

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

SALUD PARA LA FAMILIA



Tu guía para las consultas de bienestar infantil

Los controles regulares ayudan a los niños a mantenerse sanos. Esta guía explica cuándo programar las consultas y qué esperar.

Las consultas de bienestar infantil son controles de rutina para los niños. Ayudan a tu hijo a crecer y a mantener una buena salud. Comienzan unos días después de que nacen los bebés. Y continúan hasta que tu hijo cumpla 19 años.

En cada consulta, el proveedor revisa a tu hijo de pies a cabeza. También puede administrar vacunas (inyecciones) y hacer pruebas de detección.

Puedes hacer preguntas en cada consulta. Y puedes compartir cualquier cambio en el sueño, el estado de ánimo, la alimentación o la escuela.

Los niños necesitan más consultas durante los primeros tres años. Esto se debe a que los bebés y los niños pequeños se desarrollan muy rápidamente. Después de eso, la mayoría de los niños tienen una consulta al año.

Las consultas de bienestar infantil continúan en la página 2.

La atención de tu hijo tiene cobertura

Las consultas de bienestar infantil tienen cobertura sin costo alguno. Es parte del programa Bright Futures. Los componentes básicos del programa Bright Futures son los siguientes:

- **De manera temprana:** detectar problemas de salud que necesitan atención temprana.
- **De manera periódica:** hacerse controles médicos regulares.
- **Detección:** revisar el cuerpo, la mente, los dientes, la vista y la audición de tu hijo.
- **Diagnóstico:** pruebas adicionales cuando se detectan problemas o riesgos.
- **Tratamiento:** corregir o mejorar problemas de salud.

El beneficio del programa Bright Futures cubre toda la atención médicamente necesaria y preventiva, sin costo alguno, para los miembros hasta los 19 años. Para obtener más información, consulta tu Manual para miembros o llama al Departamento de Servicios para Miembros.



Qué esperar en una consulta de bienestar infantil

Bebés

A los 3 a 5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses

El proveedor de atención primaria (PCP) medirá la cabeza y la estatura de tu bebé en cada consulta. También te preguntará sobre el horario de alimentación y sueño. Además responderá las preguntas que tengas.

Niños de 1 a 3 años aproximadamente

A los 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses

El PCP te preguntará cómo se alimenta, duerme y juega tu hijo. Comprobará los hitos del crecimiento. ¿El niño habla o camina? ¿Le gusta explorar?

Niños pequeños

Una vez al año

Los niños aprenden nuevas habilidades rápidamente. El PCP querrá saber si tu hijo puede vestirse solo, por ejemplo. También puede hablar sobre el comportamiento y puede compartir consejos para las rutinas.

Niños en edad escolar

Una vez al año

Es posible que el PCP comience a controlar la presión arterial del niño en cada consulta. Es posible que quiera hablar contigo y tu hijo sobre la escuela y las amistades. También puede ayudarte a lidiar con el tiempo frente a las pantallas y otros temas, como el acoso.

Mantén a tu hijo cubierto

Si tu hijo tiene cobertura del Programa de Seguro de Salud para Niños (CHIP) a bajo costo o de costo total, recibirás una factura mensual. Pagar a tiempo ayuda a evitar períodos sin cobertura. Estas son las cuatro formas sencillas de pagar:

- **En persona** en tiendas minoristas locales como CVS, Walgreens o Dollar Tree.
- **En línea** a través del **centro de pagos de ABH Kids**.
- **Por teléfono** llamando al **1-877-222-2004**.
- **Por correo**. Envía tu pago a la siguiente dirección:
Aetna Better Health Kids
PO Box 785656
Philadelphia, PA 19178

Consulta

es.AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/chip-costs.html para obtener más información.

Adolescentes

Una vez al año

A esta edad, es posible que, en alguna parte de la consulta, el PCP quiera hablar a solas con tu hijo. También puede hacer una prueba de detección de depresión. Y tendrás la oportunidad de hablar con el PCP sobre tus inquietudes, como la seguridad al conducir, el consumo de tabaco, el sexo seguro y más.

Usa tu beneficio mensual de \$25. Trabajamos con CVS Health® para darte \$25 para comprar suministros de salud de venta libre (OTC) todos los meses. Puedes comprarlos en persona, en línea o por teléfono. Consulta **es.AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/otc-benefit.html** para obtener más información.

Entender la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica (que dura toda la vida) que afecta la forma en que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía. Es una enfermedad común: aproximadamente uno de cada ocho estadounidenses tiene la afección. Y puede afectar a niños y adultos.

No hay cura para la diabetes. Pero hay formas de controlarla. Con la atención adecuada, personas de todas las edades pueden llevar una vida saludable.

Conoce tu riesgo

Cualquier persona puede tener diabetes. Pero los hábitos saludables, como comer sano, mantenerse activo y mantener un peso saludable, pueden reducir el riesgo.

Los signos de diabetes pueden ser difíciles de detectar. Es posible que no notes ningún signo. El proveedor puede hacerle una prueba de diabetes a tu hijo. Habla con el proveedor sobre el nivel de riesgo de tu hijo y si debe hacerse la prueba.

Cómo controlar la diabetes

El médico trabajará contigo para elaborar un plan que funcione para tu hijo.

Es posible que le receten medicamentos para ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 1 generalmente se administran insulina.

Tú también juegas un papel importante en el control diario de la diabetes. El proveedor puede remitirte a un programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSME). En el programa, enseñan las habilidades que tu hijo necesita para vivir bien con diabetes.

Controlar el nivel de azúcar en la sangre de tu hijo todos los días es clave para que se mantenga saludable. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar el corazón, los ojos, los riñones, los nervios, etc. Las pruebas de detección periódicas pueden ayudar a detectar estos problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Controles clave de la diabetes

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. Si tu hijo tiene diabetes, habla con el proveedor sobre estas pruebas y cualquier otra que pueda necesitar:

- **Prueba de A1C:** controla el nivel promedio de azúcar en la sangre durante varios meses.
- **Examen de la vista:** controla si hay cambios en la retina relacionados con la diabetes.
- **Pruebas renales:** detectan si hay signos tempranos de daño renal.
- **Prueba de colesterol:** evalúa el riesgo futuro de enfermedad cardíaca.
- **Revisión de los pies:** controla si hay daño en los nervios, problemas de circulación y la salud de los pies (importante para los niños mayores que han tenido diabetes por más tiempo).

¿Necesitas un traslado? Trabajamos con Modivcare para ofrecer traslados para necesidades médicas que no sean de emergencia. Tú o tu hijo pueden conseguir traslados a las consultas de bienestar infantil, a los exámenes dentales y a otras consultas médicas cubiertas. Consulta es.AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/transportation-services.html para obtener más información.

Ponle fin a estos problemas comunes de salud bucal

Enséñale a tu hijo que cuidar su boca es una parte clave de su salud general. Los hábitos diarios y las consultas regulares al dentista pueden ayudar a prevenir estos problemas comunes de salud bucal.

Mantente al día con las consultas dentales



Los bebés deben consultar a un dentista tan pronto como aparezca su primer diente, o antes de su primer cumpleaños.

Los niños y los adultos deben consultar al dentista cada seis meses para una limpieza y un control de rutina. Es posible que algunas personas necesiten ir con más frecuencia en función de su salud.

Caries

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	Formas de prevención
Las caries son agujeros en los dientes. Ocurren cuando el azúcar y los gérmenes dañan el diente. Son dolorosas y pueden provocar infecciones.	Los bebés, los niños pequeños y los adolescentes tienden a tener más caries.	Usa hilo dental y cepíllate los dientes todos los días con pasta dental con flúor. A partir de los 6 años, pregunta acerca de los selladores dentales. Pueden proteger los nuevos dientes permanentes.

Gingivitis

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	Formas de prevención
Los primeros signos de gingivitis son causados por la placa (una película pegajosa de gérmenes) en los dientes. Las encías están enrojecidas, hinchadas y sangran.	Los niños de cualquier edad pueden correr riesgo.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. La gingivitis puede revertirse con una buena higiene bucal y limpiezas dentales profesionales.

Pérdida de dientes

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	Formas de prevención
Es normal que a los niños se les caigan los dientes de leche. Pero las caries o los accidentes causan la pérdida de dientes permanentes.	Los niños de cualquier edad pueden correr riesgo.	Es importante una buena higiene bucal. Si tu hijo practica deportes, pregúntale al dentista acerca de los protectores bucales deportivos.

Hábitos bucales

¿Qué son?	¿Quién corre riesgo?	Formas de prevención
Los hábitos bucales son cosas que tu hijo hace a menudo con la boca, los dientes o la mandíbula. Hábitos como chuparse el dedo, morderse las uñas o usar los dientes para abrir cosas pueden causar problemas a largo plazo.	Los niños de cualquier edad pueden correr riesgo.	Hay pasos sencillos y positivos para fomentar el cambio. En algunos casos, un dentista pediátrico puede recomendar una herramienta especial para ayudar.



Cómo proteger a tu hijo del plomo en el hogar

El plomo es un metal que se encuentra en algunas casas antiguas, en las tuberías de agua, en el suelo y en otros artículos cotidianos.

Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el cerebro, el crecimiento y el aprendizaje de un niño. Pero estos pasos pueden ayudar a mantener a tus hijos seguros.

Haz una prueba de plomo en tu hogar. ¿Tu casa se construyó antes de 1978? Si es así, puede contener pintura a base de plomo. Comunícate con tu departamento de salud local para hacer una prueba de plomo. O pregúntale al propietario de la vivienda sobre el plomo.

Arregla la pintura descascarada o partida. Contrata a un profesional certificado en plomo para reparar la pintura de manera segura. Cubre la pintura descascarada con cinta adhesiva o papel adhesivo hasta que se completen las reparaciones.

Desempolva con frecuencia. El plomo puede propagarse en el polvo. Limpia los pisos y los

alféizares con frecuencia. Usa un trapeador o trapo húmedo para atrapar el polvo.

Ten cuidado con el plomo en el agua. Deja correr el agua del grifo durante unos minutos antes de usarla. Usa agua fría del grifo para beber, cocinar y preparar la fórmula para bebés.

Controla dónde juega tu hijo. La tierra cerca de las casas viejas puede contener plomo. Evita que los niños jueguen en la tierra y lávalas las manos con frecuencia. Mantén felpudos fuera de la casa. Y quítate los zapatos en la puerta para evitar dejar rastros de tierra en el hogar.

Prueba de detección de plomo

Es posible que no notes signos de envenenamiento por plomo de inmediato. Pero un simple análisis de sangre puede controlar los niveles de plomo en la sangre de tu hijo.

Los niños que tienen CHIP deben hacerse la prueba a los 12 meses y a los 24 meses. Pregúntale al médico de tu hijo sobre las pruebas de plomo o la posible exposición.

Mantenerse activo. Puedes obtener \$100 en una tarjeta recargable para gastar en programas para niños sanos. Úsalos para pagar actividades como programas para después de la escuela o deportes, gimnasios, parques, museos y mucho más. Llámanos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** para comenzar.

Cómo saber si tu hijo es víctima de acoso

Cualquier niño de cualquier edad puede sufrir acoso. Aprende a detectar las señales de advertencia y cómo apoyar a tu hijo.



El acoso puede tomar muchas formas. Puede ser físico, como golpear o empujar. O puede ser verbal o social. Puede incluir burlarse o dejar a alguien fuera. El acoso también puede ocurrir en línea, por lo general, sin que los adultos lo adviertan.

Los niños no siempre le dicen a alguien cuando son víctimas de acoso. Es por eso que conocer las señales de advertencia puede ayudarte a intervenir de manera temprana.

Señales de acoso en niños pequeños

- Moretones, cortes o lesiones sin explicación
- Elementos “perdidos” o dañados
- Miedo de ir a la escuela o viajar en autobús
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Pedir ayuda con cosas que solían hacer por su cuenta

Señales de acoso en niños mayores

- Estar más irritables o retraídos en el hogar
- Cambiar de manera repentina los grupos de amigos o dejar de tener contacto con ciertos amigos
- Dejar de hacer actividades que solían disfrutar
- Tener baja autoestima
- Tener malas calificaciones o más problemas en la escuela
- Cambiar los hábitos alimenticios, como saltarse comidas o comer en exceso
- Pasar mucho más o mucho menos tiempo en el teléfono o en línea

Ten en cuenta que es posible que tu hijo no muestre signos claros de ser víctima de acoso. Habla con tu hijo con frecuencia, incluso cuando las cosas parezcan “estar bien”.

Qué hacer si tu hijo es víctima de acoso

Empieza por escuchar. Hazle saber que no es su culpa y que te alegras de que te lo haya contado. Sentirse escuchado y apoyado puede ayudar a tu hijo a sincerarse.

Haz preguntas amables. Evita apresurarte a arreglar todo de inmediato. Algunos niños quieren consejos. Otros solo quieren hablar.

También puedes tomar medidas. Si el acoso está ocurriendo en la escuela, comunícate con el personal de la escuela. Pregunta qué pueden hacer. Tomar notas sobre lo que está sucediendo y cuándo puede resultar útil.

Busca ayuda de inmediato si tu hijo alguna vez habla de lastimarse a sí mismo, sentir desesperanza o querer desaparecer.

Comunícate con un proveedor de atención médica o un consejero escolar. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988**. O puedes hablar por chat en **chat.988lifeline.org** en cualquier momento.

Obtén ayuda en una crisis. La Línea 988 de prevención del suicidio y crisis ofrece asesoramiento privado y apoyo emocional sin costo. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o habla por chat en **988lifeline.org** para obtener ayuda. Puedes obtener ayuda durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Lo que hay que saber sobre el trastorno por consumo de sustancias

El trastorno por consumo de sustancias (SUD) es una afección médica. No es un fracaso personal o una falta de fuerza de voluntad.

Para los padres, esto puede ser aterrador. La buena noticia es que el apoyo temprano puede marcar una gran diferencia. Con la atención y el apoyo adecuados, cualquier persona puede recuperarse.

Aprende qué detectar en niños y adolescentes y cómo dar el siguiente paso.

Signos de consumo de sustancias

El consumo de sustancias puede cambiar la forma en que los jóvenes piensan, sienten y actúan. No todas las personas muestran los mismos signos, pero los más comunes incluyen los siguientes:

- Cambios repentinos en el estado de ánimo, como enojo, tristeza o irritabilidad.
- Alejamiento de la familia o falta de interés en los amigos y las actividades.
- Cambios en el desempeño escolar, como bajar las calificaciones o faltar a clase.
- Mentiras o secretos sobre dónde están o con quién están.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
- Ojos rojos o vidriosos, hemorragias nasales frecuentes u olor a alcohol o humo.
- Comportamiento de riesgo, como viajar con una persona que ha estado bebiendo.
- Pedir dinero con frecuencia o perder dinero o elementos en el hogar.

Si notas algunos de estos signos, puede ser el momento de hablar con tu hijo o con un proveedor de atención médica.

Cómo hablar con tu hijo

Hablar de drogas y alcohol puede resultar difícil, pero tu voz es importante.



Elige un momento tranquilo para hablar, no en medio de un conflicto. Escucha sin interrumpir ni juzgar. Sé honesto sobre los riesgos y lo que te preocupa. Pero mantén la calma y sé comprensivo.

Lo más importante es centrarse en el cuidado y la preocupación, no en el castigo. Muéstrale a tu hijo que puede acudir a ti en cualquier momento en busca de ayuda.

Recibir tratamiento

El SUD es una enfermedad. La mayoría de las personas necesitan apoyo para dejar de consumir. Estas opciones de tratamiento pueden ayudar:

Asesoramiento: un terapeuta puede ayudar a comprender los desencadenantes y aprender formas saludables de afrontarlos.

Medicamentos: algunos medicamentos pueden ayudar con el deseo y la abstinencia.

Tratamiento asistido por medicamentos (MAT): combina medicamentos y asesoramiento.

Para obtener ayuda con los próximos pasos y la conexión con la atención, llama a nuestra unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-346-9828 (TTY: 711)** o al proveedor de tu hijo. Obtén acceso a la oficina de drogas y alcohol de tu condado en **www.pa.gov/agencies/ddap/treatment-and-support/** **county-drug-and-alcohol-offices**.



Después de una emergencia de salud mental: Por qué es importante la atención de seguimiento

Ya sea que esto te haya sucedido a ti o a tu hijo, superaste la parte más difícil. Ahora hablemos de lo que viene a continuación.

Si tu hijo fue atendido en la sala de emergencias por un problema de salud mental, no estás solo. Esta es una de las cosas más difíciles por las que pueden pasar los padres. La buena noticia es que lo que hagas en los próximos días puede marcar una diferencia real.

El siguiente paso más importante

Haz una consulta de seguimiento con el médico de tu hijo dentro de los 7 días después de volver a casa. Incluso si tu hijo parece estar bien, no esperes. Las señales de advertencia pueden reaparecer rápidamente. La atención temprana puede detener otra crisis antes de que comience.

Cómo ayuda la atención de seguimiento

Ver al médico poco tiempo después de una visita a la sala de emergencias puede ayudar a tu hijo a lo siguiente:

- Sentirse más seguro y apoyado.
- Controlar las emociones fuertes o el estrés.
- Reducir la probabilidad de volver a la sala de emergencias.
- Volver a la vida cotidiana, como la escuela y el tiempo en familia.

Lo que puedes hacer ahora mismo

- Llama al médico de tu hijo hoy mismo para programar una consulta.
- Controla los cambios en el estado de ánimo, el sueño, la alimentación o el comportamiento.
- Asegúrate de que tu hijo tome todos los medicamentos que le recetó el médico.
- Anota las preguntas antes de la consulta para estar listo.

¿Necesitas ayuda para programar una cita?

Llama al número del Departamento de Servicios para Miembros que figura en el reverso de la tarjeta del plan de salud. Un administrador de atención puede ayudarte a encontrar un médico y programar una consulta rápidamente.

Si hay otra emergencia

Si tu hijo está en peligro, llama al **911** o llama o envía un mensaje de texto al **988**. Es gratis, privado y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Lograste superar un período aterrador. Hay ayuda disponible y la recuperación es posible.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) or speak to your provider.

ATENCIÓN: Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarle información en formatos accesibles. Llame al **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) o hable con su proveedor.

注意：如果您使用简体中文，您可以免费获得语言援助服务。您还可以免费获得以无障碍格式提供信息的适当辅助设备和服务。请致电 **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 或咨询您的医疗服务提供者。

ध्यान दिनुहोस् : यदि तपाईं अंग्रेजी बाहेक कुनै अन्य भाषा बोल्नु हुन्छ भने, तपाईंका लागि भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन् । सुलभ ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्नका निम्ति उपयुक्त अतिरिक्त सहायक र सेवाहरू पनि बिना-खर्च उपलब्ध छन् । **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) मा कल गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на языке, отличном от английского, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также доступны для вас бесплатно. Звоните по номеру **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) или обратитесь к своему поставщику услуг.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة بالمجان. تتوفر أيضًا مساعدات وخدمات مساعدة مناسبة لتقديم المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل بالرقم **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

ATANSYON: Si lang ou pale a se pa anglè li ye, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Èd ak sèvis konplemantè pou founi enfòmasyon nan yon fòm ki aksesib, disponib pou ou tou gratis. Rele **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) oswa pale ansanm avèk founisè ou an.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói ngôn ngữ không phải tiếng Anh, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung thích hợp để cung cấp thông tin ở các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) hoặc nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị.

УВАГА: Якщо ви розмовляєте мовою, відмінною від англійської, то вам доступні безкоштовні послуги мовної допомоги. Відповідні допоміжні засоби та послуги з надання інформації в доступних форматах також доступні для вас безкоштовно. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) або зверніться до свого постачальника послуг.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。您還可以免費獲得以無障礙格式提供資訊的適當輔助設備和服務。請致電 **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 或諮詢您的醫療服務提供者。

ATENÇÃO: se você fala um idioma diferente do inglês, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Auxílios e serviços auxiliares para fornecer informações em formatos acessíveis estão disponíveis gratuitamente. Ligue para **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ou fale com seu provedor.

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোনো ভাষায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ রয়েছে। সহজে ব্যবহারযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক উপকরণ ও পরিষেবাও বিনামূল্যে পাওয়া যায়। অনুগ্রহ করে **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) নম্বরে ফোন করুন অথবা আপনার সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

ATTENTION : Si vous parlez une langue autre que l'anglais, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Des aides et services complémentaires appropriés visant à fournir des informations dans des formats accessibles vous sont également proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ou adressez-vous à votre prestataire.

សូមចំណាំ៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស
សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ឧបករណ៍ជំនួយ
និងសេវាកម្មបន្ថែមដែលសមស្របសម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មានក្នុងទ្រង់ទ្រាយដែលអាចចូលដំណើរការបាន
ក៏មានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-385-4104**
(TTY/PA RELAY: 711) ឬពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

주의: 영어가 아닌 다른 언어 사용자인 경우 무료 언어 지원 서비스를 사용할 수 있습니다.
접근 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 도구 및 서비스도 무료로 제공됩니다.
1-800-385-4104 (TTY/PA RELAY: 711) 번으로 전화하거나 제공자에게 문의하십시오.

ધ્યાન આપો: જો તમે અંગ્રેજી સિવાયની ભાષા બોલો છો, તો તમારા માટે મફત
ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે
યોગ્ય સહાયક સહાય અને સેવાઓ પણ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. **1-800-385-4104**
(TTY/PA RELAY: 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.