



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



¿Sabe qué medicamentos cubre su plan de salud?

En la página 2, encontrará información detallada sobre sus beneficios de medicamentos recetados.



Beneficios del plan

Atención para usted

Queremos asegurarnos de que reciba la atención que necesita, cuando la necesite.

Si necesita ayuda para acudir al consultorio de su proveedor, nuestros planes ofrecen beneficios de transporte para que asista a las citas.

Cuando necesite consultar a un proveedor de inmediato, ofrecemos atención fuera del horario regular en los centros de atención de urgencia. Muchos planes ofrecen la Línea de enfermería NurseLine, a la que puede llamar en cualquier momento las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las visitas virtuales se ofrecen en la mayoría de los estados. Queremos que sepa que estos servicios están disponibles para usted como miembro del plan.

Para encontrar proveedores, obtener información sobre los beneficios de transporte o buscar ubicaciones de centros de atención de urgencia, visite myuhc.com o use la **aplicación UnitedHealthcare.**



Lineamientos de la atención

Atención superior

Damos herramientas a nuestros proveedores para que puedan brindar una mejor atención a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan “lineamientos sobre prácticas clínicas”. Informan a los proveedores sobre cómo controlar enfermedades y promover el bienestar. Los lineamientos abarcan la atención de diferentes enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También ofrecen información sobre cómo mantenerse saludable con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.

Puede obtener más información. Para hacerlo, visite uhcprovider.com/cpg.



Beneficios del plan

Conozca sus beneficios de medicamentos

Visite nuestro sitio web para obtener información sobre sus beneficios de medicamentos recetados. Esta información incluye lo siguiente:

- 1. Qué medicamentos están cubiertos.** Hay una lista de medicamentos cubiertos. Es posible que deba usar un medicamento genérico en lugar de un medicamento de marca.
- 2. Dónde puede surtir sus medicamentos recetados.** Puede encontrar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También es posible que pueda recibir determinados medicamentos por correo postal.
- 3. Qué reglas se pueden aplicar.** Algunos medicamentos pueden estar cubiertos únicamente en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar primero un medicamento diferente (esto se llama “terapia escalonada”). O bien, es posible que necesite la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento (esto se llama “autorización previa”). También puede haber límites en la cantidad que puede recibir de determinados medicamentos.
- 4. Cuáles son todos los costos para usted.** Es posible que tenga que pagar copagos por sus medicamentos recetados. Los medicamentos recetados son medicamentos que su proveedor le indica (le “receta”). Por lo general, UnitedHealthcare Community Plan cubrirá (“pagará”) sus medicamentos siempre que su médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP) u otro proveedor le emita una receta y el medicamento recetado esté en la Lista de medicamentos preferidos. Si es nuevo en UnitedHealthcare Community Plan, puede seguir recibiendo los medicamentos que ya está tomando durante 30 días como mínimo. Si un medicamento recetado que necesita no está en la Lista de medicamentos preferidos, puede obtenerlo de todas maneras si es necesario desde el punto de vista médico.



Infórmese. Encuentre más información sobre sus beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame de forma gratuita a Servicios para Miembros al **1-844-752-9434, TTY 711**.



Beneficios del plan

Nos importa

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios para ayudarle a mantenerse saludable. También contamos con servicios para ayudarle a controlar mejor sus enfermedades y otras necesidades de atención. Estos forman parte de nuestro programa de salud de la población. Pueden incluir lo siguiente:

- Educación y recordatorios de salud
- Apoyo y educación para la maternidad
- Apoyo para trastornos por consumo de sustancias
- Programas para ayudarle con necesidades de salud complejas (los administradores de atención trabajan con su médico y otras agencias externas)

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen sin costo para usted. Puede optar por interrumpir cualquier programa en cualquier momento.

Le recomendamos que visite myuhc.com. Allí puede obtener más información sobre los beneficios, los programas y los servicios que se le ofrecen. Si desea referir a alguien a nuestro programa de administración de casos, llame a Servicios para Miembros al **1-844-752-9434**, TTY **711**.



Cómo obtener atención

Tome el control

Prepárese para ver a su proveedor.

La mejor forma de aprovechar una visita al médico es prepararse de antemano, así como asegurarse de que su proveedor conozca toda la atención que ha recibido. Esta es la forma en que puede tomar el control de su atención de la salud:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de ir. Trate de enfocarse en las tres cosas principales con las que necesita ayuda.
2. Dígale a su proveedor sobre cualquier medicamento o vitamina que tome regularmente. Lleve una lista por escrito o lleve los medicamentos con usted.
3. Informe a su proveedor sobre otros proveedores a los que esté consultando. No se olvide de los proveedores de atención médica conductual. Mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan recetado. También lleve copias de los resultados de cualquier prueba que se haya realizado.
4. Si estuvo en el hospital o en la sala de emergencias (emergency room, ER), consulte a su proveedor lo antes posible después del alta hospitalaria. Compártale sus instrucciones de alta. Un seguimiento adecuado puede evitar otro ingreso hospitalario u otra visita a la sala de emergencias.



Gestión de utilización

La atención adecuada

UnitedHealthcare Community Plan lleva a cabo la gestión de utilización (utilization management, UM). Todos los planes de salud de atención administrada lo hacen. Esta nos permite garantizar que los miembros reciban la atención adecuada en el momento y el lugar correctos.

Un médico revisa las solicitudes cuando es posible que la atención no cumpla con los lineamientos. Este decide si la atención y los servicios son correctos. Los servicios deben estar cubiertos en virtud de sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por denegar servicios. No le pagamos a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen derecho a apelar las denegaciones. En los avisos de denegación se le indicará cómo apelar.



¿Tiene preguntas? Puede hablar con nuestro personal. Están disponibles 8 horas al día durante el horario de atención regular. Si necesita dejar un mensaje, una persona le devolverá la llamada. Los servicios TDD/TTY y de asistencia lingüística están disponibles si los necesita. Llame al número gratuito **1-844-752-9434**, TTY **711**.



Punto por punto

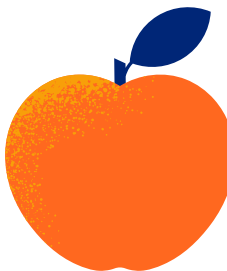
¿Ha leído el Manual para Miembros? Es una gran fuente de información. En él, se le indica cómo usar su plan, así como lo siguiente:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Los beneficios y servicios que tiene.
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- Los costos que puede tener su atención de la salud.
- Cómo obtener información sobre los proveedores de la red.
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados.
- Qué hacer si necesita atención cuando está fuera de la ciudad.
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, especializada, hospitalaria, de salud conductual, de emergencia y fuera del horario regular.
- Nuestra política de privacidad.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- Cómo solicitar un intérprete u obtener otro tipo de ayuda con el idioma o la traducción.
- Cómo se decide si el plan cubre nuevos tratamientos o tecnologías.
- Cómo denunciar fraudes y abusos.



Consígalo todo. Puede leer el Manual para Miembros en línea en myuhc.com.

O bien, puede llamar a Servicios para Miembros al número gratuito **1-844-752-9434**, TTY **711**, para solicitar una copia del manual.





Necesidades de comunicación

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en otro idioma que no sea inglés o en letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 9.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at the phone number on page 9.

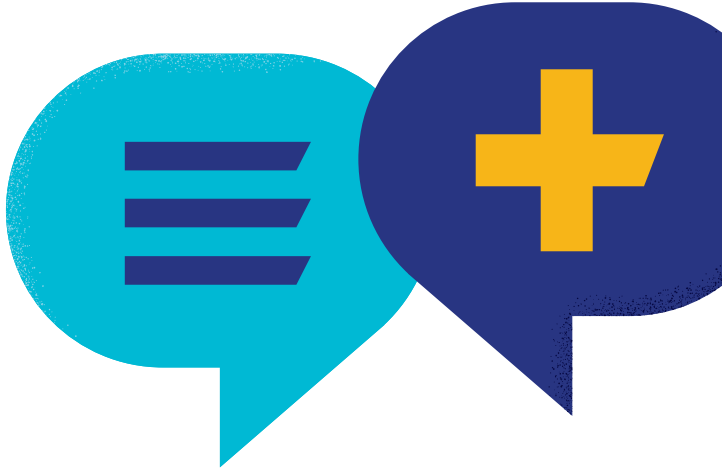
نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ يمكننا أن نرسل لك المعلومات بلغات أخرى غير اللغة الإنجليزية أو بحروف كبيرة. يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 9.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh hoặc dưới bản in cỡ lớn. Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để xin hỗ trợ, hãy gọi Dịch vụ Hội viên theo số trang 9.

ከእኛ ጋር ለመግባባት እንዲረዳዎ ነፃ አገልግሎቶች እንሰጣለን። ከእንግሊዝኛ ውጭ ባሉ ቋንቋዎች ወይም በትልቅ ህትመት መረጃን ልንልክልዎ እንችላለን። አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እርዳታ ለመጠየቅ፣ እባክዎን በገጽ 9 ላይ ባለው ስልክ ቁጥር ለአባልነት አገልግሎቶች ይደውሉ።

ما خدمات رایگانی را برای کمک به برقراری ارتباط با شما ارائه می می دهیم. ما می توانیم اطلاعات را به زبان های غیر از انگلیسی یا با صورت چاپ درشت برای شما ارسال کنیم. همچنین می توانید درخواست مترجم کنید. برای درخواست کمک، لطفاً با خدمات اعضا از طریق شماره تلفنی که در صفحه 9 ذکر شده است تماس بگیرید.

ہم سے رابطہ کاری میں مدد کے لیے ہم آپ کو مفت خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ہم آپ کو انگریزی کے علاوہ دیگر زبانوں میں یا بڑے پرنٹ میں معلومات بھیج سکتے ہیں۔ آپ کسی مترجم کی درخواست کر سکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے کے لیے، براہ کرم صفحہ 9 پر موجود فون نمبر پر ممبر سروسز کو کال کریں۔





Calm Health

Contribuya a su salud mental con la aplicación Calm Health. Esta aplicación sin costo cuenta con programas digitales diseñados para ayudarle a cuidar su bienestar. Para comenzar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®** y busque Calm Health en la página “Coverage & Benefits” (Cobertura y beneficios).

Calidad superior

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con un programa de mejoramiento de la calidad, que tiene como fin brindar a nuestros miembros mejores servicios y atención de la salud. Cada año fijamos objetivos y medimos nuestro progreso.

Algunos de nuestros objetivos se centran en mejorar la cantidad de servicios que reciben las miembros embarazadas y los niños. Estos incluyen visitas posparto, controles de salud física y vacunas. Otros objetivos se centran en asegurar que las personas con ciertas enfermedades, como la diabetes, se realicen las pruebas que necesitan. En ocasiones, los miembros necesitan ir al hospital o a la sala de emergencias debido a un problema de salud mental. Cuando esto sucede, nuestro objetivo es que consulten a un profesional de salud mental después de regresar al hogar. También encuestamos a nuestros miembros cada año porque queremos saber qué piensan sobre el funcionamiento de nuestro plan de salud. Utilizamos estos comentarios para mejorar los servicios que ofrecemos, incluida nuestra red de proveedores y el servicio al cliente. Este año trabajamos para mejorar la experiencia digital de los miembros.



¿Desea obtener más información sobre nuestro programa de mejora de la calidad y los resultados?

Llame de forma gratuita a Servicios para Miembros al **1-844-752-9434**, TTY **711**.



Cómo utilizamos y protegemos sus datos lingüísticos y culturales

Recibimos información sobre usted. Esta puede incluir la raza, el origen étnico, el idioma que habla, la orientación sexual, las necesidades sociales y la discapacidad. Estos datos y otra información personal sobre usted constituyen la información médica protegida (Protected Health Information, PHI). Podemos compartir esta información con sus proveedores de atención médica como parte del tratamiento, el pago y las operaciones para satisfacer sus necesidades de atención de la salud. Algunos ejemplos de cómo podemos usarla para mejorar los servicios que brindamos incluyen los siguientes:

- Encontrar deficiencias en la atención.
- Ayudarle en otros idiomas.
- Crear programas que satisfagan sus necesidades.
- Indicar a sus proveedores de atención médica qué idioma habla.

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura ni limitar los beneficios. Protegemos esta información de la misma manera que protegemos el resto de la PHI. El acceso está restringido a aquellos empleados que necesiten utilizarla. Nuestros edificios y nuestras computadoras cuentan con protección. Las contraseñas de las computadoras y otras protecciones del sistema mantienen la seguridad de sus datos.

Para obtener más información sobre cómo protegemos su información, visite uhc.com/privacy y uhc.com/content/dam/uhcdotcom/en/npp/NPP-UHC-CS-Medical-EN.pdf.

Su privacidad

Nos tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información médica protegida (PHI) de su familia. También protegemos su información financiera (financial information, FI). Usamos la PHI y la FI para operar nuestra compañía. Nos ayudan a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la PHI y la FI en formato oral, escrito y electrónico en toda nuestra compañía. Contamos con reglas y tecnología que las mantienen seguras. No queremos que este tipo de información se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la use de manera indebida. Verificamos para asegurarnos de que usamos la PHI y la FI cuidadosamente.

Tenemos políticas que explican lo siguiente:

- Cómo podemos usar la PHI y la FI.
- Cuándo podemos compartir la PHI y la FI con otras personas.
- Qué derechos tiene usted sobre la PHI y la FI de su familia.

Puede leer la política de privacidad en su Manual para Miembros. Consúltela en línea en myuhc.com/CommunityPlan. También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-844-752-9434**, TTY **711**, para solicitar que le enviemos una copia por correo postal. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos un aviso por correo postal.



Manual para Miembros

Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para Miembros se actualiza anualmente. Encuétrelo en myuhc.com/communityplan. Incluye nuestro Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea, en uhc.com/privacy y uhc.com/legal.



¿Prefiere una copia impresa?

Llame a Servicios para Miembros al **1-844-752-9434**, TTY **711** para pedir que le envíen el Manual para miembros por correo postal.



Recursos para miembros

Estamos aquí para brindarle ayuda

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Encuentre la información y el apoyo que necesita cuando y donde lo necesite.

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-844-752-9434**, TTY **711**

Reciba ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

NurseLine:

1-800-842-3014, TTY **711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (llamada gratuita).

Doctor Chat de UHC:

Comuníquese con médicos de cabecera (primary care provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder todas sus preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** u obtenga más información en UHCDoctorChat.com.

Atención de doula:

Las doulas son trabajadoras de apoyo no clínico que brindan apoyo emocional, informativo y físico continuado a las personas antes, durante y después del parto. Todas las miembros de Virginia Cardinal Care que puedan dar a luz son elegibles para este beneficio.



Recursos para miembros

Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 | quitnow.net

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (número gratuito).

Servicios de transporte de UnitedHealthcare Community Plan:

Para programar un viaje, llame al **1-833-215-3884, TTY 1-844-488-9724**, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., de lunes a viernes. Para verificar el estado de un viaje programado, llame a Ride Assist al **1-833-215-3885**.

Transporte de Cardinal Care para servicios de exención para personas con discapacidades del desarrollo:

1-866-386-8331, TTY 1-866-288-3133

Marque **711** para comunicarse con un operador de TRS las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Administración de la atención:

1-844-752-9434, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono por \$20.

Healthy First Steps®

1-800-599-5985, TTY 711

uhhealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo (número gratuito).

Opte por contenido digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Community Resources:

uhc.care/HTCommResources

UUnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, gratis o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Expressable: expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

Aviso de no discriminación

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles aplicables y no discriminan por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (TTY **711**).

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja al Coordinador de Derechos Civiles:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

Si necesita ayuda para presentar un reclamo, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (TTY **711**).

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

Sitio web: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Teléfono: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios de reclamos están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call the toll-free number on your member identification card.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic)، فتتوافر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية والرسائل المجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بالرقم المجاني المدون على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك

请注意: 如果您说中文 (Chinese)，我们将为您提供免费的语言协助服务，以及免费的其他格式（如大字体）通信。请拨打会员身份证上的免费电话号码

توجه: اگر به فارسی (Farsi) صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره رایگان درج شده در پشت کارت شناسایی اعضا تماس بگیرید

ATTENTION: si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Veuillez composer le numéro gratuit figurant sur votre carte de membre

মনোযোগ দিন: যদি আপনি **বাংলা (Bengali)** বলেন, তাহলে বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং লার্জ প্রিন্টের মতো অন্যান্য ফর্ম্যাটে বিনামূল্যে যোগাযোগ পরিষেবা আপনার জন্য উপলব্ধ রয়েছে। আপনার মেম্বর আইডেন্টিফিকেশন কার্ডে থাকা টোল-ফ্রি নম্বরে কল করুন

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона для бесплатных звонков, указанному на Вашей идентификационной карточке участника.

ध्यान दें: यदि आप **हिंदी (Hindi)** बोलते हैं, तो मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं और अन्य प्रारूपों में मुफ्त संचार, जैसे बड़े प्रिंट, आपके लिए उपलब्ध हैं। अपने सदस्य पहचान पत्र पर दिए गए टोल-फ्री नंबर पर कॉल करें

참고: 귀하가 **한국어 (Korean)** 을 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 가입자 식별 카드에 기재된 무료 전화번호로 전화하십시오.

ማሳሰቢያ: አማርኛ የሚናገሩ (Amharic) ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ በሌሎች ቅርጾች የሚቀርቡ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ይገኛሉ። በአባልነት መታወቂያ ካርድዎ ላይ ባለው ነፃ የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ध्यान दिनुहोस: तपाईं **नेपाली (Nepali)** बोल्नुहुन्छ भने, ठूलो अक्षर जस्ता अन्य ढाँचाहरूमा निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू र निःशुल्क सञ्चार सेवाहरू तपाईंको लागि उपलब्ध छन्। कृपया तपाईंको सदस्यता परिचय कार्डमा भएको टोल-फ्री नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang libreng numero sa iyong kard ng pagkakakilanlan bilang miyembro

గమనిక: ఒకవేళ మీరు **తెలుగు (Telugu)** మాట్లాడుతుంటే, ఉచిత భాషా సహాయక సేవలు అలాగే పెద్ద ప్రింట్ వంటి వేరే ఫార్మాట్‌లలో ఉచిత కమ్యూనికేషన్స్ మీకు అందుబాటులో ఉంటాయి. మీ సభ్యత్వ గుర్తింపు కార్డులో ఉన్న టోల్-ఫ్రీ నెంబర్‌కి కాల్ చేయండి

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو (Urdu) بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان کی مفت مدد کی خدمات اور دیگر فارمیٹس میں مفت مواصلات، جیسے بڑے پرنٹ، دستیاب ہیں۔ اپنے ممبر شناختی کارڈ پر ٹول فری نمبر پر کال کریں

CHÚ Y: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Vui lòng gọi số miễn cước trên thẻ nhận dạng hội viên của quý vị

FIIRO GAARAH: Haddii aad ku hadasho **Soomaali (Somali)**, adeegyada kaalmada luqadda oo bilaash ah iyo adeegyada wada-xiriirka oo bilaash ah oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa. Wac lambarka bilaashka lagu waco ee ku yaala kaarkaaga aqoonsiga xubinnimo