



INVIERNO 2019

Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

Mantenga sus manos limpias para mantenerse sano

Los expertos recomiendan una vacuna contra la gripe, cubrirse con el codo al estornudar y lavarse las manos para ayudar a mantener el resfriado y la gripe a raya. De hecho, lavarse las manos es una de las mejores y más fáciles formas de evitar que usted y otros se enfermen.

Aquí hay 4 maneras de mantener sus manos limpias:

1 Láveselas de la manera correcta.

Forme espuma con agua y jabón. Luego frote por alrededor de 20 segundos. Eso es el tiempo que toma cantar la canción de "feliz cumpleaños". Asegúrese de lavar la parte posterior de sus manos, entre sus dedos y debajo de las uñas.

2 Lávese las manos a menudo.

Lávese las manos antes, durante y después de preparar comida. Debe lavarlas después de tocar la basura, usar el baño, cambiar un pañal o acariciar una mascota o un animal.

3 Use un gel de manos a base de alcohol cuando no pueda usar un lavabo.

Los desinfectantes para manos no matan a tantos gérmenes, pero pueden ayudar en un apuro. Muchas tiendas ofrecen botellas pequeñas que caben en un bolso o mochila.

4 Limpie su teléfono.

Su teléfono celular probablemente está en sus manos todo el día. Con todo ese tiempo que pasan en las manos, los teléfonos pueden cargar bacterias y propagar enfermedades. Durante la temporada de resfriados y gripe, asegúrese de desinfectar y limpiar su teléfono a menudo para prevenir la propagación de gérmenes.

"Los CDC dicen: "Tome 3" medidas para combatir la influenza", Centros para el Control y la Prevención de enfermedades, actualizado el 1 de Agosto de 2018, <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/preventing.htm>.

"Lávese las manos", Centros para el Control y la Prevención de enfermedades, actualizado el 2 de abril de 2018, <https://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/LavarManos/>.

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

RECIBA UNA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

Los centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dice que todas las personas de 6 meses de edad y mayores deben recibir una vacuna contra la influenza. Si usted no ha recibido una todavía, llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511 (TTY / TDD 1 800-570-1190)** para información sobre cómo recibir una vacuna contra la influenza.





Programe su chequeo

Como miembro de AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC), debería recibir un chequeo al menos 1 vez al año. Los niños menores de 3 años deben ver sus PCPs con más frecuencia. Para ayudar a hacer una cita, llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511 (TTY/TDD 1 800-570-1190)**.

Programe un chequeo anual

La mayoría de los adultos saludables deben ver su PCP para un chequeo 1 vez al año. Durante esta visita, su PCP realiza pruebas importantes que pueden detectar enfermedades tempranamente. Su PCP también puede ayudarle a guiarle sobre otras pruebas que podría necesitar. Hable con su PCP sobre pruebas de detección para:

- **Cáncer de seno.** Las mujeres de 45 a 54 años de edad deben recibir mamografías cada año. Es posible que usted tenga que comenzar antes si tiene un alto riesgo de la enfermedad.¹
- **Cáncer cervical.** Las mujeres de 21 a 29 años de edad deben hacerse una prueba de Papanicolaou 1 vez cada 3 años. Mujeres de 30 a 65 años de edad pueden hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años y una prueba del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años. O pueden optar por realizarse pruebas de Papanicolaou y VPH a la misma vez cada 5 años.²

- **Colesterol.** Pida que le examinen su colesterol cada 4 a 6 años después de cumplir 20 años.³
- **Cáncer colorrectal.** Debe comenzar a hacerse pruebas a la edad de 50 años. Es posible que necesite una prueba antes si la enfermedad se presenta en su familia.⁴
- **Diabetes.** Hágase la prueba si tiene sobrepeso o está obeso y entre las edades de 40 y 70 años.⁵
- **Cáncer de pulmón.** Un escáner de baja dosis de los pulmones puede detectar la enfermedad en sus primeras etapas. Adultos en las edades de 55 a 80 años deben recibir la prueba 1 al año.⁶
- **Cáncer de próstata.** A partir de los 50 o 55 años, los hombres deberían discutir las ventajas y limitaciones de detección del cáncer de próstata con sus PCPs.⁷

Durante su chequeo, su PCP también puede referirle a un especialista, si es necesario.

¹"American Cancer Society Recommendations for the Early Detection of Breast Cancer," American Cancer Society, modificado por última vez el 9 de octubre de 2017, www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html.

²"Final Recommendation Statement: Cervical Cancer: Screening," U.S. Preventive Services Task Force, agosto 2018, www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/RecommendationStatementFinal/cervical-cancer-screening.

³"How to Get Your Cholesterol Tested," American Heart Association, last reviewed April 30, 2017, www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/how-to-get-your-cholesterol-tested.

⁴"Colorectal Cancer: Screening," U.S. Preventive Services Task Force, released June 2016, www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/colorectal-cancer-screening?ds=1&s=colorectal%20cancer%20screening.

⁵"Final Update Summary: Abnormal Blood Glucose and Type 2 Diabetes Mellitus: Screening," U.S. Preventive Services Task Force, septiembre de 2016, <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/screening-for-abnormal-bloodglucose-and-type-2-diabetes?ds=1&s=diabetes>.

⁶"Screening for Lung Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement," U.S. Preventive Services Task Force. www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/UpdateSummaryFinal/lung-cancer-screening.

⁷"Screening for Prostate Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement," U.S. Preventive Services Task Force, JAMA, 318, no. 18 (May 8, 2018), 1901-1913.

Padres: **limiten** el tiempo que sus niños pasan frente a una pantalla

Hay pantallas por todas partes estos días. La mayor parte del tiempo, parece que nuestros niños están pegados a sus teléfonos inteligentes, tabletas y televisores.

Hay cosas buenas acerca de estos dispositivos. Por ejemplo, algunos programas y aplicaciones pueden ayudar a los niños a aprender cómo leer.

Pero las investigaciones demuestran que demasiado tiempo frente a una pantalla puede perjudicar a los niños según crecen. Está vinculado a obesidad, problemas del dormir y desarrollo tardío de lenguaje y destrezas sociales.

Por eso es que la Academia Americana de Pediatría (AAP) actualizó sus directrices concernientes a medios de comunicación para niños. Esto es lo que sugieren:

- **Niños menores de 18 meses:**

Evitar pasar tiempo frente a una pantalla, con excepción de los chats de video. Los padres

deben supervisar chats con familiares y amigos.

- **Niños de 18 a 24 meses:** Sólo ver programación educativa de alta calidad. Los padres deben interactuar con los niños mientras ven la programación para apoyar su aprendizaje. Evite tiempo frente a la pantalla a solas.

- **Niños de 2 a 5 años:** Limite el tiempo frente a la pantalla a menos de 1 hora al día. Elija medios de comunicación de alta calidad. Interactúe lo más que pueda con los niños mientras los ven.

- **Niños en edad escolar y adolescentes:** Establezca reglas sobre el uso de medios de comunicación para que no interfiera con la salud, el dormir y el aprendizaje. Por ejemplo, apague los dispositivos 1 hora antes de acostarse.

Intente dar un buen ejemplo. Los niños no seguirán las reglas a menos que usted las practique.

“Constantly Connected: Adverse Effects of Media on Children & Teens,” American Academy of Pediatrics, modificado por última vez el 17 de octubre de 2016, www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effectsof-Television-Commercials.aspx.

“Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Preschoolers,” American Academy of Pediatrics, modificado por última vez el 6 de octubre de 2016, www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx.

“Media and Young Minds,” Council on Communications and Media, American Academy of Pediatrics, Pediatrics, 138, no. 5 (November 2016), <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>.

“Media Use in School-Aged Children and Adolescents,” Council on Communications and Media, American Academy of Pediatrics, Pediatrics, 138, no. 5 (November 2016), <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592>.

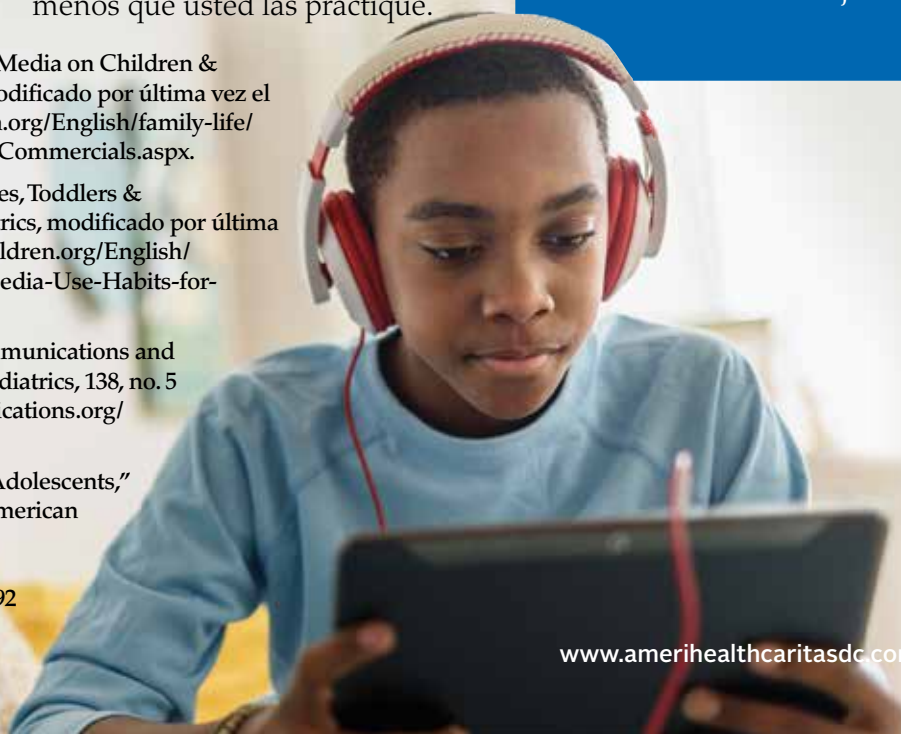
BENEFICIOS ADICIONALES PUEDEN AYUDARLE A MANTENERSE ACTIVO

AmeriHealth Caritas DC facilita que nuestros miembros se mantengan activos y que creen hábitos saludables. Aproveche al máximo sus beneficios extra hoy. Registrarse es fácil.

Programa de membresía para gimnasio. Este programa de membresía de gimnasio* le permite unirse a un gimnasio participante sin costo para usted. Si no puede ir a un gimnasio, puede inscribirse en el programa de gimnasio en casa. Para más información o para inscribirse, llame al **1 888 369-2746 (TTY/TDD 711)** o visite **www.fitnesscoach.com**.

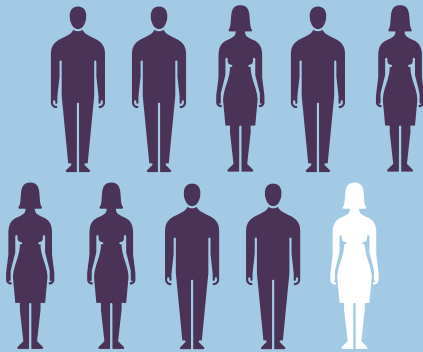
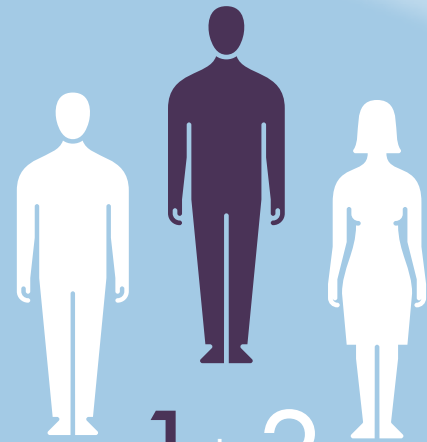
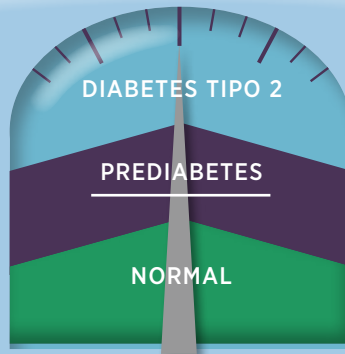
Capital Bikeshare. Ahora usted puede montar una de esas bicicletas rojas que ve por todo el Distrito para disfrutar al aire libre, hacer diligencias e ir al trabajo. Para más información o para inscribirse en un programa de Capital Bikeshare sin costo alguno, llame al Centro de Bienestar para Miembros al **202 408 3989**.

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



Prediabetes: ¿Podría estar en riesgo?

LA PREDIABETES ocurre cuando la glucosa en su sangre (nivel de azúcar en la sangre) está más alta que lo normal, pero todavía no lo suficientemente alta como para ser considerada diabetes.



9 de 10

personas con prediabetes no saben que la tienen.¹

1 de 3

adultos en los Estados Unidos tiene tener prediabetes.²



HÁGASE LA PRUEBA

La condición a menudo no causa síntomas, así que pregúntele a su médico si necesita una prueba. La única manera de saber con seguridad si usted tiene prediabetes es con un análisis de sangre.³

¿QUÉ SUCEDE SI TIENE PREDIABETES?

Dentro de **5** años, las personas con prediabetes que no toman medidas para manejarla pueden desarrollar diabetes tipo 2.⁴

REDUZCA SU RIESGO

Al tomar buenas decisiones, puede ayudar a proteger su salud y, a menudo, evitar que la diabetes tipo 2 comience.⁵

Estos tres pasos pueden ayudar a evitar que la diabetes tipo 2 comience:



Hacer actividad física moderada por **2.5** horas por semana⁶



Perder de **5 a 7** por ciento de su peso corporal, si tiene sobrepeso. Eso es solo 10 a 14 libras para una persona de 200 libras.⁷



Deje de fumar si es un fumador.⁸

^{1,2}"National Diabetes Statistics Report, 2017," Centers for Disease Control and Prevention, accesado el 19 de sept. de 2018, www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf.

^{3,6}"Diagnosing Diabetes and Learning About Prediabetes," American Diabetes Association, modificado por última vez el 21 de noviembre de 2016, www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis.

⁴"Are You at Risk for Prediabetes?" American Medical Association and Centers for Disease Control and Prevention, accesado el 19 de sept. de 2018, <https://assets.ama-assn.org/sub/prevent-diabetes-stat/downloads/are-you-at-risk-for-type2-diabetes.pdf>.

^{5,8}"Steps to Help You Reverse Prediabetes," American Diabetes Association et al, accesado el 19 de sept. de 2018, [www.doihaveprediabetes.org/img/Prediabetes_Infographic2\(Full\).png](http://www.doihaveprediabetes.org/img/Prediabetes_Infographic2(Full).png).

5 Healthy Now | Invierno 2019 ⁷"Prediabetes." Centers for Disease Control and Prevention, modificado por última vez el 25 de junio de 2018, www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html.

Jugo de frutas: causa furtiva de aumento de peso

El jugo de frutas sabe dulce, pero los resultados de consumir esta bebida regularmente es bastante agrio. Investigaciones recientes indican que beber tan solo 1 vaso de jugo de 100% fruta todos los días puede resultar en aumento de peso. Las mujeres en el estudio aumentaron tanto peso como las que regularmente beben otras bebidas azucaradas, como refrescos.

Evite las calorías y el azúcar

Mientras que el jugo de 100% fruta puede parecer una opción saludable, cada porción de 6 onzas contiene aproximadamente de 15 a 30 gramos de azúcar (casi lo mismo que cuatro galletas con trocitos de chocolate), 60 a 120 calorías (equivalente a una porción de pretzels bajos en sal) y muy poca fibra. Como resultado, el jugo de frutas puede aumentar sus niveles de azúcar en la sangre y hacer que quiera comer más. Esto puede ocasionar aumento de peso con el paso del tiempo.

Coma más fruta en lugar de tomar jugo

Para una mejor opción, entierre sus dientes en frutas como peras y manzanas. Aquí hay otras maneras de comer más frutas:

- Agréguelas a su cereal o avena.
- Agregue bayas en su masa para panqueques.
- Mezcle un poco de frutas en sus ensaladas.
- **Agregue rodajas de manzana o banana a sándwiches de mantequilla de maní.**
- Mezcle frutas en un batido de yogur bajo en grasa.

La próxima vez que vaya a la tienda, aléjese de la sección de jugo de frutas. Súrtase de frutas frescas en su lugar. Su salud y su cintura se lo agradecerán.

B.J. Auerbach et al., "Association of 100% Fruit Juice Consumption and 3-Year Weight Change Among Postmenopausal Women in the Women's Health Initiative," *Preventive Medicine*, 109 (April 2018): 8-10.

"How to Eat More Fruit and Vegetables," American Heart Association, repasado por última vez el 17 de febrero de 2017, www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/how-to-eat-more-fruits-and-vegetables.

PREVENGA LAS CARIES DENTALES

Asegúrese de que su niño vea su dentista al menos 2 veces al año. Pídale barniz fluorado y selladores dentales. Estas cubiertas ayudan a proteger los dientes de las caries. Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**.



Si vive con dolor a diario

Si vive con dolor a diario, puede intentar acupuntura o atención quiropráctica. Ambos, la acupuntura y la atención quiropráctica pueden aliviar dolores de cabeza y dolor en la parte baja de la espalda, el cuello y las rodillas. Ambos están destinados a trabajar a la par con su otra atención médica.

Acupuntura es una práctica de medicina tradicional china que estimula puntos selectos del cuerpo. El método más común utiliza agujas muy delgadas y esterilizadas que se introducen a través de la piel.

Los quiroprácticos ajustan la columna usando sus manos, codos y herramientas especiales. Ellos también pueden darle ejercicios para hacer en casa.

“Chiropractic: In Depth,” National Center for Complementary and Integrative Health, National Institutes of Health, modificado por última vez el 20 de junio de 2016, <https://nccih.nih.gov/health/chiropractic/introduction.htm>.

“Acupuncture: In Depth,” National Center for Complementary and Integrative Health, National Institutes of Health, modificado por última vez el 21 de febrero de 2017, <https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>.

¿SABÍA USTED QUE sus beneficios incluyen atención quiropráctica y de acupuntura?

Para encontrar un quiropráctico o acupunturista, llame a Servicios para Miembros al **1 800-408 7511**.



¿Necesita transporte para una visita de atención médica?



¿Sabía usted que todos los miembros de AmeriHealth Caritas DC tienen un beneficio de transporte del mismo día y del siguiente día? Esto significa que puede obtener transporte para ir a su proveedor de atención médica y otras citas médicas sin costo alguno. Puede obtener transporte para:

- Necesidades de atención urgente
- Visitas a proveedores
- Visitas médicas de seguimiento urgentes
- Altas del hospital
- Visitas a farmacias

Llame al **1-800-315-3485** para

programar su transporte tan pronto como sepa que lo necesita. Para visitas médicas de rutina, por favor, trate de llamar al menos con 3 días laborales de antelación. Esto no incluye sábados, domingos y días feriados.

Cuando llamee, necesitará proveer:

- Su número de identificación de afiliado
- Su número de teléfono
- La dirección donde le pueden recoger
- El nombre, dirección y teléfono de la instalación médica o dental u oficina del proveedor a donde va.

¡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 médicos. 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.



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.
- ¿Necesita transporte? Puede obtener transporte para llegar a 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**.
- 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 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 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.
- Puede enterarse de cambios en su cobertura de medicamentos visitando **www.amerihealthcaritasdc.com/member/eng/medicaid/benefits/pharmacy.aspx**

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 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 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