

Coma bien



AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania

Aetna Better Health® of Pennsylvania

Una manera sencilla y práctica de usar sus beneficios de WIC

El programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, o WIC) ayuda a las mujeres embarazadas, las mamás recientes, los bebés y los niños menores de 5 años a obtener educación sobre nutrición y alimentos saludables.

La tarjeta eWIC es una manera sencilla y práctica de usar sus beneficios del programa WIC. Se utiliza para comprar alimentos aprobados por el WIC en supermercados autorizados por el programa. Funciona como una tarjeta de débito.

- Los beneficios de alimentos para cada participante del WIC en su familia se agruparán en una única tarjeta eWIC.
- Se le asignará un número de identificación personal (PIN, por sus siglas en inglés) la primera vez que reciba una tarjeta eWIC.
- Cada vez que compre un alimento aprobado por el WIC, el artículo se deducirá del saldo de su tarjeta eWIC.

El WIC de Pennsylvania es financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.

Las familias que forman parte del WIC de Pennsylvania ahora pueden recibir sus tarjetas eWIC. ¡No más cheques en papel!



Regístrese en el WIC hoy mismo y obtenga su tarjeta eWIC. Ingrese a **PAWIC.com** o llame al **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**.

**Boletín para miembros
Primavera 2020**

PA-20-04-03

Tratamiento del TDAH: cómo aprender nuevos comportamientos

Un niño con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a menudo se porta mal y deja de prestar atención. Pero puede mostrarle a su hijo nuevas formas de reaccionar ante el mundo. Este proceso lleva tiempo y práctica. Trabajar con un consejero puede ser útil.

Habilidades para superar las dificultades

¿Qué cosas le molestan a su hijo? Quizá tener que hacer tareas o compartir juguetes provoca un mal comportamiento en ellos. Intente trabajar con su hijo todos los días. Asígnele una tarea simple. O hable con su hijo y propóngale los siguientes consejos. Muéstrelle a su hijo cómo responder a la frustración y la ira de maneras útiles. Esto puede ayudarle a aprender sobre el autocontrol.

Cómo reforzar las conductas exitosas

Los niños con TDAH tienen problemas para aprender de lo que les ocurrió en el pasado. Los comentarios positivos ayudan a que las lecciones se afiancen. Elógielo cuando haga bien algo. Esto ayuda a su hijo a marcar el momento en su mente. Coloque una calcomanía en una tabla de recompensas para celebrar cada éxito.



El papel de un padre

Aquí le brindamos algunas maneras en las que puede ayudar a su hijo:

- Asegúrese de que su proveedor de atención de la salud vea a su hijo en todas las consultas programadas para evaluar con precisión los síntomas, ajustar la dosis de los medicamentos, etc.
- Enseñe a su hijo algunas habilidades para superar las dificultades después de que haya tomado una dosis de medicamento. Es más probable que suceda el aprendizaje en esos momentos.
- Elogie el éxito de su hijo. Ofrezca una sonrisa y un abrazo, un comentario positivo o una pequeña recompensa.
- Establezca reglas claras. Explique qué se le quitará si no se siguen esas reglas. Luego, cumpla con lo que indicó.
- Intente seguir una rutina. Prepare a su hijo para cualquier cambio en esa rutina.
- Ayúdele a mantenerse concentrado. Por ejemplo, evite lugares ruidosos y llenos de personas si esto le molesta a su hijo. Además, limite las opciones.

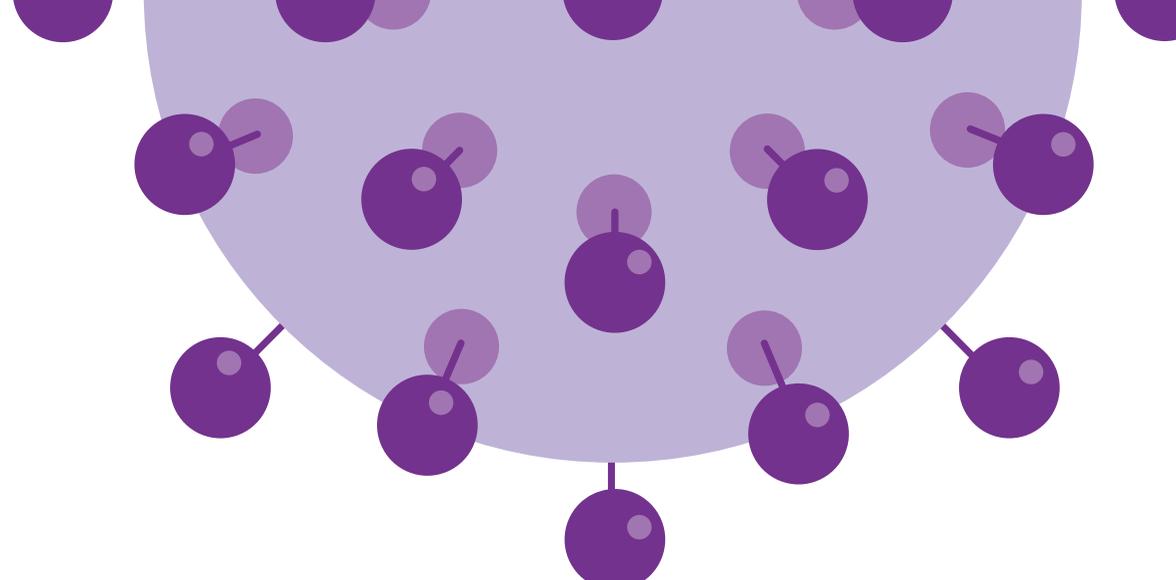
El rol del niño

Los siguientes son algunos consejos para su hijo:

- Prueba nuevas formas de enfrentarte con aquellas personas y lugares que te molesten. Cuando estés molesto, puedes hablar, dibujar, escribir, lanzar una bola o pasar un tiempo a solas.



Actúa como una ESTRELLA (STAR): Detente (Stop), Piensa (Think), Actúa (Act) y luego Evalúa (Review).



Qué hacer y qué no hacer

ante la enfermedad por coronavirus (COVID-19)



Qué hacer:



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.



Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, o hágalo en la cara interna del codo. Tire los pañuelos usados a la basura.



Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, entre ellas, mesas, picaportes, barras, escritorios, teléfonos y teclados.



Consulte a su proveedor de atención de la salud si tiene síntomas. Hágale saber que es posible que tenga el virus.



Use un cubrebocas de tela en público.



Qué no hacer:



Tocar sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.



Pasar tiempo con personas enfermas.



Salir y estar en contacto con otras personas si está enfermo, a menos que sea para obtener atención médica.



Compartir artículos domésticos con otras personas, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, si está enfermo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



¿Qué significa distanciamiento social?

No es probable que lea o escuche las noticias en este momento sin ver el término “distanciamiento social”. ¿Pero qué significa exactamente? ¿Y cómo podría afectar a su familia?

El distanciamiento social es una forma de reducir la propagación de una enfermedad infecciosa como la COVID-19. Significa limitar la forma en que interactuamos con otras personas para disminuir las posibilidades de contagiar el virus.

Para lugares como las escuelas, los cines y las iglesias, el distanciamiento social puede implicar que deben estar cerrados por el momento. Para las personas, significa evitar grupos grandes y tratar de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas.

¿Por qué 6 pies? El coronavirus parece propagarse por las gotas que se generan al toser o estornudar, y que quedan suspendidas en el aire. Si está demasiado cerca de alguien que tose o estornuda, puede respirar esas gotitas y contagiarse.

Cómo hacerlo

Todos debemos trabajar juntos para frenar la propagación de la COVID-19. Así es como puede ayudar:

- Quédese en su casa, excepto para realizar actividades esenciales como hacer compras o hacer ejercicio.
- Cuando esté en público, mantenga al menos a 6 pies de distancia de los demás.

- Evite las reuniones numerosas.
- Limite las visitas a su hogar.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cómo afrontar el distanciamiento

El distanciamiento social puede ser estresante, o hacerle sentir solo. Pruebe algunos de estos consejos que pueden ayudarle a relajarse y afrontar todo lo que sucede:



Manténgase conectado con familiares y amigos por teléfono, correo electrónico, chat en video, mensajes de texto o redes sociales.



Intente respirar profundamente, estirarse o hacer cosas que le gusten, como realizar algún pasatiempo o leer.



Hable sobre lo que siente con sus seres queridos y amigos.



Haga todo lo que esté a su alcance para mantenerse esperanzado y positivo. Puede intentar llevar un diario y escribir las cosas por las que está agradecido o las que van bien.

Lavarse bien las manos ayuda a prevenir infecciones

Dar la mano. Echar una mano. Tomarse de la mano. Nuestras manos son perfectas para todo tipo de actividades sanas. Desafortunadamente, también son muy buenas para propagar gérmenes.

Por eso, el lavado de manos adecuado es tan importante, especialmente ante enfermedades como la COVID-19.

Además de otras medidas preventivas, como evitar el contacto con personas enfermas, desinfectar superficies y no tocarse la cara, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda que las personas se laven las manos con frecuencia para ayudar a detener la propagación de enfermedades respiratorias como la COVID-19.

Mate a más gérmenes: lávese las manos de la manera correcta

Lavarse las manos de la manera correcta implica más que usar una pequeña cantidad de jabón y hacer un enjuague rápido debajo de la llave.

Aquí le explicamos cómo hacerlo bien:

- Mójese las manos y enjabónelas. Usa agua limpia y corriente, ya sea fría o tibia.
- Frótese las manos entre sí y frote cada superficie de ellas. No se olvide de limpiar el dorso de sus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Continúe frotando durante al menos 20 segundos y luego enjuáguelas con agua corriente.
- Séquese con una toalla limpia o, si no hay ninguna disponible, simplemente deje que sus manos se sequen al aire.

Realice frecuentemente el lavado de manos adecuado. Es especialmente importante lavarse antes, durante y después de manipular alimentos, y antes y después de cuidar a una persona enferma o lesionada.

Además, lávese después de sonarse la nariz, toser o estornudar; ir al baño o cambiar un pañal; manipular un animal, alimento para mascotas o desechos de animales; o tocar la basura.



Un plan de respaldo

Si no hay agua ni jabón, está bien usar un desinfectante para manos a base de alcohol. Asegúrese de que contenga al menos 60% de alcohol.

Sin embargo, los desinfectantes tienen limitaciones. No matarán todos los gérmenes, y no pueden ser muy efectivos cuando las manos están muy sucias. Entonces, cuando tenga la opción de hacerlo, use agua y jabón.



Cuidado de la salud fuera del área de servicio cuando esté lejos de casa

El área de servicio de Aetna Better Health of Pennsylvania es el estado de Pennsylvania. Si viaja o se encuentra fuera del área de servicio, cuenta con cobertura solamente para servicios de emergencia. La atención de rutina fuera del estado o país no está cubierta por Medicaid.

Si está fuera del área de servicio y necesita servicios de cuidado de la salud, llame a su proveedor de atención primaria. Él o ella le dirá qué hacer. (También puede llamarnos para verificar si realmente se encuentra fuera del área de servicio).

Si no está en Pennsylvania y cree que su vida o la de su hijo están en peligro, vaya a la sala de emergencias más cercana. Muestre al personal de la sala de emergencias su tarjeta de identificación de Aetna Better Health of Pennsylvania, su tarjeta de identificación de Medicaid y las demás tarjetas de identificación del seguro que tenga. Si usted o su el niño reciben servicios en la sala de emergencias y, luego, lo hospitalizan, haga que el personal nos llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación.



Servicios fuera de la red

Contamos con una extensa red de proveedores y servicios. Si necesita un servicio que no puede obtener en nuestra red, y no es una emergencia, su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe obtener nuestra aprobación primero. Solo su PCP puede hacer esta solicitud. No es algo que pueda hacer usted mismo. Si se aprueba, cubriremos los servicios. Si tiene alguna pregunta, llámenos.



Cómo buscar atención médica después del horario de atención (que no sea de emergencia)

Puede llamar a su PCP para resolver problemas médicos que no sean de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los profesionales para el cuidado de la salud que estén de guardia lo ayudarán con cualquier atención y tratamiento que necesite.

Aetna Better Health of Pennsylvania ofrece un número de teléfono gratuito para comunicarse con un miembro del personal de enfermería, el **1-866-638-1232** (relé PA: 711), al cual también puede comunicarse las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un miembro del personal de enfermería hablará con usted sobre sus problemas de salud que necesiten atención urgente.

Cómo obtener atención de emergencia

Si su vida está en peligro, siempre debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) más cercana. Si necesita transporte al hospital, llame al **911**. El hospital no tiene que estar dentro de nuestra red para que reciba atención. Si no está seguro de que sea una emergencia, llame a su PCP.

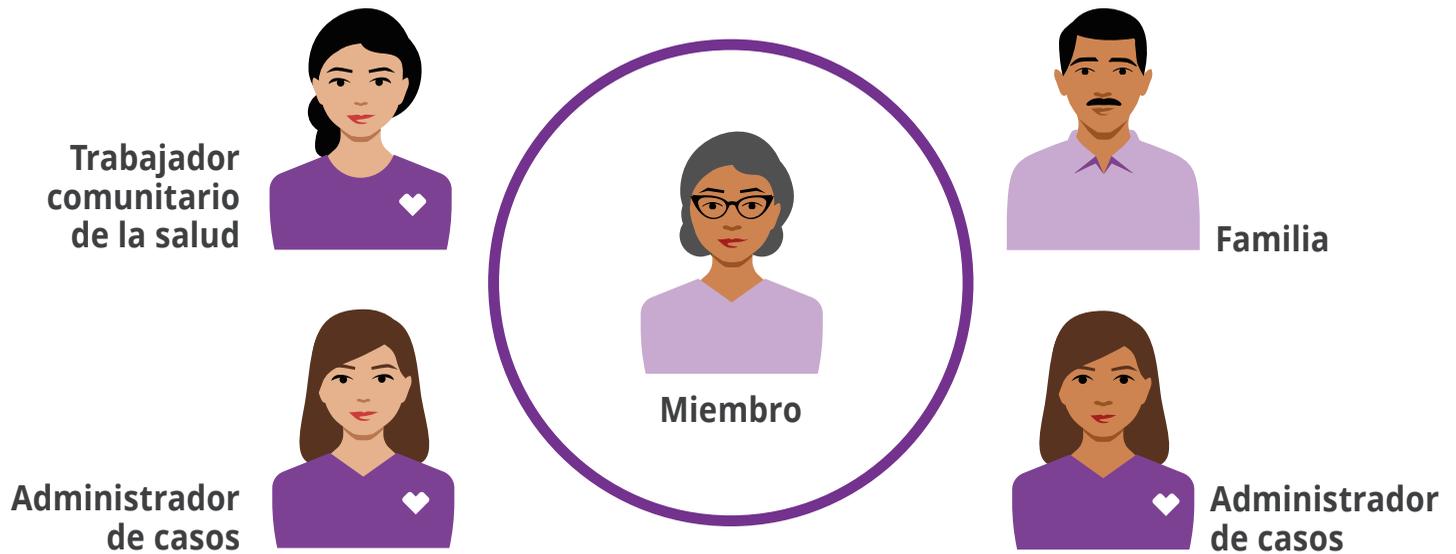
Solo debe usar una sala de emergencias para aquellas afecciones reales y de riesgo vital. Una emergencia es la aparición repentina de síntomas médicos graves, como dolor intenso. Estos síntomas son serios y podrían causar:

- La pérdida de la vida o daños graves para usted u otra persona
- Que se enferme una mujer embarazada y posiblemente pierda su niño no nacido
- Que algunas funciones corporales cesen de funcionar
- Daños graves a cualquier órgano o parte del cuerpo

Ejemplos de emergencias:

- Dolor agudo en el pecho
- Asfixia
- Sangrado que no se detiene
- Desmayos
- Intoxicación
- Sobredosis de drogas
- Quemaduras graves
- Dificultad extrema para respirar
- Fracturas
- Espasmos o convulsiones graves
- Pérdida de sensibilidad repentina o no poder moverse

Trabajo en equipo para ayudar a un miembro



Cómo le ayudan nuestros trabajadores comunitarios de la salud

¿Sabía usted que Aetna Better Health cuenta con trabajadores comunitarios de la salud (CHW, por sus siglas en inglés)? Nuestros trabajadores comunitarios de la salud pueden ayudarle a ponerse en contacto con los recursos que existan en su comunidad. A continuación, compartimos información sobre cómo nuestros trabajadores comunitarios de la salud ayudaron a uno de nuestros miembros. ¡Quizás ellos también puedan ayudarle hoy!

Recientemente, se le asignó a Olguine, nuestra trabajadora comunitaria de la salud, que ayudara a una miembro de la comunidad que necesitaba atención y recursos. Olguine pudo pasar algo de tiempo con ella. Pronto se dio cuenta de que necesitaba más ayuda, por lo que la remitió a una administradora de casos de Aetna Better Health, Sara.

Sara y Amanda, otra administradora de casos, se unieron al equipo y proporcionaron muchos recursos para ayudar a la miembro. Trabajaron con ella durante un par de días. Luego, el equipo revisó el caso junto con ella, y la miembro estuvo de acuerdo con el mejor plan para ella.

Lo que aprendieron los trabajadores comunitarios de la salud fue que las necesidades de la miembro eran mayores de lo que parecía al principio. Entonces, juntas, con un esfuerzo de equipo, ayudaron a garantizar que esta miembro pudiera obtener la atención que tanto necesitaba. El equipo de Aetna trabajó con la miembro y su familia durante 10 días seguidos para comunicarles todas las opciones. Les brindaron el respaldo de la comunidad, proveedores, especialistas y los próximos pasos que debían seguir.

Después de días de trabajo y conversación, los trabajadores comunitarios de la salud y la familia de la miembro pudieron brindarle el apoyo correcto. Luego ella pudo avanzar con lo que parecía aterrador al principio. Pudo tomar medidas para vivir una vida sana y plena.

¡Esta historia es un excelente ejemplo de cómo usted también puede trabajar con un trabajador comunitario de la salud para avanzar y vivir una vida más saludable!

Cómo hablar con su médico sobre su relación

Consultar al médico periódicamente es una manera formidable de mantenerse saludable. Los médicos hacen preguntas a sus pacientes que les ayudan a identificar problemas. Cuando los identifican, los médicos pueden ayudar a sus pacientes a conseguir lo que necesitan para comenzar a sentirse mejor. A veces, los médicos hacen preguntas a sus pacientes sobre sus relaciones. Pueden hacer preguntas como:

- ¿Se siente seguro/a en casa con su pareja?
- ¿Alguna vez su pareja lo/la golpeó o trató de lastimarlo/a?
- ¿Su pareja trata de controlarlo/a física, mental o financieramente?
- ¿Su pareja alguna vez lo/la amenazó o lo/la obligó a hacer cosas que no quería hacer?

Responder preguntas como estas puede hacerlo/a sentir nervioso/a o avergonzado/a. Si está en una relación segura, estas preguntas pueden no parecer importantes. Que el médico haga estas preguntas puede ser de utilidad para los pacientes que no están en relaciones seguras. Hablar sobre el abuso puede ser difícil o aterrador. También puede ser una buena manera de comenzar a sentirse mejor. A veces, las relaciones que no son sanas también pueden causar otros problemas, como los siguientes:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático
- Lesión cerebral traumática
- Presión arterial alta
- Dolor crónico



La ayuda está aquí

Cuando los médicos preguntan sobre las relaciones, pueden ayudar a resolver cualquiera de los problemas que pueda tener el paciente. También pueden ayudarle a ponerse en contacto con personas del programa local contra la violencia doméstica para que pueda obtener apoyo. Si está sufriendo abuso, siempre puede llamar a su programa local contra la violencia doméstica por su cuenta o usar los recursos que se detallan a continuación:

Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence:

- **717-545-6400** (8:30 AM a 4:30 PM)
- **PCADV.org/Find-Help/Find-Your-Local-Domestic-Violence-Program**

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica:

- **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o
TTY: **1-800-787-3224**
- Chat 24/7: **TheHotline.org**

Llamadas de contacto

Es probable que, de vez en cuando, reciba mensajes de texto o llamadas telefónicas de especialistas en el contacto con los miembros, en representación de Aetna Better Health. Estas llamadas o mensajes de texto se hacen a fin de ayudarle a programar citas para atención preventiva y recopilar información para brindarle un mejor servicio. Le ayudaremos a programar las consultas de rutina para su familia,

consultas con dentistas y otras citas. Estas consultas pueden ayudarle a mantenerse saludable. Su médico le brindará consejos de salud y lo conocerá mejor.

Si no desea que volvamos a comunicarnos con usted en el futuro, puede informarle al representante y se lo eliminará de nuestra lista de contactos. Si desea obtener más información, simplemente llame a Servicios para Miembros al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).



Mejoramiento de la calidad en Aetna Better Health of Pennsylvania

Nuestro departamento de Gestión de la Calidad quiere asegurarse de que usted obtenga atención y servicios de buena calidad.

Eso incluye lo siguiente:

- Programas de gestión de la salud que le ofrezcan buenos resultados
- Fácil acceso a atención médica y de la salud del comportamiento de calidad
- Ayuda ante cualquier afección o enfermedad compleja o crónica
- Respaldo cuando más lo necesite
- Una elevada satisfacción con sus médicos y con nosotros

Las actividades de mejoramiento de la calidad que se realizan todos los años incluyen las siguientes:

- Ponerse en contacto con usted para recordarle que debe recibir atención (por ejemplo, los exámenes médicos de cuidado preventivo para niños)
- Enviarle postales o boletines informativos sobre temas de salud

- Revisar la cantidad, la calidad y los tipos de servicios que recibe
- Recordarles a sus médicos y a usted acerca de la atención preventiva de la salud
- Asegurarse de que continúe recibiendo la atención que necesita
- Verificar que sus llamadas obtengan respuesta rápidamente y que reciba la información correcta
- Asegurarse de que su médico tenga toda la información necesaria para su atención o la de su hijo

Tenemos muchos más programas de calidad. Puede llamar a Servicios para Miembros, al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711) para obtener más información sobre lo que hacemos a fin de mejorar su atención. También nos complace proveerle una copia impresa de las metas de nuestro programa y cómo las estamos logrando. También puede leer las actualizaciones en nuestro sitio web, en **[AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/members/quality](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/members/quality)**.



Contáctenos a través del número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health, 2000 Market St., Suite 850, Philadelphia, PA 19103. Contiene información general de salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Aetna provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

Aetna provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, call Aetna at **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

Aetna Better Health
ATTN: Complaints and Grievances Department
2000 Market Street, Suite 850
Philadelphia, PA 19103
1-866-638-1232, PA Relay: 711

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Phone: (717) 787-1127, PA Relay: 711,
Fax: (717) 772-4366, or
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, Aetna and the Bureau of Equal Opportunity are available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue SW.,
Room 509F, HHH Building,
Washington, DC 20201,
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de ayuda de idioma, sin ningún costo, están disponibles para usted. Llamar al **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите на русском языке, Вам предлагаются бесплатные переводческие услуги. Позвоните по номеру **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

CHINESE: 注意: 如果您说普通话, 您可以免费获得语言帮助。请致电 **1-800-385-4104** (听障专线: **711**)。

VIETNAMESE: LƯU Ý: Nếu quý vị nói [Tiếng Việt], chúng tôi sẽ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Gọi số **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

ARABIC:

1-800-385-4104 يرجى الانتباه: إذا كنت تتكلم العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بالرقم **1-800-385-4104** (إذا كنت تعاني من الصمم أو ضعف السمع فاتصل بخدمات الربط PA Relay على الرقم: **711**)

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। **1-800-385-4104** मा फोन गर्नुहोस् (PA Relay: **711**)

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하실 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104**(PA 중계 서비스: **711**)번으로 연락해 주십시오.

MON KHMER: ត្រូវចងចាំ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**)។

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez Français, vous pouvez bénéficier gratuitement des services d'assistance linguistique. Appelez le **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

BURMESE: ရန်ပြုရန် - သင်သည် မြန်မာဘာသာစကားကိုပြောဆိုပါက ဘာသာ စကားဆိုင်ရာ အကူအညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်အနေဖြင့် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-800-385-4104** (PA ရီလေး - **711**) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si ou pale Kreyòl Ayisyen, wap jwenn sèvis asistans pou lang, gratis, ki disponib. Rele nan **1-800-385-4104** (Sèvis Relè PA: **711**).

PORTUGUESE: ATENÇÃO: se falar Português, os serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Ligue para **1-800-385-4104** (PA Ramal: **711**).

BENGALI: মন দিয়ে দেখুন: আপনি যদি বাংলা বলেন, আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন **1-800-385-4104** (পিএ রিলে: **711**)।

ALBANIAN: VINI RE: Nëse flisni shqip, shërbime të ndihmës gjuhësore janë në dispozicionin tuaj, pa ndonjë pagesë. Telefononi **1-800-385-4104** (Personat me problem në dëgjim, PA Relay: **711**).

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો ભાષાકીય સેવાઓ વિના મૂલ્યે તમને ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-800-385-4104** (PA રિલે: **711**).