ejercicios y cocina saludable
- Obtenga recordatorios por mensajes de texto\* sobre su salud y beneficios y una camiseta **gratis** “**iam healthy**®”. Para inscribirse, envíe como mensaje de texto “**iamhealthy**” al **85866**.
- Si necesita ayuda para asistir a sus citas médicas, llame al equipo de Respuesta Rápida al **1 877 759-6224** para programar transporte gratuito
- Usted tiene cobertura de servicios dentales. Llámenos al **1 800-408 7511** para localizar un dentista o hacer una cita.
- Descargue nuestra aplicación móvil de Google Play Store o Apple App Store. Busque «AHCDC»
- Si va a cumplir 19 años de edad, pregunte a su pediatra si debe pasarse a un médico personal (PCP) para adultos
- Pregunte a su farmacéutico cómo inscribirse para los recordatorios de medicamentos
- Recordatorio amistoso: En lugar de un suministro para 3 meses de píldoras anticonceptivas, puede pedir a su médico un suministro para 12 meses. ¡Esto le ahorrará tiempo y viajes a la farmacia!
- Usted puede obtener información sobre cambios en sus medicamentos cubiertos visitando [www.amerhealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx](http://www.amerhealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx)
- Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación y traducción. Visite [www.amerhealthcaritasdc.com](http://www.amerhealthcaritasdc.com) para averiguar cómo solicitar servicios de idiomas.

*\*Podrían aplicarse tarifas por mensajes de textos y datos estándares.*

# Los niños también pueden hacer resoluciones de Año Nuevo

Es hora de iniciar un nuevo calendario. Es un buen momento para involucrar a sus niños en una tradición de Año Nuevo: hacer resoluciones. La sensación de un nuevo comienzo que surge de forma natural en enero puede inspirar a toda su familia a hacer cambios saludables, positivos. Seleccione metas realistas apropiadas para la edad y el desarrollo de su niño/a ¡Pruebe estas ideas!

## **Bebés y niños pequeños: practicar juegos activos.**

Anime a sus niños a jugar usando el mundo que los rodea. Pueden probar bloques para armar u ollas y cacerolas. Juegos como estos pueden estimular la creatividad de su niño/a diariamente. Las sesiones regulares de “conversación” entre usted y su niño/a pueden ayudar a desarrollar las habilidades de comunicación.

## **Niños en edad preescolar: ayudar a preparar comidas saludables.**

Los niños que desean manifestar su independencia usualmente lo hacen en la mesa a la hora del almuerzo o la cena. La mayoría de los niños quisquillosos con la comida, mejoran con el tiempo, pero usted puede ayudar a asegurar que su niño/a obtenga los nutrientes que necesita. Asigne a los niños en edad preescolar pequeñas tareas en la cocina y alabe sus esfuerzos. La mayoría de los niños no rechazarán un plato que ellos ayudaron a preparar.

## **Niños en edad escolar: practicar un deporte al menos 3 veces por semana.**

Apoye los sueños deportivos de su niño/a en crecimiento. Las probabilidades de obtener una beca deportiva o un contrato en las ligas mayores podrán ser pocas. Pero practicar deportes mejora la aptitud física, desarrolla las habilidades motoras y enseña a trabajar en equipo. Además, un nuevo estudio sugiere que los niños que comienzan a practicar actividades físicas después de la escuela desde el kindergarten, son mejores estudiantes y líderes cuando llegan al cuarto grado.<sup>1</sup>

## **Adolescentes: dormir más.**

Aproximadamente 1 de cada 4 adolescentes, no duerme lo suficiente.<sup>2</sup> ¿El resultado? Desempeño deficiente en la escuela, aumento de peso, accidentes automovilísticos, depresión y comportamiento imprudente, incluyendo abuso de sustancias tóxicas. La mayoría de los adolescentes necesitan dormir 9 horas por la noche. Ayude a que sus adolescentes duerman lo suficiente manteniendo los dormitorios oscuros y fríos y limitando su consumo de caféina y las siestas a las horas de la mañana.

<sup>1</sup>American Journal of Health Promotion

<sup>2</sup>Pediatría

## **Sométase a un examen anual**

Sabemos que recibir atención rápidamente es importante para usted. Es importante mantenerse al día con su chequeo anual. Esto puede ayudar a recibir atención de un especialista con más facilidad. Si necesita ayuda para programar su examen, llame a Servicios a los Miembros al 1 800-408 7511 (TTY/TDD 1 800-570-1190).



# Por qué los grupos de alto riesgo necesitan vacunarse contra la gripe

Los efectos de la gripe son peores para algunas personas que para otras. Hay grupos de personas que corren más riesgo de tener problemas relacionados con la gripe. Estos problemas incluyen neumonía (pulmonía), bronquitis, infecciones y empeoramiento de enfermedades existentes. Esto puede conducir a una estancia hospitalaria. Incluso puede poner en peligro su vida.

La vacuna anual contra la gripe reduce estos riesgos. Es importante vacunarse contra la gripe si usted pertenece a cualquiera de los grupos descritos a continuación. Este es el motivo:

**Niños pequeños:** Miles de niños pequeños en los Estados Unidos son hospitalizados cada año con la gripe.<sup>1</sup> Los niños menores de 2 años y los que padecen de enfermedades como asma, diabetes, enfermedad cardíaca grave y sistema inmunitario debilitado corren alto riesgo.<sup>2</sup>

**Adultos mayores:** Hasta un 85 por ciento de las muertes relacionadas con la gripe y un 70 por ciento de las hospitalizaciones relacionadas con la gripe corresponden a personas de 65 años de edad o mayores.<sup>3</sup> Esto se debe a que el sistema inmunitario se debilita con la edad.

**Mujeres embarazadas:** El embarazo produce cambios en el sistema inmunitario. También afecta el corazón y los pulmones. Estos cambios elevan el riesgo de tener problemas graves relacionados con la gripe.<sup>4</sup> La gripe la pone en riesgo de que su bebé nazca prematuramente. Vacunarse contra la gripe durante el embarazo es seguro para usted y su bebé. También protege a su bebé durante los primeros meses después del nacimiento.

**Personas con problemas de salud existentes:** La gripe puede empeorar otros problemas de salud.<sup>5</sup> Podría tener ataques de asma intensos con más frecuencia si tiene gripe. Su riesgo de morir debido a la gripe es 3 veces más alto si tiene diabetes. Y corre un riesgo mayor de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular si padece de una enfermedad cardíaca.

**Personas bajo cuidados a largo plazo:** Los adultos y los niños en centros de cuidados de enfermería corren un alto riesgo de contraer la gripe y otros problemas de salud. Esto se debe a un sistema inmunitario debilitado.

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

<sup>2</sup> Academia Estadounidense de Pediatría

<sup>3</sup> Biblioteca de Medicina de Estados Unidos

<sup>4</sup> Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

<sup>5</sup> Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades



## VACÚNESE CONTRA LA GRIPE.

Hable con su médico personal sobre la conveniencia de recibir la vacuna

contra la gripe: Según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, todas las personas de 6 meses de edad o mayores deben vacunarse contra la gripe cada temporada. Aunque usted no corra alto riesgo de tener problemas relacionados con la gripe, vacúnese contra la gripe. Vacunarse reducirá sus probabilidades de contraer y propagar el virus de la gripe, lo que ayuda a las personas a su alrededor.

# Los buenos hábitos de higiene protegen contra los gérmenes



Todos conocemos las molestias de tener un resfriado o la gripe — los estornudos, la tos, la fiebre y los dolores corporales. Estas infecciones respiratorias no son nada divertidas.

¿Qué puede hacer para protegerse? Asegúrese de vacunarse contra la gripe cada año. Luego trabaje para alejar los gérmenes siguiendo los buenos hábitos de higiene.



## Primea línea de defensa : Mantener las manos limpias

Lavarse las manos evita que los gérmenes se propaguen. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades recomiendan lavarse las manos antes, durante y después de preparar los alimentos y después de usar el baño, cambiar los pañales de un bebé, tocar la basura o acariciar a una mascota.

No se apresure cuando se lave las manos. Frótese con agua y jabón durante aproximadamente 20 segundos — el tiempo que toma cantar “Feliz Cumpleaños”. No

olvide lavarse bien el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

Cuando no haya disponible agua y jabón, use gel antiséptico para las manos a base de alcohol. Los geles desinfectantes de manos no matan muchos gérmenes, pero pueden ayudar si no hay otra alternativa. Las

farmacias venden recipientes pequeños prácticos que se pueden guardar en una cartera o maletín.

## Otras tácticas para combatir gérmenes: Mantenga la distancia

Los resfriados y la gripe se propagan cuando una persona enferma estornuda o tose, por lo que debe evitar acercarse a alguien enfermo. Cuando esté enfermo, permanezca en casa cuando le sea posible.

De no ser así, tenga cuidado para que las personas a su alrededor no se contagien con su enfermedad. Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude, pero no con la mano. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornudo cubriéndose con la manga de la camisa o blusa.



## ¡Solo un recordatorio!

Cada año, AmeriHealth Caritas DC envía por correo una encuesta a algunos de nuestros miembros. La encuesta incluye preguntas sobre su nivel de satisfacción con AmeriHealth Caritas DC y nuestros proveedores.

Únicamente algunos miembros reciben esta encuesta por correo. Por consiguiente, si recibe una, por favor dedique unos minutos a informarnos qué piensa de nuestros servicios. Sus respuestas son completamente confidenciales.



**TOME LAS MEDIDAS SENCILLAS INDICADAS ARRIBA** para reducir sus probabilidades de enfermarse. ¡Y esto va más allá de un estornudo!

# Las caídas de los muebles son un peligro para los niños

Los niños pueden resultar lesionados si se caen de un mueble o un mueble les cae encima. Las lesiones pueden abarcar desde cortaduras y raspones hasta fracturas óseas y órganos dañados.

Los niños pequeño no pueden percibir el peligro de subirse a un mueble o halarlo. De usted depende mantenerlos seguros. Estas medidas pueden ayudarle a proteger a sus niños en su hogar.

## Televisores

- Ponga los televisores en mesas bajas y anchas y empújelas contra la pared hasta el tope
- No ponga televisores sobre vestidores o anaqueles abiertos
- Fije los televisores a su base o a una pared con una correa
- Siga las instrucciones para fijar un televisor de pantalla plana a la pared

## Muebles

- Fije las cómodas, los libreros y las bases y muebles de los televisores a la pared con correas de seguridad, soportes u otros dispositivos
- Guarde los objetos pesados en los anaqueles de abajo de los libreros y las bases de los televisores
- Instale topes de seguridad en todos los cajones
- Coloque los cables eléctricos de los televisores y otros aparatos detrás de los muebles, donde no sean visibles. Esto ayudará a evitar que los niños halen estos aparatos haciéndolos caer sobre ellos
- No coloque juguetes, controles remotos de televisores y otros objetos

que atraigan a los niños en la parte superior de las bases de los televisores u otros muebles pesados

## Hornos y estufas

- Asegúrese de que su estufa, horno o cocina tengan un soporte antivuelco que se fije con firmeza a la pared o el piso
- Si un aparato no tuviera soporte o el soporte no es seguro, pida uno al fabricante e instálelo debidamente
- No coloque objetos pesados en la puerta del horno
- Enseñe a sus niños a nunca pararse o caminar sobre la puerta de un horno
- Mantenga alejadas las galletas y otros alimentos tentadores del horno para que su niño/a no utilice la puerta del horno como un peldaño para alcanzarlos



## Respuestas del rompecabezas

1. Falta una rama de uno de los árboles
2. Faltan las mejillas rosadas en el rostro de uno de los niños
3. Al muñeco de nieve le falta una pieza en la boca
4. Al muñeco de nieve le falta un botón
5. Al muñeco de nieve le falta un dedo-rama
6. Desapareció la sombra debajo de uno de los niños
7. Los zapatos de un niño son amarillos, no verde-azulados
8. La chaqueta de uno de los niños es de otro color
9. El sombrero en uno de los niños es rosado, no morado
10. Falta nieve al centro de la imagen

# ¿Puedes detectar las 10 diferencias en cada ilustración?



Solución al rompecabezas en la página 6.

## Galletas de avena

### Ingredientes

- ¾ de taza de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla no salada
- 1 huevo
- ¼ de taza de puré de manzana
- 2 cucharadas de leche al 1%

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350° F y unte ligeramente grasa en 2 bandejas de horno.
2. En un tazón grande, use una batidora eléctrica a velocidad media para mezclar el azúcar y la margarina. Bata unos 3 minutos hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado bien.
3. Añada el huevo lentamente; mezcle a velocidad media durante 1 minuto. Añada gradualmente el puré de manzana y la leche; mezcle a velocidad media durante 1 minuto. Raspe los lados del tazón.
4. En otro tazón, combine la harina, el bicarbonato de sodio y la canela. Añada lentamente esta mezcla a la mezcla de puré de manzana; bata a velocidad baja unos 2 minutos, hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado bien. Añada las avenas y

- 1 taza de harina
- ¼ de cucharadita bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 taza + 2 cucharadas de avena enrollada de cocción rápida

5. bata durante 30 segundos a velocidad baja. Raspe los lados del tazón.
5. Vierta por cucharaditas la mezcla en una bandeja de horno, las mezclas individuales deben quedar separadas entre sí unas 2 pulgadas.
6. Hornee ligeramente de 13 a 15 minutos hasta que estén ligeramente doradas. Quite las mezclas de las bandejas para hornear mientras estén calientes. Enfríelas sobre una rejilla de alambre.

Rinde 18 galletas.

Tamaño de la porción: 1 galleta.

Cada porción proporciona:

90 calorías, 2 g de grasa (1 g de grasa saturada, 0 g de grasa "trans"), 15 mg de colesterol, 15 mg de sodio, 18 g de carbohidratos, menos de 1 g de fibra alimentaria, 9 g de azúcar, 2 g de 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](http://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](http://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 መናገር 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.amerihealthcaritasdc.com](http://www.amerihealthcaritasdc.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.