



Manténgase seguro



AetnaBetterHealth.com/Texas

Aetna Better Health® of Texas

Cómo se propaga el coronavirus.

El COVID-19 es una nueva enfermedad. Todavía hay mucho de ella que no conocemos. Pero estamos aprendiendo nuevos aspectos casi todos los días.

Una de las cosas más importantes que debe saber es cómo se propaga. Esa es una de las claves para detenerla. Aquí le indicamos lo que los expertos han descubierto hasta ahora.

Cúbrase al toser

El coronavirus que causa la COVID-19 se denomina SARS-CoV-2. Parece que se transmite principalmente de persona a persona. Puede pasar de

una persona infectada a través de las gotitas que se exhalan al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden llegar hasta las personas que se encuentran cerca. Y esas personas podrían inhalarlas.

Por eso se insta a las personas que no están vacunadas a que mantengan al menos 6 pies entre ellas y a que se cubran al toser y estornudar con un cubrebocas, un pañuelo o el codo.

También es posible contraer el virus del aire en los locales cerrados.

O una persona puede contraer la COVID-19 al tocar un objeto que tiene el virus sobre él y tocándose

después la boca, la nariz o los ojos. Pero esto es menos probable. Sigue siendo una buena idea limpiar las superficies compartidas todos los días.

¿Y los portadores asintomáticos?

Los expertos creen ahora que un número de personas infectadas por el virus pueden no presentar síntomas. Eso significa que no puede depender de señales de advertencia como fiebre, tos o falta de aire que le permitan saber que se ha contagiado.

Continúa en la página 9



Atención médica para hijos de trabajadores agrícolas estacionales.

¿Viaja de un lugar a otro para trabajar en granjas o ranchos?

Aetna Better Health quiere que reciba los servicios de atención médica de Medicaid que su hijo tal vez pueda necesitar. Podemos ayudarle a planificar, con el médico de su hijo, chequeos y vacunas que deban programarse para una fecha en la que usted esté trabajando lejos. Llame al **1-800-327-0016 (TTY: 711)** para obtener más información.

6 maneras de evitar caídas.

Las caídas son la causa número 1 de lesiones en los estadounidenses de edad avanzada. Sin embargo, eso no significa que las caídas sean una parte normal del envejecimiento. Estas son seis cosas que puede hacer para prevenir caídas.

1. **Trabaje en su equilibrio y la fuerza de la parte inferior del cuerpo.** El tai chi es una buena actividad que combina esos objetivos.
2. **Hágase un control de la vista y la audición una vez al año.** Usar gafas nuevas o un audífono puede mejorar su reconocimiento del entorno.
3. **Revise sus medicamentos con su médico.** Pregunte si alguno de ellos lo pone en riesgo de caídas.
4. **Haga que su casa sea más segura.** Deshágase de los peligros de tropezar. Si es necesario, instale barras de sujeción junto al inodoro y fuera de la ducha o bañera. Las alfombrillas antideslizantes también pueden ayudar.
5. **Agárrese bien.** Sujétese siempre de las barandillas cuando utilice escaleras.
6. **Hable con su médico sobre su riesgo de caerse.** Informe a su médico sobre cualquier caída que haya tenido, incluso si no se lesionó.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Council on Aging; National Institutes of Health

Bueno para el cuerpo y el alma.

Para hacer ejercicio, tal vez nada supere al aire libre.

¿El gimnasio es su lugar habitual para hacer ejercicio? Entonces puede que necesite un cambio de decorado por uno con mucho aire: el aire libre.

Si necesita un empujón para moverse y hacer ejercicio afuera, hay muchos incentivos.

Las investigaciones sugieren que el ejercicio al aire libre brinda beneficios para la salud que no se pueden reproducir en el interior. Y una clave es darles un impulso mayor a las emociones positivas.

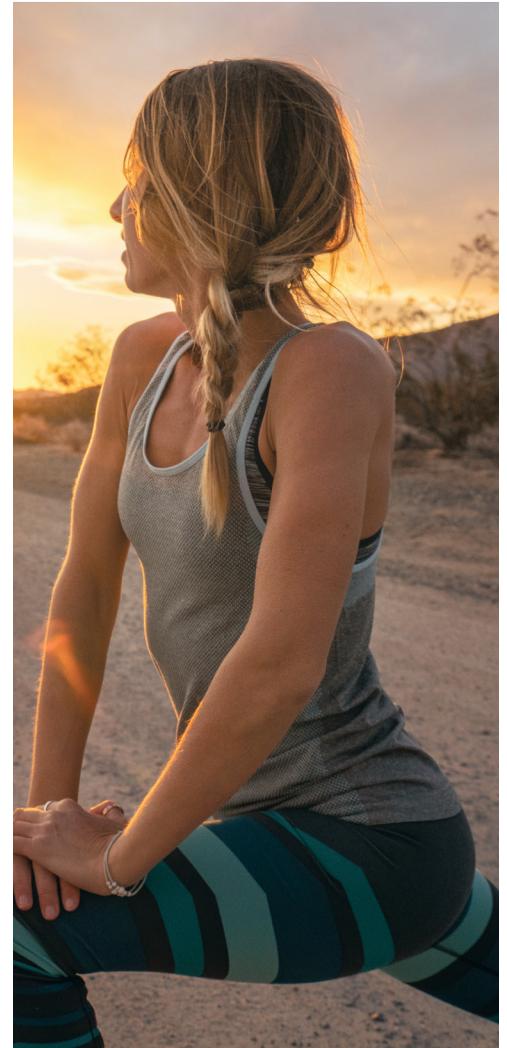
Por ejemplo, un estudio reveló que los ejercicios al aire libre pueden levantar más el estado de ánimo y ayudarlo a sentirse con más energía que los ejercicios en lugares cerrados. Otro estudio indicó que tan solo cinco minutos de ejercicio al aire libre pueden mejorar la autoestima, especialmente si está cerca de la vegetación o el agua.

Trasladar su entrenamiento al aire libre también le permite:

Conectarse con la naturaleza. Esa es una de las mejores ventajas del ejercicio al aire libre. Piénselo de esta manera: ¿Dónde es probable que disfrute más del ejercicio, en una caminata en un gimnasio lleno o en un sendero de un parque cercano?

Ahorrar dinero. No necesita una membresía en un gimnasio. El aire libre es de todos.

Quemar más calorías posiblemente. Al correr o andar en bicicleta al aire libre, un viento fuerte puede ayudarlo a quemar más calorías. Debe trabajar más para superar la resistencia del viento.



¡Salga y disfrute!

En lugar de quedarse encerrado, camine a paso ligero ya sea solo para despejar la mente o con un compañero para socializar. Ejercite los músculos en alguna colina de la zona, recorra en bicicleta una calle del vecindario o camine una vuelta y trote la siguiente en la pista de una escuela cercana.

O regálese un paseo por el bosque, en una pradera o a lo largo de un arroyo en un parque. Averigüe si el parque cercano ofrece un campo de entrenamiento o una clase de yoga o tiene equipo para hacer ejercicio. Muchos parques los tienen ahora.

También puede convertir el ejercicio en tiempo compartido en familia. Juegue en una zona de juegos con su hijo (o nieto), o hagan una caminata por la naturaleza juntos. Al fin y al cabo, todo el mundo merece divertirse al aire libre.

Fuente: American Council on Exercise



¿Sus hijos están al día con sus vacunas?

Lea cualquier documento sobre la historia de la medicina, y es posible que se le recuerde una verdad importante: Hubo un tiempo en los EE. UU. en que las enfermedades provocaron que muchos niños estuvieran muy enfermos.

Gracias a las vacunas, esas enfermedades no son tan comunes como antes. Pero la mayoría aún existen, y pueden ser un riesgo. Esa es una de las mejores razones por las que es importante asegurarse de que sus hijos reciban sus vacunas recomendadas a tiempo.

Inmunidad segura

Las vacunas ayudan a los niños a desarrollar de manera segura inmunidad a las enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir. Un ejemplo es el sarampión, una enfermedad muy contagiosa que

puede causar complicaciones graves e incluso la muerte. El sarampión fue erradicado en los EE. UU. en el año 2000. Pero desde entonces, se han producido nuevos brotes entre personas que no estaban vacunadas.

Otras enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir son la tos ferina, la varicela y la meningitis.

Proteger a su hijo es importante. Pero hay otra razón por la que los niños necesitan sus vacunas: Ayudan a proteger a otros miembros de su familia y su comunidad a través de la inmunidad de grupo.

Parte de su lista para el regreso a la escuela

Los chequeos para el regreso a la escuela son una buena ocasión para asegurarse de que sus hijos estén al día con sus vacunas.

Debido a la COVID-19, los horarios escolares pueden ser diferentes en muchas comunidades. Pero las vacunas siguen siendo importantes, ya sea que sus hijos estén recibiendo educación en el hogar, asistan a la escuela a tiempo parcial o retomen un horario escolar regular.

¿Qué vacunas podría necesitar su hijo, ya sea niño o adolescente? Eso depende de factores como la edad de su hijo y su historial de vacunación.

Para ver qué se recomienda, consulte el calendario de vacunación para niños de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [CDC.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html).

Hable con el médico de su hijo si tiene preguntas sobre las vacunas.

Fuente adicional: American Academy of Pediatrics

Haga la conexión.

Al cambiar su manera de pensar puede cambiar cómo se siente.

Tal vez se haya planteado esta pregunta: ¿Mi estado mental puede afectar mi salud física?

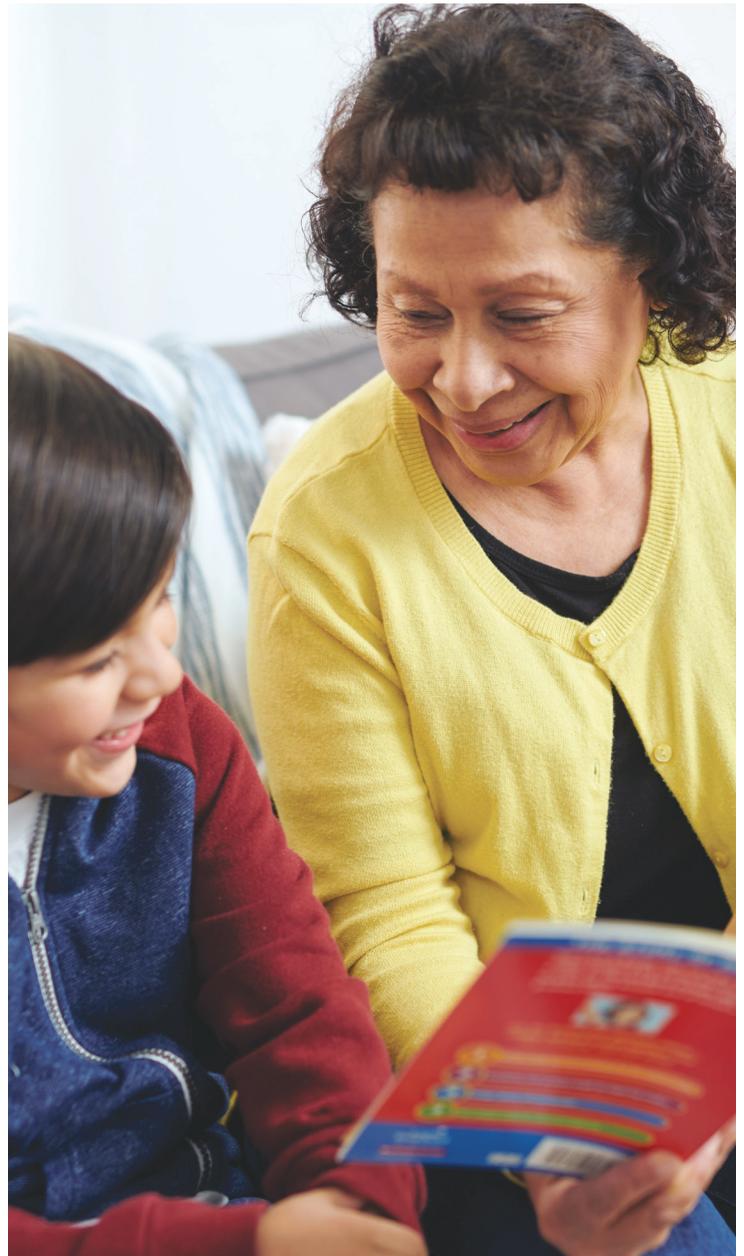
Los médicos han sospechado durante siglos que existe un poderoso vínculo entre la mente y el cuerpo, y los estudios médicos modernos lo demuestran. Los investigadores ahora saben que niveles no saludables de estrés, depresión y ansiedad pueden causar estragos en sus hormonas, sistema inmunitario, salud del corazón y presión arterial.

Según la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians), el dolor de espalda, el dolor en el pecho, los dolores de cabeza, el cansancio extremo, la diarrea, la tortícolis o las palpitaciones son solo algunos de los síntomas físicos que pueden aparecer cuando su salud emocional está desequilibrada.

Atender la salud emocional puede mejorar la calidad de vida. También puede ayudar al organismo a combatir las infecciones, recuperarse de una enfermedad y prevenir enfermedades crónicas.

¿Qué ayuda a fortalecer el equilibrio mente-cuerpo? Afortunadamente, las investigaciones han logrado responder esa pregunta también. Estas medidas encabezan la lista:

1. **Ponerse en movimiento.** El ejercicio cambia la forma en la que el cuerpo responde al estrés. También mejora el estado de ánimo.
2. **Buscar formas saludables de relajarse.** Algunas personas utilizan la música, el arte, la oración, la carpintería, la lectura o incluso caminatas de 10 minutos para reducir el estrés en sus vidas.
3. **Expresarse.** Los sentimientos negativos y los miedos que se reprimen pueden manifestarse como dolores, malestar general y problemas. Un amigo de confianza, pareja o asesor religioso pueden ayudarle a centrarse en los aspectos positivos y a trabajar para vencer estos desafíos. Algunas personas mantienen un diario de gratitud



o escriben sus metas y logros. Es recomendable obtener asesoramiento profesional si se encuentra estancado o se siente agobiado.

Por último, recuerde estas sabias palabras: Sea sincero con su médico con respecto a sus factores de estrés y las dificultades que enfrenta. Pida ayuda si cree que está deprimido. Su médico puede hacerle sugerencias para mejorar su salud y bienestar, tanto físico como mental.

Fuentes adicionales: American Psychological Association; National Institutes of Health



Extensión comunitaria.

Normalmente se puede encontrar a nuestro departamento de extensión comunitaria en ferias de salud y eventos de la comunidad con el fin de educar a los miembros actuales y potenciales sobre nuestro plan. Además de ofrecer una descripción general de nuestro plan, la extensión comunitaria enseña a nuestras comunidades sobre STAR/CHIP/STAR Kids, Pasos Sanos de Texas, renovación y Servicios Rápidos para Hijos de Trabajadores Agrícolas.

Estos son algunos servicios adicionales que ofrece nuestro equipo de extensión:

- **Ayuda con la reinscripción.** Llame al **211** Texas o visite **YourTexasBenefits.com/Learn/Home**.
- **Reuniones del Grupo Consultivo de Miembros.** Extensión comunitaria programa reuniones trimestrales del Grupo Consultivo de Miembros y alienta a que asistan todos los miembros.
- **Ayuda con Pasos Sanos de Texas.** Extensión comunitaria ofrece asistencia para programar las citas de Pasos Sanos de Texas a aquellos miembros que necesitan ayuda para realizar los exámenes de Pasos Sanos de Texas con sus proveedores.
- **Programa de Baby Shower para los miembros.** Venga e infórmese sobre el Programa de Cuidados para la Maternidad. Obtendrá muchísima información excelente que le ayudará con el embarazo. Para ver el cronograma, visite nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/texas/wellness/women/pregnancy**.

 Para obtener más información sobre nuestros servicios y programas de valor agregado, llame al **1-877-751-9951**.

Cambios en la lista de medicamentos preferidos de Medicaid de Texas.

Medicaid de Texas publicará la actualización semestral de la lista de medicamentos preferidos (LMP) de Medicaid en julio de 2021. La actualización se basa en los cambios presentados y recomendados en las reuniones del Consejo de Revisión de Uso de Medicamentos de Texas (Drug Utilization Review, DUR) en enero de 2021 y abril de 2021. La tabla de la derecha resume los cambios destacados de la actualización de julio de 2021.

Los medicamentos del formulario de Medicaid de Texas se designan como preferidos, no preferidos o sin identificar. La lista de medicamentos preferidos solo incluye los medicamentos designados como preferidos o no preferidos. Los medicamentos de la lista de medicamentos preferidos identificados como “preferidos” están disponibles para los miembros sin autorización previa. Sin embargo, algunos podrían requerir una autorización clínica previa. Los medicamentos de la lista de medicamentos preferidos identificados como “no preferidos” necesitarán autorización previa. Existen determinadas autorizaciones clínicas previas con las que deben contar todas las organizaciones de atención administrada (Managed Care Organizations, MCO) de Medicaid.

Decisiones notables a partir del 22 de enero de 2021, reunión del Consejo de DUR

Clase de medicamentos preferidos	Nombre del medicamento	Estado actual	Estado recomendado
Oncología, oral — mama	Todos los medicamentos	P	P
Oncología, oral — hematológica	Todos los medicamentos	P	P
Oncología, oral — pulmón	Todos los medicamentos	P	P
Oncología, oral — otros	Todos los medicamentos	P	P
Oncología, oral — próstata	Todos los medicamentos	P	P
Oncología, oral — célula renal	Todos los medicamentos	P	P
Oncología, oral — piel	Todos los medicamentos	P	P
Estimulantes y agentes relacionados	Combinación de sales de anfetamina EE (Ag) (Oral)	P	NP
	Combinación de sales de anfetamina ER (Oral)	P	NP
	Aptensio XR (Oral)	P	NP
	Dexmetilfenidato ER (Ag) (oral)	P	NP
	Dexmetilfenidato ER (Oral)	P	NP
	Metilfenidato ER (Concerta) (Ag) (Oral)	P	NP
Moduladores de la angiotensina	Solución Epaned (Oral)	NP	P
Antimigrañosos, triptanos	Imitrex (Nasal)	NP	P
	Kit de sumatriptán (Sun) (Subcutáneo)	NP	P
Trastornos del movimiento	Tetrabenazina (Oral)	NP	P
Estimulantes y agentes relacionados	Adderall XR (Oral)	NP	P
	Concerta (Oral)	NP	P
	Focalin XR (Oral)	NP	P
	Jornay PM (Oral)	NP	P
Agentes antiparkinsonianos	Apokyn (Subcutáneo)	NR	NP
	Kynmobi (Sublingual)	NR	NP
	Ongentys (Oral)	NR	NP
Citocinas y antagonistas de la CAM	Vial de Enbrel (Subcutáneo)	NR	P
	Enspryng (Subcutáneo)	NR	NP
Tratamiento por <i>H. pylori</i>	Talicia (Oral)	NR	NP
Agentes para la esclerosis múltiple	Cápsulas de bafiertam Dr (Oral)	NR	P
	Kesimpta (Subcutáneo)	NR	P
Estimulantes y agentes relacionados	Wakix (Oral)	NR	NP

NP = no preferido; P = preferido; NR = no revisado



Puede encontrar una lista de todas las recomendaciones de la LMP en el sitio web del Programa de Medicamentos de Proveedor (Vendor Drug Program) en txvendordrug.com/about/news/2021/january-2021-drug-utilization-review-board-meeting-summary



¡No es demasiado pronto para planificar el regreso a la escuela!

El verano ya está aquí, pero la escuela comenzará de nuevo antes de que se dé cuenta. Usted puede ayudar a sus hijos a tener un inicio escolar saludable.

Esta es una útil lista de comprobación que le ayudará a terminar su tarea antes de que suene el primer timbre.

Dos meses antes de la escuela

- Programe una cita para un chequeo de regreso a la escuela. Esto puede combinarse con un examen físico médico deportivo si su hijo está en un equipo escolar.
- Asegúrese de que su hijo esté al día con todas las vacunas.
- También considere programar una visita con un oftalmólogo.
- ¿Su hijo tiene una enfermedad o discapacidad crónica? Reúnase con la escuela para trabajar en un plan que satisfaga las necesidades de salud y educación de su hijo.

Un mes antes de la escuela

- Mantenga los ojos bien abiertos para ahorrar en el material escolar.
- Elija una mochila con correas anchas y acolchadas. Ajústela para que se asiente en la cintura.
- Planifique compartir el transporte o encontrar compañeros que vayan caminando o en bicicleta.
- Asegúrese de que los niños que vayan a ir a la escuela en bicicleta tengan un casco de su talla.
- Planifique actividades o cuidados extraescolares si fuera necesario.

Una semana antes de la escuela

- Ayude a los niños a que empiecen a adaptarse a sus horarios de vigilia/sueño del curso escolar.

- Si comienzan en una nueva escuela, ensayen su primer día. Por ejemplo, caminen hasta su parada de autobús. Recorran la nueva escuela y encuentren sus aulas.
- Conozca a los maestros de su hijo, si es posible.
- Hable con los niños sobre qué hacer si ellos u otra persona están siendo acosados.

El día antes de la escuela

- ¿Su hijo comerá un almuerzo escolar? Estudie el menú y señale las opciones saludables.
- ¿Irán a la escuela caminando, en bicicleta o en autobús? Repase las normas de seguridad.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; USA.gov; Youth.gov

Cómo se propaga el coronavirus.

Continúa de la primera página

Es posible propagar el virus aunque se sienta bien. Mantener la distancia con otras personas — al menos a 6 pies de distancia fuera de su hogar — puede ayudar a proteger a todos.

También es importante:

- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Usar un cubrebocas si sale de su casa.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude. Después tírelo.
- Lavarse las manos con frecuencia. Utilice agua y jabón y lávese durante al menos 20 segundos.
- Evitar tocarse la cara sin lavarse las manos.
- Limpiar las superficies que comparte con otros a menudo.
- Vacunarse lo antes posible.



Una vez que se haya vacunado por completo, puede dejar de usar una mascarilla y de practicar el distanciamiento social en la mayoría de los lugares. Pero debe seguir utilizando una mascarilla

en algunos casos, como en el transporte público y en las empresas locales que lo requieran.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Contáctenos



Aetna Better Health of Texas
P.O. Box 569150
Dallas, TX 75356-9150

Bexar Medicaid
1-800-248-7767
Tarrant Medicaid
1-800-306-8612

Transporte médico
1-855-687-3255
Línea Directa
para Trabajadores
de Temporada
1-800-327-0016

HHSC de Texas
1-800-252-8263 o 211
Bexar CHIP
1-866-818-0959
Tarrant CHIP
1-800-245-5380

Recordatorio importante: Si su dirección o número de teléfono han cambiado, llame al **1-800-647-6558 o 211**.

(Llame para encontrar la oficina del HHSC más cerca y para servicio al cliente.)

Este boletín informativo se publica para los miembros de Aetna Better Health. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el consejo o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

AETNA BETTER HEALTH® OF TEXAS

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

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 or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 E. Cotton Center Blvd
Phoenix, AZ 85040
Telephone: 1-888-234-7358, TTY 711
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is 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, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

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

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

TX-16-09-04

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

CHINESE: 注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**)

URDU: توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104** (TTY: **711**) پر رابطہ کریں۔

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS : **711**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800- 385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો. (TTY: **711**).

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

LAOTIAN: ເຊີນຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາເບີໂທທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼື **1-800-385-4104** (TTY: **711**).