



AmeriHealth Caritas
District of Columbia

PRIMAVERA 2018

Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

Hombres: cuiden su salud

Aquí hay un hecho que quizás no sepa: los hombres están muriendo, como promedio, casi cinco años antes que las mujeres.¹ Esto es en gran medida porque los hombres tienden a tener más lesiones accidentales. Más hombres que mujeres también fuman y beben, lo que puede ponerlos en riesgo de muchos problemas de salud.

Lastimarse o enfermarse no es la única razón por la cual los hombres son menos saludables que las mujeres. Los hombres son más propensos que las mujeres a obviar chequeos regulares y a retrasar atención médica.

Lo que los hombres pueden hacer

Investigaciones recientes revelan que los hombres que cuidan de su salud en la mediana edad tienen mayor probabilidad de vivir por más tiempo.² Aquí están las cosas más importantes que pueden hacer:

Recibir pruebas. Las pruebas de detección pueden identificar enfermedades temprano, cuando son más fáciles de tratar. Existen pruebas de detección para obesidad, colesterol alto, presión arterial alta, cáncer colorrectal y diabetes. Los hombres deben preguntar a sus proveedores de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) qué pruebas de detección necesitan y cuándo.

No fumar. El tabaco perjudica el cuerpo entero.

Hacer ejercicio. Haga por lo menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

Comer una dieta sana. Esta es la mejor manera de obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Coma una gran variedad de frutas, vegetales, granos integrales, carnes magras y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Mantener un peso saludable. Peso extra contribuye a muchos problemas de salud, incluidos enfermedades del corazón y diabetes.

No tomar mucho alcohol. Los hombres no deberían tomar más de dos bebidas al día.

¹ Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

² The Journal of the American Medical Association

¡Simplemente un recordatorio!

Cada año, AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) envía por correo una encuesta a algunos de nuestros miembros. La misma pregunta cuán contento usted está con AmeriHealth Caritas DC y con nuestros proveedores. Sólo algunos miembros reciben esta encuesta por correo. Así que si usted recibe una, por favor saque varios minutos para decirnos cómo estamos trabajando. Sus respuestas son completamente privadas.

¡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

AmeriHealth Caritas
District of Columbia

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

Sepa sus opciones para atención inmediata

AmeriHealth Caritas DC le brinda acceso a los centros que prestan atención urgente sin cita previa. La atención urgente es atención médica que necesita dentro de las 24 horas, pero no de inmediato. Algunos problemas de cuidado urgente comunes incluyen una torcedura o una distensión, vómitos, diarrea, dolor de garganta, una tos o resfriado. La mayoría de los centros abren hasta tarde y los fines de semana para su conveniencia. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511** para obtener ayuda encontrando un lugar cerca de usted o visite **www.amerihealthcaritasdc.com**. Si necesita transporte, llame a la línea de transporte para el siguiente/mismo día de AmeriHealth Caritas DC al **1-800-315-3485**.



Recordatorios del plan de salud

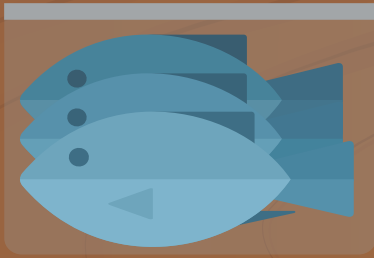
Sabemos que la vida puede ser ajetreada, pero no queremos que olvide estos importantes servicios de salud y recordatorios:

- 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.
- Si necesita ayuda para llegar a sus citas médicas, llame a la línea de Servicios de Transporte al **1 800-315 3485**.
- Usted tiene cobertura para servicios dentales. Llámenos al **1 800-408 7511** para encontrar un dentista o hacer una cita.
- Para ayudar a tratar y controlar el dolor, hay servicios disponibles de acupuntura y quiropráctica. Para más información, 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 PCP 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!
- Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación y traducción. Visite **www.amerihealthcaritasdc.com** para aprender cómo solicitar servicios de idiomas.

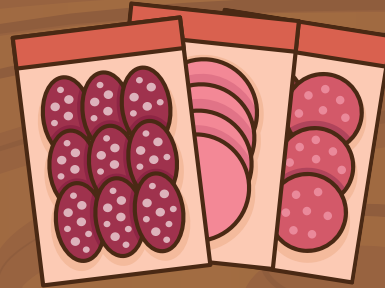


¿Todavía puedo comer eso? ¿Por cuánto tiempo permanece segura la comida para ingerirse?

¿Sabía que las fechas de “vender hasta” y “usar hasta” en los alimentos en realidad no tienen nada que ver con seguridad? Esas son fechas que los fabricantes creen que la comida tendrá el mejor sabor o calidad. En algunos casos, esto significa que un alimento puede ser seguro para comer después de esa fecha.¹ No debe comer alimentos si su sabor, textura u olor no le parecen bien, pues probablemente se hayan echado a perder.² En realidad, hay algo de ciencia detrás de la “prueba de olfateo”. A continuación se detalla el tiempo durante el cual algunos alimentos comunes se mantienen seguros.



Pescado: de uno a dos días⁵
Planifique para comerlo pronto después de traerlo a casa.



Carne de deli: de tres a cinco días⁶
Paquetes sellados al vacío sin abrir son seguros por dos semanas.



Huevos: de tres a cinco semanas³
Guarde los huevos en su caja en un estante en el refrigerador. La temperatura en la puerta fluctúa demasiado.



Sobras de comida: cuatro días⁴
Refrigere la comida dentro de dos horas de haber sido cocinada para evitar que las bacterias crezcan.



Mayonesa: dos meses⁷
Si no puede recordar cuánto tiempo ha tenido la mayonesa en su refrigerador, es probablemente una buena idea tirarla.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

6

cosas que la sudoración nocturna podrían indicarle

No es divertido tener problemas para dormir. Esto es aún más cierto si se despierta empapada en sudor. Sudar excesivamente mientras duerme también es conocido como "sudores nocturnos". Están asociados con cansancio diurno, problemas para dormir y algunas veces con graves problemas de salud.^{1,2}

Una temperatura alta en el dormitorio o pijamas gruesas podrían ser la causa de sus sudores nocturnos. Pero si a menudo tienen sudores profusos mientras duerme, hable con su proveedor de atención médica. Le pueden ayudar a entender cuál podría ser la causa. Aquí hay seis posibilidades:

1 Está entrando en la menopausia. Los sudores nocturnos suelen ser las primeras señales de la menopausia.³ Los sudores puede suceder en cualquier momento del día o la noche. Si los sudores nocturnos le despiertan, duerma en una habitación fresca o con un ventilador. Su PCP puede sugerirle que comience terapia hormonal si los sofocos le impiden dormir bien.

2 Su corazón tiene problemas. Mujeres de 45 a 50 años de edad que experimentan sudores nocturnos pueden estar en mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón en 14 años.⁴ Sudoración inexplicable o excesiva, incluso por la noche, también puede ser una señal de ataque al corazón.⁵ Inflamación de las válvulas cardíacas, llamadas endocarditis, también puede causar sudores nocturnos.⁶

3 Usted tiene apnea del sueño. Las investigaciones sugieren que sudores nocturnos frecuentes son tres veces más comunes en adultos con apnea obstructiva del sueño no tratada.⁷ Esta condición causa que las vías respiratorias se cierren mientras duerme. Los sudores nocturnos a menudo se vuelven menos frecuentes con tratamiento de la apnea del sueño.

4 Su cuerpo está luchando contra una infección. Infecciones bacterianas como la osteomielitis (inflamación dentro de los huesos) y tuberculosis pueden resultar en sudores nocturnos.⁵

5 Está en una etapa temprana de cáncer. Los sudores nocturnos pueden estar entre las primeras señales de algunos cánceres.⁹ Si este es el caso, es probable que también tenga otros síntomas como fiebre o pérdida de peso inexplicable.

6 Usted tiene un trastorno hormonal. Sudoración mientras duerme puede ser una señal de problemas en las glándulas que producen hormonas.¹⁰ Una persona que tiene demasiado o muy poco de una hormona, como la serotonina, puede experimentar sudores nocturnos.

^{1,7} *BMJ Open*

^{2, 6, 8, 9, 10} *Asociación Americana de Osteopatía*

³ *Instituto Nacional de Envejecimiento, Institutos Nacionales de Salud*

⁴ *Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU., Institutos Nacionales de Salud*

⁵ *Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.*

Hable con su PCP sobre tratamiento para alergias



Si tiene alergias, no está solo. Aproximadamente 50 millones de estadounidenses tienen alguna tipo de alergia.

Muchas cosas pueden causar reacciones alérgicas. Uno de estos alérgenos comunes pueden estar causando sus síntomas:

- Caspa de animales
- Polvo
- Alimentos, como las proteínas en la leche de vaca, cacahuetes, huevos, trigo, soja, pescado, mariscos y nueces
- Picaduras de insectos
- Látex, un tipo de goma
- Medicinas
- Moho
- Polen

Si tiene alergias, los tratamientos pueden ayudar. Pueden incluir medicina, vacunas contra la alergia y evitar cosas que precipitan sus síntomas. Juntos, usted y su PCP, pueden encontrar la mejor forma de alivio para usted.

Sus síntomas

Para ayudar a su PCP a determinar si tiene una alergia, comparta su historial médico personal y familiar. Por ejemplo, ¿usted o alguien en su familia alguna vez ha sido alérgico a algo?

Además, sea específico acerca de sus síntomas. Podría decir: “Mi piel se enrojece y tengo picazón detrás de mis rodillas cuando esta húmedo afuera. Eso dura por varias semanas”. O, “estoy estornudando mucho y mis ojos se sienten hinchados, pero no siento que tengo un resfriado”.

Los síntomas de alergia pueden incluir:

- Asma
- Dificultad para respirar
- Erupciones (picazón, protuberancias rojas en la piel)
- Picor en la nariz, ojos o paladar
- Piel que pica, reseca y escamosa
- Estornudos
- Nariz tapada o mucosa

En casos severos, una alergia puede causar anafilaxia, una reacción alérgica grave. Esto puede causar respiración entrecortada, opresión en la garganta, ansiedad, vómitos, diarrea o incluso la muerte.

Sus opciones de pruebas

Su proveedor puede enviarle a un alergista para hacerle pruebas. Si es así, pregúntele qué pruebas podrían ser mejores para sus síntomas. Las pruebas pueden incluir una radiografía, una prueba de función pulmonar, pruebas en la piel o prueba de sangre para detectar alergias. Le pueden ayudar a identificar la causa exacta de sus síntomas.

Su plan de tratamiento

Si los resultados de las pruebas muestran que tiene una alergia, su proveedor puede ayudarle a desarrollar un plan de tratamiento. Este puede incluir mantenerse

alejado del alérgeno para evitar una reacción. Por ejemplo, si las pruebas muestran que usted es alérgico a la lactosa, su proveedor puede sugerir que deje de tomar leche. Si las pruebas muestran que está en riesgo de anafilaxia, su proveedor puede recomendar que siempre lleve consigo un tipo de epinefrina (como el EpiPen®).

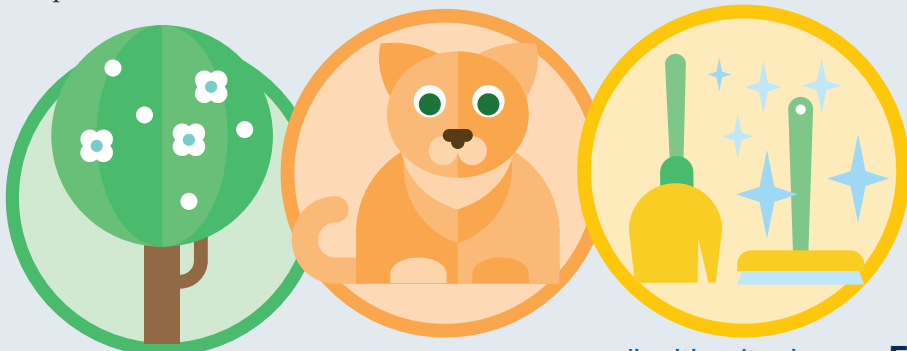
Para algunas alergias, puede no ser suficiente simplemente mantenerse alejado de la causa. En ese caso, su proveedor de atención médica puede sugerir que tome medicinas para ayudarle a sentirse mejor. Medicamentos comunes para alergias incluyen antihistamínicos como la cetirizina (Zyrtec) y montelukast (Singulair).

Vacunas contra alergias, que contienen pequeñas cantidades de un alérgeno, pueden también ser una opción. Trabajan como una vacuna para reducir lentamente sus síntomas.

¹ *Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología*

¿Necesita ayuda para hacer una cita?

Podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511**.



9 cosas que debe hacer cuando descubre que está embarazada

Está embarazada. ¿Ahora qué? Durante los próximos meses, tendrá muchos planes y cosas por hacer. Pero, ¿qué necesita hacer inmediatamente? Coloque estos pasos en el tope de su lista de tareas pendientes relacionadas con su embarazo:

1 Programe su primera cita prenatal tan pronto como usted crea que está embarazada. Recibir cuidado prenatal regular disminuye riesgos de salud para usted y su bebé.¹ Su proveedor de atención médica puede asegurarse de que todo vaya bien y ofrecer consejos solo para usted.

2 Revise sus medicamentos. Si toma medicamentos recetados, sin receta o productos a base de hierbas, hable de ellos con su proveedor. Algunos medicamentos pueden tomarse durante el embarazo, pero otros pueden ser nocivos para su bebé por nacer.²

3 Actualice su dieta. Necesita más proteína, hierro y calcio ahora que está embarazada.³ Además, debe comenzar a tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días para ayudar a prevenir defectos congénitos graves del cerebro y la columna vertebral.⁴ La mayoría de las vitaminas prenatales contienen ácido fólico.

4 Enfoque en la seguridad alimentaria. Reduzca el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, omita pescado crudo, carne poco cocida, carne fría del deli y queso sin pasteurizar.⁵ Para reducir exposición al mercurio, no coma pez espada, tiburón o caballa y limite el atún blanco a no más de 6 onzas por semana.

5 Evite el humo del tabaco. Si es una fumadora, no hay mejor momento que este para dejar de fumar. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y ciertos defectos congénitos.⁷ Pídale a su proveedor de atención médica que le ayude a dejar de fumar o usted puede ir a www.women.smokefree.gov.

También, manténgase alejada del humo de segunda mano. Miembros de AmeriHealth Caritas DC también puede asistir a clases para ayudarles a dejar de fumar. Para más información y para registrarse, llame al **202-216-2318**.

6 Deje de tomar alcohol. Tomar alcohol mientras está embarazada pone a su bebé en riesgo de problemas de aprendizaje, conductuales y otros problemas de salud de por vida.⁸ Para evitar tales problemas, es importante no beber en absoluto. Si eso resulta ser difícil, hable con su proveedor de atención médica.

7 Esté físicamente activa. Consulte primero con su proveedor. Hacer ejercicio con regularidad ayuda a su cuerpo a ponerse en forma para la etapa final del embarazo, el parto y el alumbramiento.⁹ Además, puede ayudar a su autoestima y estado de ánimo.¹⁰

8 Manténgase alejada de pesticidas, solventes, plomo y radiación.¹¹ Si tiene un trabajo que la pone en contacto con estas cosas, hable con su proveedor de atención médica y empleador. Pueden ayudarla a encontrar maneras de protegerse a sí misma y a su bebé.

9 Mantenga el estrés bajo control. Usted y su vida están pasando por muchos cambios. Si en ocasiones se siente estresada, eso no es inusual. Comparta sus sentimientos con alguien que la apoya. Encuentre formas saludables de relajarse. Por ejemplo, salga a caminar, busque un pasatiempo, practique meditación o pase tiempo con amigos.

Ahora que está embarazada, cuidarse es más importante que nunca. Está haciendo decisiones saludables para dos personas. Si tiene preguntas o necesita alguna ayuda, por favor llame al programa Bright Start® de AmeriHealth Caritas al **1-877-759-6883**.

^{1,3,5,7,8,9,11} Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano

^{2,4} Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

^{6,10} Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.



Cazuela de tortilla de frijoles negros

Los frijoles negros son una buena fuente de proteína. Escurrirlos y enjuagarlos antes de usarlos en una receta ayuda a reducir el contenido de sodio (sal).

Ingredientes:

- 1 taza de pimiento picado congelado, ya descongelado y escurrido
- 1 taza de cebolla picada congelada, ya descongelada y escurrida
- 1 lata (15 a 16 onzas) de frijoles negros sin sal, enjuagados y escurridos
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cuadritos sin sal, sin escurrir
- ½ taza de salsa o salsa picante
- Aceite vegetal en aerosol
- 8 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- 1 taza de mezcla de queso mexicano light desmenuzado o queso Monterey Jack
- ⅓ cucharadita de hojuelas de pimienta roja molida
- ¼ taza de cilantro fresco cortado

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. En un recipiente grande, mezcle el pimiento, la cebolla, frijoles, los tomates sin escurrir y la salsa.
3. Rocíe un molde cuadrado de 9 pulgadas con aceite vegetal en aerosol. Coloque una taza de mezcla de pimiento en la sartén. Coloque cuatro tortillas en la sartén, superponiéndolas según sea necesario. Vierta la mitad de la salsa restante sobre las tortillas. Cubra con ½ taza de queso. Repita.
4. Rocíe ligeramente una hoja de papel de aluminio con aceite vegetal en aerosol. Cubra la bandeja con papel de aluminio, con el lado ligeramente rociado hacia abajo para evitar que el queso se pegue.
5. Hornee por 30 minutos. Retire el papel de aluminio. Hornee por cinco minutos más o hasta que esté caliente y burbujeante. Espolvoree con hojuelas de pimienta roja y el cilantro. Corte en cuatro cuadrados.
Tamaño de la porción: cuatro

Por porción: 360 calorías, 9 g de grasa total (3 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans), 20 mg de colesterol, 550 mg de sodio, 55 g de carbohidrato, 11 g de fibra, 5 g de azúcares, 17 g de proteína



AmeriHealth Caritas District of Columbia cumple con las leyes federales vigentes 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 **1-800-408-7511**
- 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 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.



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 ከሆነ፣ ከክፍያ ነጻ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርብልዎታል። 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 o bá ńsọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'ọ̀dọ́fẹ́. 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).

Developed by StayWell

10202MA

 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

www.amerihealthcaritasdc.com

ACDC- 18145300


AmeriHealth Caritas
District of Columbia