

## EL CENTRO DE RECURSOS DE LA COMUNIDAD BLANCA ALVARADO DE SCFHP

# ¡Acompáñenos para nuestra casa abierta de la comunidad!

El Centro de Recursos de la Comunidad Blanca Alvarado de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) es un espacio cómodo, acogedor y seguro comprometido al fomento de la salud de los miembros de SCFHP y los residentes del este de San Jose. Cuando asiste a nuestra casa abierta mensual de la comunidad, puede:

- Informarse de nuestros programas, eventos y talleres de educación para la salud GRATUITOS
- Conocer a nuestro personal bicultural y bilingüe que puede ayudarle a recibir los servicios que necesita
- Conectarse con organizaciones locales que ofrecen recursos comunitarios
- Inscribirse para recibir orientación para miembros y conocer más sobre los beneficios que proporciona SCFHP
- Inscribirse a clases de acondicionamiento físico GRATIS para mantenerse sano

¡Todos son bienvenidos! Las sesiones de puertas abiertas se ofrecen en inglés, español y vietnamita. No es necesario registrarse. Para obtener más información, llámenos al **1-408-874-1750** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 10 a.m. a 5 p.m. o visite **crc.scfhp.com**.



## Síguenos en

 Instagram (@scfhp.crc) y  Facebook  
([www.facebook.com/scfhp.crc](https://www.facebook.com/scfhp.crc))  
para mantenerse enterado de los últimos programas, servicios y eventos.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

De 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes (excepto los días feriados)

**1-800-260-2055**

TTY: 711



S

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44

## Pida una cita

Los niños necesitan visitas de niño sano:



ENTRE LOS 3 Y 5  
DÍAS DE VIDA



A LOS 1, 2, 4, 6, 9,  
Y 12 MESES



A LOS 15, 18, 24,  
Y 30 MESES



CADA AÑO DESDE LOS  
3 HASTA LOS 21 AÑOS

**NUNCA ES  
DEMASIADO TARDE  
PARA COMENZAR.**  
¡Llame al médico de su  
hijo hoy mismo!



## Cuide a su hijo con chequeos de niño sano

Hay muchas maneras de demostrarles a sus hijos cuánto los quiere. Una de las mejores es asegurarse de que reciban chequeos regulares, también llamados visitas de niño sano.

Los chequeos le ayudarán a mantener sano a su hijo. En una visita de niño sano, su hijo puede recibir vacunas y hacerse pruebas de detección preventivas como:

### Pruebas de detección de plomo

¿Sabía que el entorno doméstico puede exponer a los niños al plomo? La pintura y los dulces importados de otros países son algunas fuentes comunes.

La intoxicación con plomo puede ser difícil de detectar, incluso los niños que parecen sanos pueden tener niveles altos de plomo. Durante la prueba, se extrae una pequeña cantidad de sangre del dedo o del brazo y se analiza la presencia de

plomo. Los niños deben hacerse la prueba a los 1 y 2 años de edad y, si nunca se las han hecho, al menos una vez antes de los 6 años.

Cuanto antes se les realice la prueba, más pronto podrá ayudar a que reciban tratamiento si han estado expuestos. Hable con su médico para pedir la prueba de detección hoy mismo.

### Detección de traumas (ACE)

Las experiencias adversas en la infancia, o ACE, son acontecimientos potencialmente traumáticos que ocurren en la infancia (de 0 a 17 años), como padecer la violencia, el abuso y crecer en una familia con problemas de salud mental o de consumo de sustancias. El estrés tóxico de las ACE puede modificar el desarrollo cerebral y afectar a la respuesta del organismo al estrés. Las ACE están relacionadas con

# Una mamografía para el Día de la Madre



*Este Día de la Madre, anime a todas las mujeres importantes de su vida a programar una mamografía que les salve la vida.*



Una mamografía es una radiografía de la mama. Actualmente, es la mejor manera de detectar el cáncer de mama temprano, cuando es más fácil de tratar y antes de que aparezcan signos o síntomas. Según sus factores de riesgo personales, el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) recomienda que las mujeres de 50 a 74 años deben realizarse una mamografía cada dos años.

## **¡No olvide programar una mamografía para usted!**

Llame al consultorio de su proveedor de atención primaria al número de teléfono que aparece al frente de su tarjeta de identificación de SCFHP. Puede ayudarle a programar una cita.

Algunos consejos para el día de su cita:

- ▶ **SÍ** llegue temprano para registrarse
- ▶ **SÍ** use ropa holgada
- ▶ **NO** use joyas, como collares o aretes
- ▶ **NO** use desodorante ni perfume

problemas de salud graves, enfermedades mentales y uso indebido de sustancias en la edad adulta.

La buena noticia es que las ACE se pueden prevenir y los padres pueden proteger a los niños de este estrés antes de que se vuelva tóxico. Brindar relaciones seguras, protectoras y acogedoras ayuda a restablecer el sistema de estrés del cuerpo.

Si su hijo necesita ayuda, hable con su médico o acceda a una evaluación a través del Departamento de Salud Conductual del Condado de Santa Clara llamando al

**1-800-704-0900** (TTY: **1-800-855-7100** o **711**).

## **Evaluación del desarrollo**

Las evaluaciones del desarrollo examinan más detenidamente cómo está creciendo y desarrollándose su hijo. Es una herramienta regular que forma parte de algunas visitas de rutina para niños, aunque no haya algún motivo de preocupación. Si bien es común que un niño esté adelantado en un área pero un poco atrasado en otra, las evaluaciones del

desarrollo ayudan a verificar que su hijo esté creciendo y desarrollándose según lo previsto.

Las evaluaciones del desarrollo y conductuales suelen realizarse durante las visitas de rutina a los 9, 18 y 30 meses de edad. Otras pruebas de detección, como la detección del trastorno del espectro autista, se realizan entre los 18 y los 24 meses de edad. Asegúrese de consultar con su médico durante la próxima cita de su hijo para asegurarse de que vaya por buen camino.

# Conozca sus medicamentos para el asma



La mayoría de las personas no tienen que pensar en respirar en absoluto. Es simplemente automático. Pero si tiene asma, puede que esto le preocupe mucho. Cuando no puede respirar bien, es más difícil hacer las cosas que disfruta.

Por suerte, hay medicamentos que pueden ayudarle a respirar mejor.

## ¿Sabía que...?

La mayoría de las personas con asma toman dos tipos de medicamentos que les ayudan a respirar. Uno ayuda a controlar

el asma todos los días. El otro da un alivio rápido cuando se tiene un ataque. Estas son tres cosas que debe saber sobre estos medicamentos importantes:

**1. Los medicamentos de control ayudan a prevenir los ataques.** Por eso debe tomarlos todos los días, incluso cuando se sienta bien. Ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias y le permiten respirar mejor.

**2. Utilizar medicamentos de alivio rápido con demasiada frecuencia es una señal de advertencia.** Si los necesita más

de dos días a la semana, es posible que el asma no esté bajo control. Cuénteles a su médico. Quizás tenga que cambiar su plan de tratamiento.

**3. Utilizar sus medicamentos para el asma podría ahorrarle tiempo.** Mantener el asma bajo control puede ayudarle a evitar internaciones y días de absentismo laboral o escolar.

Si tiene preguntas sobre cómo usar sus medicamentos, su farmacia y su médico pueden ayudarle. No dude en llamar.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute



## Clase de 'Control de la presión arterial alta'

¿Tiene hipertensión, también conocida como presión arterial alta? Acompáñenos a una clase interactiva para aprender más sobre qué significa tener la presión arterial alta, consejos para controlar la presión arterial alta y cómo utilizar un monitor de presión arterial en el

hogar. Unirse no tiene ningún costo. Las clases se ofrecen mensualmente y están dirigidas por un enfermero registrado o un educador de la salud certificado. También damos la bienvenida a los familiares o a quienes cuidan a alguien con presión arterial alta.



**REGÍSTRESE** en línea en [www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class](http://www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class).

# Manual del Miembro de Medi-Cal

## Errata de la Evidencia de cobertura combinada (EOC, por sus siglas en inglés) y el Formulario de divulgación para el año de beneficio 2022

Medi-Cal ha realizado cambios al programa que pueden afectarle. La sección a continuación se agregó a su Manual del Miembro de Medi-Cal 2022, también llamado Evidencia de cobertura combinada (EOC) y Formulario de divulgación. El Manual del Miembro de Medi-Cal está disponible en línea en [www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents](http://www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents). Puede llamar a Servicio al Cliente al **1-800-260-2055** (TTY: 711) y solicitar que se le envíe por correo una copia impresa.

### Sección 4: Beneficios y servicios

## Beneficios de Medi-Cal cubiertos por SCFHP

### Servicios ambulatorios

*El Programa de extensión provisional del cuidado posparto se reemplazó con el nuevo Programa de extensión de atención posparto.*

### Programa de extensión de atención posparto

El Programa de extensión de atención posparto ofrece cobertura extendida para miembros de Medi-Cal durante y después del embarazo.

El Programa de extensión de atención posparto amplía la cobertura de SCFHP hasta 12 meses después del final del embarazo, independientemente de los ingresos, la ciudadanía o el estatus migratorio, y no se necesita ninguna medida adicional.

### Secuenciación rápida del genoma completo

La secuenciación rápida del genoma completo (rWGS, por sus siglas en inglés), que incluye la secuenciación individual, la secuenciación trío para un padre o para los padres y su bebé, y la secuenciación ultrarrápida, es un beneficio cubierto para todos los miembros de Medi-Cal que tengan un año de edad o menos y estén recibiendo servicios hospitalarios como pacientes internos en una unidad de cuidados intensivos. La rWGS es un método emergente de diagnóstico de condiciones a tiempo para afectar la atención en la UCI de niños de un año de edad o menos. Si su hijo reúne los requisitos para California Children's Services (CCS), CCS puede ser responsable de cubrir la hospitalización y el rWGS.

504905

 **LLAMAR a Servicio al Cliente al 1-800-260-2055 (TTY: 711).** Santa Clara Family Health Plan está disponible de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratuita. O llame a la Línea de Retransmisión de California al **711**. Visite [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## Hablamos su idioma

Si se siente más cómodo hablando un idioma que no sea inglés, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) puede ayudarle. Ya sea que se ponga en contacto con SCFHP o visite a un médico, tenemos intérpretes disponibles.

### CONOZCA SUS DERECHOS

- ▶ Puede contar con un intérprete en persona o por teléfono sin costo. Esto incluye lenguaje americano de señas.
- ▶ Cuando va al médico, hay intérpretes disponibles las 24 horas del día.
- ▶ Los materiales del plan SCFHP están disponibles en inglés, español, chino simplificado, tagalo y vietnamita. Si necesita materiales en otro idioma, incluso uno que no esté mencionado antes, llame a Servicio al Cliente.
- ▶ También puede obtener materiales escritos en letra de imprenta grande, braille u otros formatos según sus necesidades.

### ¿CÓMO PUEDE TENER UN INTÉRPRETE?

Diga en el consultorio de su médico que le gustaría tener un intérprete. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima visita. También puede pedirnos un intérprete en persona o un intérprete por teléfono.

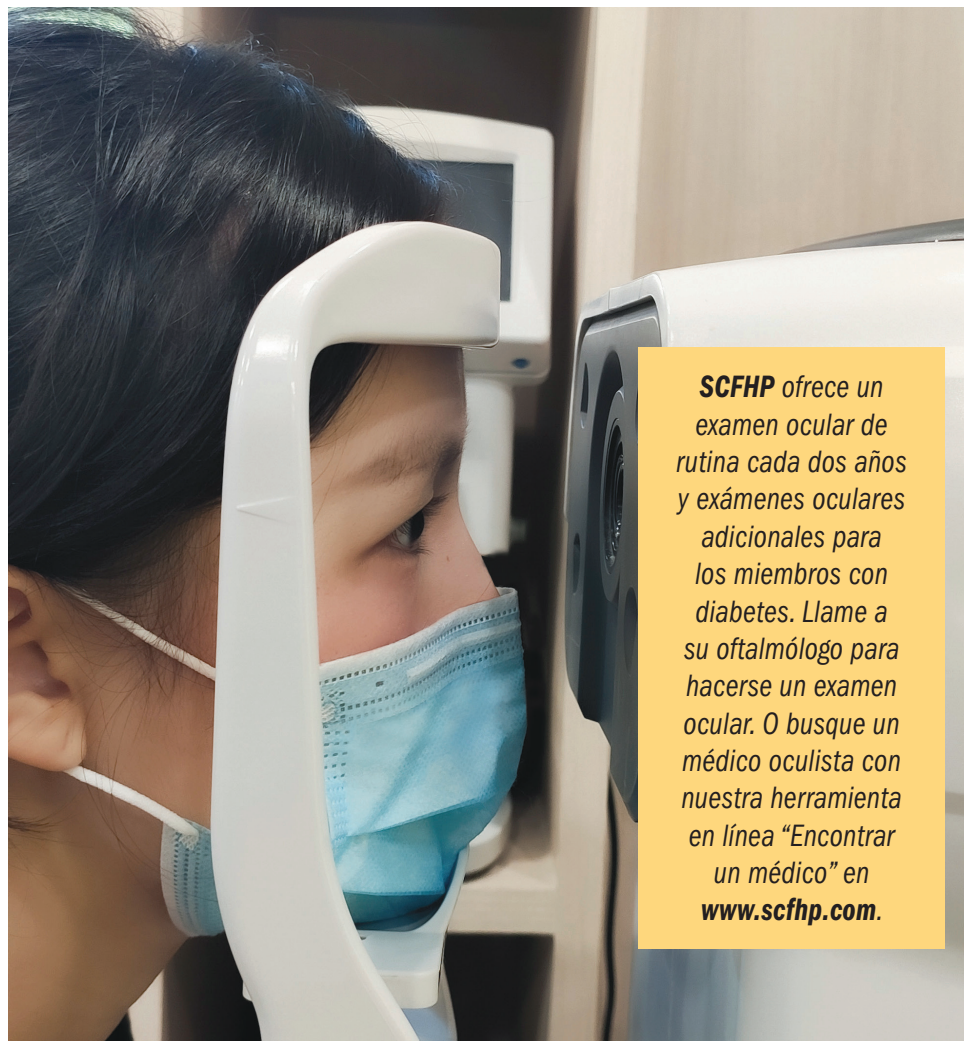
# No pierda de vista los problemas relacionados con la diabetes

Cuando tiene diabetes, es importante consultar a un oftalmólogo al menos una vez al año para un examen ocular completo con dilatación de pupilas. La diabetes aumenta el riesgo de varias enfermedades de los ojos que pueden afectar a la vista. La mayoría de ellas comienzan con pocos síntomas o ninguno. Pero un oftalmólogo puede detectar las enfermedades temprano, cuando suelen ser más fáciles de tratar.

## La diabetes puede robarle la vista

Es importante entender las enfermedades de los ojos comúnmente asociadas con la diabetes. Estas son cuatro:

- 1. Glaucoma.** Esto sucede cuando el líquido del ojo no puede drenar correctamente. A medida que se acumula líquido, puede dañar el nervio óptico, que conecta el ojo con el cerebro.
- 2. Retinopatía diabética.** La retina es el recubrimiento interno de la parte posterior de cada ojo. Los niveles altos de glucosa en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos que rodean la retina y hacer que se formen bolsas que afectan a la visión.
- 3. Edema macular diabético.** La diabetes puede causar hinchazón de la mácula, que forma parte de la retina. Esto puede provocar la pérdida parcial o completa de la visión.
- 4. Cataratas.** Una catarata es una opacidad del cristalino del ojo. Disminuye la visión. Y si tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar cataratas a una edad más temprana.



**SCFHP** ofrece un examen ocular de rutina cada dos años y exámenes oculares adicionales para los miembros con diabetes. Llame a su oftalmólogo para hacerse un examen ocular. O busque un médico oculista con nuestra herramienta en línea “Encontrar un médico” en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## La conexión mente-cuerpo

A veces se siente desanimado, preocupado o cansado de los cuidados diarios por la diabetes. Las personas con diabetes tienen dos o tres veces más probabilidades de sufrir depresión que las personas sin diabetes. Sentirse deprimido, ansioso o abrumado puede obstaculizar el control de la diabetes. Si se siente triste o vacío y pierde interés en sus actividades favoritas, hable con su médico. La evaluación y el tratamiento de la salud conductual, como medicamentos y psicoterapia, están cubiertos por Santa Clara Family Health Plan.

Para buscar un proveedor de salud conductual cercano, utilice la herramienta “Encontrar un médico” en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o llame a Servicio al Cliente al **1-800-260-2055** (TTY: **711**).

El Departamento de Salud Conductual del Condado de Santa Clara brinda servicios a las personas con necesidades graves que requieren un nivel más alto de atención y tratamiento. Para obtener más información, llame al **1-800-704-0900** o visite su sitio web en [bhsd.sccgov.org/home](http://bhsd.sccgov.org/home). El centro de llamadas del condado puede ayudarle en los siguientes idiomas: inglés, español, chino, vietnamita, farsi y tagalo.

# Cómo presentar una queja

¿Tiene un problema con la atención que recibe de su proveedor? ¿Alguna vez tuvo problemas con el servicio que recibió de Santa Clara Family Health Plan? Si la respuesta es sí, ¡queremos saberlo!

Para informarnos sobre su queja, puede elegir una de las siguientes opciones:



- Llamar a Servicio al Cliente al **1-800-260-2055** (TTY: 711), de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes. Nuestros representantes están capacitados para ayudarle.

- Llenar y enviar un formulario de queja formal y apelación en línea en **[www.bit.ly/MC-GA-form-es](http://www.bit.ly/MC-GA-form-es)**.

- Imprimir y enviarnos por correo el formulario completado. Puede encontrar el formulario de queja formal en nuestro sitio web en “Forms & Documents” (Formularios y documentos). Envíe los formularios completados por correo a:

Attn: Grievance and  
Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158

O envíe el formulario completado por fax al **1-408-874-1962**.

Puede obtener más información sobre el proceso de quejas (o quejas formales) en el capítulo 6 del Manual del Miembro o en nuestro sitio web en **[www.bitly.com/MC\\_complaints](http://www.bitly.com/MC_complaints)**.

## ¿Puede alguien presentar una queja en mi nombre?

Si desea que un amigo, familiar u otra persona sea su representante, llame a Servicio al Cliente y solicite el formulario de representante autorizado. También puede obtener el formulario en nuestro sitio web en “Forms & Documents” (Formularios y documentos). El formulario le da permiso a la persona para actuar en su nombre.

Devuelva el formulario contestado a la atención de: Customer Service, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San Jose, CA 95158, o por fax al **1-408-874-1965**.



## ¿Le facturaron por error?

Si recibe una factura por un servicio cubierto, no la pague. Llámenos de inmediato.

Asegúrese de tener la factura con usted. Necesitaremos:

- ▶ El nombre y la dirección del miembro
- ▶ El número de identificación del miembro que está en la tarjeta de identificación del miembro
- ▶ La fecha y el motivo de la factura
- ▶ El nombre del médico u hospital
- ▶ La cantidad del cobro

Envíenos una copia de la factura detallada para su revisión. Si era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor. Recuerde llevar siempre su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP a cada visita al médico para evitar que le facturen por error. Si tiene preguntas, llame al Servicio al Cliente.

Si recibe una factura por medicamentos recetados, llame a Medi-Cal Rx al **1-800-977-2273** (TTY: **1-800-977-2273** y presione 7, o llame al 711). O visite el sitio web de Medi-Cal Rx en **[medi-calrx.dhcs.ca.gov/home](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov/home)**.

# ¡Usted puede ayudar a prevenir el fraude, el uso indebido y el abuso!

El fraude en el cuidado de la salud es un problema grave. El fraude hace que el cuidado de la salud sea más costoso para todos. Estas son cinco maneras de prevenir el fraude, el uso indebido y el abuso:

- ✓ Nunca le preste su tarjeta de identificación de miembro a otra persona.
- ✓ Notifiquenos de inmediato si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro.
- ✓ Sepa quién obtiene acceso a su información.
- ✓ Pregunte a sus médicos exactamente qué exámenes o procedimientos desean que se hagan y por qué.
- ✓ Lleve un registro de todas las consultas y citas médicas a las que asiste, falta o cancela.

Si sospecha de un fraude o violación de la privacidad, escriba el nombre, la dirección y el número de identificación de la persona que cometió el fraude, uso indebido o abuso. Proporcione toda la información que pueda sobre la persona, las fechas de los eventos y un resumen de lo que pasó.

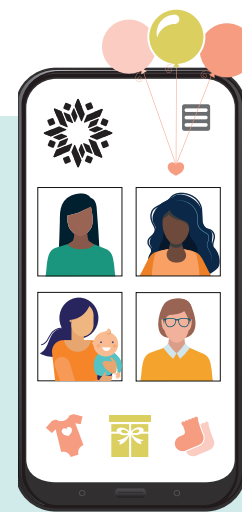
**GRACIAS** por hacer su parte en la prevención del fraude, el uso indebido y el abuso.

Envíe su denuncia de los siguientes medios:

- Por correo a: Compliance Officer, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San Jose, CA 95158
- Por teléfono al: **1-408-874-1450**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana; TTY: **711**
- Por correo electrónico a: **reportfraud@scfhp.com**

También puede comunicarse con las agencias federales y estatales que se indican a continuación:

- Departamento de Servicios para el Cuidado de la Salud de California  
Teléfono: **1-800-822-6222**  
Correo electrónico: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**
- Oficina del Inspector General del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos  
Teléfono: **1-800-447-8477**  
TTY: **1-800-377-4950**
- Centros para los Servicios de Medicare y Medicaid  
Teléfono: **1-800-633-4227**  
TTY: **1-877-486-2048**



## Baby Shower virtual para futuras mamás

¡Las mujeres que son miembros de Medi-Cal y actualmente están embarazadas están invitadas a asistir al Baby Shower virtual de Santa Clara Family Health Plan! Nuestros Baby Showers son eventos divertidos para aprender a mantenerse sanas usted y su bebé.

Los temas incluyen una descripción general de los beneficios del plan de SCFHP, como clases prenatales, sacaleches y transporte, además de cuidado y seguridad del recién nacido, recursos comunitarios, y más. Los Baby Showers se realizan mensualmente.

Regístrese en línea en **www.bitly.com/SCFHP-BabyShower**.

**SALUD PARA TRIUNFAR**  
Medi-Cal Plan

PRIMAVERA 2022

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

**Santa Clara Family Health Plan**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-800-260-2055 • www.scfhp.com**  
TTY: **711**

50494S

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



**La discriminación es ilegal.** Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple las leyes estatales y federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye ni trata a las personas ilegalmente de manera diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental o física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

SCFHP da:

- Apoyo y servicios gratis a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor, como:
  - o intérpretes calificados de lenguaje de señas;
  - o información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
  - o intérpretes calificados;
  - o información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., llamando al **1-800-260-2055**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711**. Si lo pide, este documento puede estar disponible en braille, letra grande, casete de audio o en formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

**Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158  
1-800-260-2055 (TTY: 711)**

---

### CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si cree que el Plan de Cal MediConnect de SCFHP no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado ilegalmente de otra manera por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el SCFHP. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., llamando al **1-800-260-2055**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711**.
- Por escrito: Rellene un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Grievance and Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119**

- En persona: Vaya al consultorio de su médico o a SCFHP y diga que quiere presentar una queja.
  - De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).
- 

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA (DHCS) DE CALIFORNIA**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS) de California por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711 (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

Los formularios de quejas están disponibles en  
[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- De forma electrónica: Envíe un correo electrónico a [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).
- 

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS (DHHS) DE LOS EE. UU.**

Si cree que lo han discriminado por su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades para oír o hablar, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

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

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

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

**English Tagline – ATTENTION:** If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

**Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN:** si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

**Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý:** Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

**简体中文标语 (Chinese) – 请注意：**如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

**Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON:** Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyong ito.

**(Arabic) الشعار بالعربية**

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

**Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ:** Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

**ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ:** បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រ័ង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

**(Farsi) فارسی زبان به مطلب**

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

**हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें:** अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निः शुल्क हैं।

**Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)** – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

**日本語表記 (Japanese)** – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

**한국어 태그라인 (Korean)** – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

**ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian)** – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

**Mien Tagline (Mien)** – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzaih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

**ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)** – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਪਣੇ ਲੇਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

**Русский слоган (Russian)** – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

**แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)** – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

**Примітка українською (Ukrainian)** – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.