



HealthTALK

VERANO 2019



¿Sabía usted?



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, solo aproximadamente la mitad de los adultos de EE.UU. cumplen con las pautas de actividad física para el ejercicio aeróbico. Una variedad de actividades divertidas como caminar, bailar, nadar y más pueden ayudarle a hacer más actividad este verano.

Días soleados.

Protéjase este verano.

El verano es un buen momento para que los niños hagan actividad física y jueguen afuera. Pero es importante recordar que los rayos del sol pueden ser dañinos. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a protegerse y proteger a sus hijos este verano:

- **Aplique protector solar.** Use protector solar con un SPF de 15 o más. Aplíquelo generosamente 30 minutos antes de salir al exterior. También asegúrese de que el protector solar sea de amplio espectro. Esto significa que protege de los rayos UVA y UVB.
- **Use gafas de sol.** Las gafas de sol protegen los ojos de los rayos UV. No usar la protección adecuada para los ojos puede dar lugar a problemas de los ojos en el futuro.
- **Use sombrero.** Asegúrese de que el sombrero cubra la cara, las orejas, el cuero cabelludo y el cuello de su hijo.
- **Ponga atención a la hora.** Trate de salir al aire libre temprano en la mañana o al final de la tarde. Los rayos del sol son menos fuertes a esas horas.

UnitedHealthcare Community Plan
8 Cadillac Drive, Suite 100
Brentwood, TN 37027

La enfermedad de células falciformes.

Folleto sobre cómo cuidar a su hijo.

La enfermedad de células falciformes o anemia drepanocítica ya está presente en el momento del nacimiento. Por lo general, los síntomas no aparecen hasta que el bebé tiene 4 meses. Es muy importante saber lo antes posible si tiene la enfermedad de células falciformes. Los doctores utilizan un simple análisis de sangre para detectarla. El análisis de sangre se administra a los recién nacidos en todos los 50 estados.

Si su hijo tiene enfermedad de células falciformes, aquí hay algunos consejos para que conserve la salud y usted también:

- **Inculque hábitos sanos.** Comer alimentos saludables, beber mucha agua, dormir lo suficiente y hacer ejercicio son maneras de fomentar hábitos saludables en su hijo.
- **Prevenga las infecciones.** Lávese las manos con frecuencia y asegúrese de que su hijo se lave las manos por el tiempo suficiente. Cocine completamente la comida de su hijo. No deje que su hijo se caliente ni se enfríe demasiado. Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas y los medicamentos recetados por su doctor.
- **Busque apoyo.** Cuidar a un niño con la enfermedad de células falciformes puede ser difícil y estresante. No es raro que los padres se sientan abrumados, tristes o ansiosos. Hable con su doctor si se siente deprimido. Hay medicinas que pueden ayudar. Para algunas personas también es útil participar en grupos de apoyo.
- **Manténgase informado.** Los doctores aprenden todo el tiempo sobre nuevas formas de tratar la enfermedad de células falciformes. Por eso es tan importante que lleve a su hijo a un especialista en células falciformes que pueda ayudarle a decidir si los tratamientos más nuevos son los adecuados para su hijo.

Cómo recibir la atención médica adecuada.

A dónde ir para la atención que necesite.

Probablemente lo atiendan más pronto si acude al lugar correcto cuando esté enfermo o lesionado. Es importante elegir a un proveedor de atención primaria (PCP es la abreviatura que se usa en inglés). Haga una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a su expediente, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para satisfacer sus necesidades. Sería conveniente acudir a su PCP para necesidades o síntomas como:

- Erupciones cutáneas.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.


Si no le pueden dar cita para ver a su PCP, puede ir a un centro de atención urgente. Los centros de atención urgente atienden a pacientes sin cita. Sería conveniente acudir a un centro de atención de urgencia para:

- Tos o resfriados.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras menores.

Las salas de emergencias son únicamente para las emergencias médicas mayores. Vaya a una sala de emergencias solamente cuando piense que su enfermedad o lesión podría resultar en la muerte o en una discapacidad si no es tratada enseguida.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de enfermería, NurseLineSM, al **1-800-690-1606, TTY 711**, 24 horas al día, los 7 días a la semana. El experto personal de enfermería puede proporcionarle información y responder a preguntas sobre:

- Elegir dónde recibir atención médica.
- Buscar un doctor u hospital.
- Ayuda para la salud y el bienestar.
- Medicinas.

 **Estamos aquí para usted.** Puede contar con nosotros para ayudarle a recibir atención médica lo más rápido posible, desde hacer citas para chequeos hasta buscar un doctor. Si tiene alguna pregunta, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**.


Sepa sus cifras.

Es importante controlarse la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en Estados Unidos tiene alta la presión arterial. Pero solo alrededor de la mitad de esas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial elevada también se llama hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de presión arterial de 130/80 o más.

La presión arterial alta por lo general no tiene síntomas. Debido a que puede dar lugar a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, infarto de miocardio, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias cosas que puede hacer para controlarse la presión arterial.

- Limite la sal a menos de 1,500 mg por día.
- Aliméntense con una dieta sana que incluya muchas frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día si es mujer o a 2 (o menos) si es hombre.
- Mantenga un peso sano.
- Haga actividad física. Haga una caminata enérgica de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte con su proveedor de atención primaria (PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.
- Controle el estrés.

 **Vaya a su doctor.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener baja su presión arterial, su doctor podría sugerirle medicamento. Existen muchos tipos diferentes de medicinas que disminuyen la presión arterial. Es muy importante que no falte a ninguna de sus citas con el doctor. Mídase la presión arterial con frecuencia.



Seguimiento de la salud.


Los chequeos médicos infantiles de rutina hacen seguimiento del crecimiento y desarrollo.

Es importante que su hijo acuda a tiempo a sus chequeos médicos de rutina con el proveedor de atención primaria (PCP). Estas consultas también se llaman exámenes periódicos de detección, diagnóstico y tratamiento temprano (EPSDT). Los niños necesitan chequeos médicos infantiles de rutina a medida que van creciendo.

En los chequeos médicos infantiles de rutina, el PCP de su hijo lo examinará. El PCP le medirá la estatura, el peso y le hará otras evaluaciones médicas a su hijo. Su hijo recibirá las debidas pruebas y vacunas.

Su PCP también le ayudará a hacer seguimiento de la salud de su hijo. Podría darle información sobre temas importantes, entre otros:

- El sueño.
- La seguridad.
- Las enfermedades de la infancia.
- Qué esperar a medida que su hijo crece.

 **¿Ya le toca un chequeo?** Estamos aquí para ayudarle a recibir atención médica y tratamiento de la manera más rápida posible. Si tiene preguntas, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. O visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.

Situación pegajosa.

Los refrescos pueden dañarle los dientes.

La Asociación Dental Americana afirma que tomar refrescos puede aumentar su riesgo de caries. ¿Qué es un refresco? Es una bebida que contiene azúcar, carbonatación o ácido. Podría ser una gaseosa, jugo, bebida deportiva u otra bebida con azúcar agregado.

El azúcar y el ácido en estas bebidas crean un medio ideal para las bacterias que causan caries y enfermedades de las encías, especialmente si usted tiende a tomar estas bebidas todo el día.

¿Qué puede hacer para proteger sus dientes?

- Diga “no” a las bebidas azucaradas pegajosas.
- Beba agua. El agua hidrata su cuerpo y es buena para el organismo. Beba 8 a 12 tazas de agua todos los días.
- Mastique un chicle endulzado con xilitol. El xilitol frena los causantes de la caries y aumenta la saliva saludable.

Los dentistas han sabido durante mucho tiempo que la boca sana nos ayuda a tener un cuerpo sano. Para conservar la salud, los niños deben ir al dentista cada 6 meses y cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días.



Casi todos los varones de 12 a 19 años de edad beben 868 latas de refresco al año. Cada lata de refresco regular contiene 10 cucharaditas de azúcar.



¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llámenos al **1-855-418-1622** o

TTY/TDD **1-800-466-7566**. O visite nuestro sitio web en **DentaQuest.com**.



Seguridad de los medicamentos.

Tomar sus medicamentos recetados le ayuda a conservar la salud. También es importante proteger su medicina. El sol de verano puede significar bastante calor. La medicina que se deja expuesta al calor o al sol puede dañarse. La medicina dañada podría no funcionar como debería e incluso podría enfermarlo.

Para proteger su medicina este verano:

- No deje la medicina dentro de un automóvil caliente o afuera bajo el sol.
- Conserve la medicina en el envase original.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance y de la vista de los niños.
- Revise la fecha de vencimiento y deseche toda medicina caducada.
- Siempre pregúntele a su farmacéutico cómo almacenar su medicina de manera segura.

Employment and Community First CHOICES.

El programa de TennCare para personas con discapacidades intelectuales y otras discapacidades del desarrollo se denomina Employment and Community First CHOICES (ECF CHOICES). Este programa proporciona el apoyo en su propio hogar o en la comunidad. También ofrece servicios para ayudar a planificar y conseguir trabajo y vivir de la manera más independiente posible.

¿Tiene preguntas acerca de ECF CHOICES y:

- ¿Ya tiene un coordinador de apoyo de ECF CHOICES? Llame a su coordinador de atención o llame gratis a Servicios al Miembro de UnitedHealthcare al **1-800-690-1606, TTY 711**.
- ¿Usted es miembro de UnitedHealthcare, pero no sabe si pertenece a ECF CHOICES? Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, y pregunte sobre ECF CHOICES.
- ¿Tiene una discapacidad intelectual o del desarrollo y no tiene TennCare y está interesado en ECF CHOICES? Puede llamar gratis la oficina regional del Departamento de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (DIDD):
 - Oficina Regional del Oeste de Tennessee: **1-866-372-5709, TTY 711**.
 - Oficina Regional del Centro Tennessee: **1-800-654-4839, TTY 711**.
 - Oficina Regional del Este de Tennessee: **1-888-531-9876, TTY 711**.



PKU del recién nacido.

¿Ya le hicieron la prueba a su bebé?

La fenilcetonuria del recién nacido (PKU) es una enfermedad hereditaria rara. Los bebés que nacen con esta enfermedad carecen de una enzima. Sin esta enzima, su organismo no puede degradar la fenilalanina, que se encuentra en los alimentos. La fenilalanina puede acumularse en el organismo del bebé y causar daño cerebral.

La fenilcetonuria se puede detectar fácilmente con un simple análisis de sangre. Todos los estados de los EE.UU. requieren una prueba de detección de esta enfermedad para todos los recién nacidos como parte del cuadro de evaluación del recién nacido. La prueba generalmente se hace tomando unas gotas de sangre del bebé antes de que el bebé salga del hospital.

La fenilcetonuria es una enfermedad tratable. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) si a su bebé no le han hecho la prueba de detección de la fenilcetonuria. Esto es especialmente importante si alguien en su familia tiene el trastorno.



Lo tenemos cubierto. UnitedHealthcare Community Plan proporciona cobertura para el tratamiento de la fenilcetonuria. Esto incluye servicios médicos de profesionales con licencia y fórmulas dietéticas especiales. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, para averiguar más.





Atención de largo plazo en CHOICES.

Más ayuda cuando la necesite.

El programa de TennCare para atención a largo plazo se llama TennCare CHOICES. CHOICES ayuda con cosas cotidianas que quizás ya no pueda hacer usted mismo. Quizás necesite ayuda porque ha envejecido o porque tiene una discapacidad. CHOICES puede ayudarlo con cosas como la preparación de las comidas, bañarse o vestirse.

Para servicios de atención a largo plazo podría recibir atención en una casa de convalecencia. O podría vivir en su hogar o en la comunidad y recibir servicios basados en el hogar y la comunidad (HCBS).

¿Tiene preguntas acerca de CHOICES y:

- ¿Ya tiene asignado un coordinador de atención de CHOICES? Llame a su coordinador de atención o llame gratis a Servicios al Miembro de UnitedHealthcare al **1-800-690-1606, TTY 711**.
- ¿Usted es miembro de UnitedHealthcare, pero no sabe si pertenece a CHOICES? Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, y pregunte sobre CHOICES.
- ¿Aún no tiene TennCare? Llame o visite la Agencia Local para la Senectud (Agency on Aging). La Agencia Local para la Senectud puede comenzar el trámite. Llámenos gratis al **1-866-836-6678, TTY 711**. Visite su sitio web para más información en **tn.gov/aging**.



Llámelos. Es fácil comunicarse con el defensor de miembros de CHOICES. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**.

El peligro de los cigarrillos electrónicos.

La cantidad de niños de secundaria y preparatoria que usan cigarrillos electrónicos ha aumentado entre 2011 y 2018. Además, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que la cifra sigue en aumento.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido que se convierte en un aerosol o gas que se inhala. El gas puede contener nicotina, otros químicos que causan cáncer, metales como el níquel y el plomo, y saborizantes. Por los sabores frutales y los nombres divertidos los cigarrillos electrónicos parecen divertidos y poco riesgosos.

La nicotina en los cigarrillos electrónicos puede ser perjudicial para niños y adolescentes. Puede:

- **Afectar como crece el cerebro.** El cerebro crece hasta por lo menos los 25 años de edad. La nicotina puede poner en riesgo el crecimiento del cerebro de los jóvenes. Estos riesgos incluyen adicción, trastornos del estado de ánimo y no poder controlar su manera de actuar. También puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención y el aprendizaje.
- **Ser adictiva.** Debido a que el cerebro de los niños y adolescentes todavía está creciendo, pueden volverse adictos más fácilmente que los adultos. Debido a la nicotina en los cigarrillos electrónicos y otros productos del tabaco puede ser más probable que una persona joven se vuelva adicta a otras drogas.
- **Propicia la toma de malas decisiones de salud.** Los niños y adolescentes que fuman cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de consumir otros productos de tabaco, como los cigarrillos normales, los puros, el narguile y el tabaco sin humo.

A veces puede ser difícil hablar con su adolescente sobre los cigarrillos electrónicos. Pero es importante hablar con ellos sobre todos los riesgos. Si no quiere hablar, pídale a un pariente, maestro, líder religioso, entrenador o consejero de confianza que le ayude a hablar sobre los riesgos con sus hijos.

Otra cosa que los padres pueden hacer es nunca fumar ni vapear cerca de sus hijos. El humo de segunda mano es perjudicial para los pulmones en crecimiento de los niños. El líquido del cigarrillo electrónico puede envenenar a los niños si lo tragan o se entra en contacto con la piel.

Un esfuerzo colectivo.

Todos podemos asistir en la resolución de la crisis de opioides.

Siete de cada 10 personas que abusan de los opioides o los toman indebidamente obtienen por lo menos algunos de esos medicamentos a través de un amigo o familiar. Usted puede ayudar a prevenir el uso indebido de opioides siguiendo estos sencillos pasos.

1. Siempre guarde sus medicinas en un lugar seguro.
2. Si toma opioides para sus necesidades médicas, no permita que nadie más tome las pastillas recetadas.
3. No guarde el medicamento sobrante. En su lugar, llene una bolsa sellable con posos de café o arena para gatos usada. Ponga sus pastillas en la bolsa y tírela a la basura. También puede llevar sus medicamentos sobrantes a un lugar de eliminación segura el Día Nacional de Devolución de Medicamentos con Receta. Visite getsmartaboutdrugs.gov/content/national-take-back-day para averiguar más.



¿Necesita ayuda? Si alguien en su familia es adicto a los opioides, hay ayuda. El tratamiento contra trastornos ocasionados por el uso indebido de sustancias es un beneficio que está incluido dentro de la cobertura. Llame al Servicio de Dirección de Referidos para Tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration's Treatment Referral Routing Service) al **1-800-662-HELP (4357)** para comenzar su recuperación.



Una onza de prevención.

La atención preventiva incluye servicios médicos como exámenes de detección y chequeos. También puede incluir vacunas, análisis de laboratorio, exámenes físicos y medicamentos con receta. Estos servicios se utilizan para prevenir enfermedades, males y otros problemas de salud. La atención médica preventiva puede ayudarles a usted y a sus hijos a gozar de mejor salud toda la vida.

Un chequeo de rutina le permite a su proveedor de atención primaria (PCP) encontrar posibles problemas de salud antes de que usted se sienta enfermo. Recibir los servicios preventivos sugeridos y tomar decisiones sanas sobre la salud son pasos clave para la buena salud y el bienestar.

Aprenda sobre la atención preventiva para usted y su familia. Pregúntele a su PCP qué tipo de atención médica necesitan usted y su familia para conservar la salud.



¿Necesita un nuevo doctor? Nosotros podemos ayudar. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**

A quién llamar.



Números de teléfono que debe conocer.

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarlo a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. La persona adecuada lo atenderá para ayudarlo con sus preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro

1-800-690-1606

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**.

Nuestros sitios web

myuhc.com/CommunityPlan
UHCCommunityPlan.com

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para Miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps® y otros programas. Obtenga un formulario de queja de discriminación.

Nuestra aplicación para miembros

Health4Me®

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería (NurseLineSM), vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

NurseLineSM

1-800-690-1606, TTY 711

Optum® NurseLineSM atiende gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte

1-866-405-0238

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención médica.

Baby Blocks™

UHCBabyBlocks.com

Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

Healthy First Steps®

1-800-599-5985, TTY 711

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

MyHealthLine™

¿No tiene un teléfono móvil?

Llame a Servicios al Miembro para obtener más información sobre Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

Recursos de TennCare

DentaQuest

1-855-418-1622

DentaQuest.com

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Mercado de Seguros de Salud

1-800-318-2596

Healthcare.gov

Para solicitar TennCare.

TennCare

1-615-743-2000

TTY 1-877-779-3103

Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638

TTY 1-877-779-3103

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarlo a entender su plan y obtener tratamiento.

TennCare Connect

1-855-259-0701

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

Recursos comunitarios

Care4Life

Care4Life.com

Reciba mensajes de texto gratis para ayudar a controlar la diabetes.

KidsHealth®

KidsHealth.org

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarlo con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbase en **Text4baby.org**.

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios

1-800-273-TALK

(1-800-273-8255)

TSPN.org

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea para crisis que atiende las 24/7 en todo el estado de Tennessee

1-855-CRISIS-1

(1-855-274-7471)

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

TNQuitline.org

o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.

Departamento de Servicios Sociales de Tennessee

1-615-743-2000

Operadora del Centro de Servicio para Asistencia Familiar

Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY 711).

Kurdish: کوردی

ناگاداری: نهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆراپی، بۆ تو بەردەستە. پهیوهندی به 1-800-690-1606 (TTY 711) بکه.

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-690-1606 رقم هاتف الصم والبكم (TTY 711).

Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-690-1606 (TTY 711)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY 711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606(TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-690-1606 (TTY 711).

Gujarati: ગુજરાતી

સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY 711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໄປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການລ່ວງໄຫຼ່ອດ້ານພາສາ, ໃດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY 711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY 711).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY 711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर काल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-690-1606 (TTY 711).

Nepali: **नेपाली**
ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।

Persian: توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 (TTY 711) تماس بگیرید.

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?
- O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

Llámenos gratis al 1-800-690-1606. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

<p>TennCare Office of Civil Rights Compliance</p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov</p> <p>Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan</p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: 800-690-1606 TTY: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services</p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</p> <p>O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</p>
---	--	---

Reporting Fraud and Abuse:

English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

Spanish:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.