



istock.com: LightFieldStudios

# HealthTALK

INVIERNO 2020



## ¿Sabía usted?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que a fines de 2016, más de 1 millón de personas en los Estados Unidos tenían el VIH. De esas personas, alrededor del 14 por ciento no sabían que lo tenían.



istock.com: MadVector

## Un comienzo saludable.

### Haga una cita para su chequeo anual de rutina de 2020.

Los chequeos no son solo para los niños. Empiece bien este año programando una cita con su proveedor de atención primaria (PCP).

Todos los miembros de su familia deben ir a su PCP una vez al año para un chequeo médico de rutina. Le harán las pruebas y le administrarán las vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no tienen síntomas.

Su PCP es su aliado en salud. Un chequeo médico de rutina anual le da la oportunidad de hablar con su PCP sobre lo que es importante para usted. Infórmele sobre cualquier inquietud de salud que tenga. Haga preguntas. Juntos, pueden hacer un plan y tomar las riendas de su salud.



**¿Necesita un nuevo PCP?** Nosotros podemos ayudarle a encontrar un proveedor que sea adecuado para usted. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**

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



# Verifique su visita.

## Tabletas EVV para los miembros de CHOICES.

Si está inscrito en CHOICES y recibe servicios basados en el hogar y en la comunidad (HCBS) como cuidados a domicilio, cuidado personal o relevo en el hogar, debe usar una tableta para verificación electrónica de visitas (EVV).

- La tableta EVV permite que los trabajadores de su agencia registren la hora de llegada y de salida de las visitas. Esto también ayuda a tener un registro de que ha recibido los servicios descritos en su Plan de Apoyo Centrado en la Persona.
- Puede completar una encuesta para miembros de EVV en la tableta para darnos su opinión sobre su agencia o trabajador de la agencia.
- El trabajador de la agencia puede completar una encuesta de proveedor de EVV para darnos su opinión sobre usted o su atención.

Es importante que el trabajador de la agencia tenga acceso a la tableta EVV antes y después de cada visita. Asegúrese de que esté enchufada y cargada cuando llegue.

Si no es elegible para una tableta EVV, el trabajador de la agencia puede pedirle que use su teléfono de línea fija o celular para llamar y dar su hora de llegada y de salida. Si está inscrito en Administración por el Consumidor, su trabajador tendrá una aplicación en su dispositivo personal.



**¿Tiene preguntas?** Comuníquese con su Coordinador de Atención para obtener más información sobre las tabletas EVV.

# Día a día.

## Cosas que debe saber si se siente mal.

Es normal sentirse triste o deprimido de vez en cuando. Los problemas de salud crónicos a menudo son difíciles de tratar. Tómese las cosas un día a la vez. Aquí hay algunos consejos para que se le facilite lidiar con su afección y mantenerse emocionalmente sano:

- **Exija respuestas.** Lo desconocido puede provocar temor. Hable con su equipo de atención médica sobre sus inquietudes. Aprenda nuevas maneras de lidiar con su afección. El conocimiento es poder.
- **Manténgase ocupado.** Haga las cosas que le gustan. Mantenerse ocupado le ayudará a sentirse productivo. Su estado de ánimo mejorará.
- **Esté presente.** Trate de no retirarse de los amigos y familiares. Estas personas en su vida pueden ser un gran apoyo para usted, incluso aunque no siempre tenga ganas de hablar con ellas.
- **Encuentre apoyo.** A veces es más fácil hablar con gente que realmente sabe por lo que usted está pasando. Encuentre a otros con conocimientos de primera mano y comience a hablar. Únase a un grupo de apoyo y siéntase mejor.



**Estamos aquí para usted.** Si quiere ayuda para encontrar a alguien con quien pueda hablar sobre sus sentimientos, llámenos. Le ayudaremos a encontrar el apoyo ideal para usted. Llame gratis a Servicios al Miembro al

**1-800-690-1606, TTY 711.**



## El abuso le puede pasar a cualquiera.

El abuso doméstico afecta a millones de mujeres, hombres y niños cada año. Es cuando en una relación una de las personas intenta controlar a la otra. A cualquiera le puede pasar. No importa si es joven o viejo, hombre o mujer, homosexual o heterosexual, rico o pobre, negro o blanco.

El abusador puede causar daño físico a su víctima. Pero el abuso no siempre es físico. El abusador también puede hacer otras cosas para causarle temor. Quizás le impida ver a sus amigos o familiares o no le permita tener suficiente dinero. Si su pareja o la persona que lo cuida hace alguna de las siguientes cosas, es posible que usted sea una víctima de abuso familiar:

- Le causa daño con palabras o fuerza física.
- Usa el sexo para hacerle daño.
- Usa el dinero como medio de control.



**Pida ayuda.** Si está sufriendo abuso, llame a la Línea Directa

Nacional contra la Violencia Doméstica al **1-800-799-7233**, **TTY 1-800-787-3224**. La ayuda es gratuita y confidencial. Si corre peligro inmediato, llame al **911**. También puede obtener más información sobre la violencia doméstica en **theline.org**.

istock.com: Yulia Sutayagina



istock.com: OJO\_Images

## Esté tranquilo.

### Tratamiento de los síntomas del resfriado y la gripe.

La temporada de gripe y resfriados está en pleno apogeo. Estas enfermedades a menudo aparecen repentinamente en los meses más fríos.

La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y nariz tapada. También podría tener fiebre y el cuerpo cortado y cansado. Algunas personas tienen dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay una cura para la gripe (influenza). Pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estos consejos para una recuperación más cómoda:

- Tome un reductor de fiebre/analgésico.
- Descanse a plenitud.
- Beba mucha agua.
- Falte al trabajo o la escuela para no contagiar a otras personas.



**Conozca a su proveedor.** Acuda a su proveedor de atención primaria (PCP) para un chequeo antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, **TTY 711**.



## Antes del bebé.

¿Está pensando en quedar embarazada? Para tener un embarazo y un bebé saludables, es importante cuidar su salud antes de quedar embarazada. Planear un bebé es el momento perfecto para:

- Dejar de fumar o tomar drogas recreativas.
- Reducir el consumo de alcohol y cafeína.
- Controlar cualquier afección crónica.
- Consumir alimentos más saludables.
- Hacer más ejercicio.
- Comenzar a tomar una vitamina prenatal que contenga ácido fólico, calcio y hierro.
- Averiguar si debe hacerse pruebas genéticas.

Una vez que esté embarazada, es importante ir a chequeos regulares con su doctor. Debe ir a su primera consulta antes de la semana 12 del embarazo

istock.com: kimikole

# Nuestro programa de Gestión de la Calidad.

UnitedHealthcare Community Plan desea que usted reciba la mejor atención y el mejor servicio. Por eso contamos con un programa de Gestión de la Calidad (en inglés lo abrevian QM). Nuestro programa QM nos ayuda a aprender lo que podemos hacer mejor. Luego lo usamos para mejorar. Hay varios programas de salud para los miembros en nuestro programa QM. Estos programas:

- Ayudan a las personas con problemas de salud como el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón, la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia.
- Ayudan a las mujeres embarazadas para que sus bebés nazcan sanos.
- Ayudan a las personas a conservar la salud con vacunas, evaluaciones y pruebas.
- Mejoran la seguridad del paciente.
- Se aseguran de que los miembros estén satisfechos con el plan.
- Se aseguran de que los doctores y otros profesionales de la salud cumplan nuestras normas

Utilizamos normas nacionales para ver qué tan bien funciona nuestro programa QM. El Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA) crea las normas. El NCQA es un organismo independiente. Esta organización compara los programas de calidad de los diferentes planes de seguro médico. Nosotros medimos nuestro progreso en el logro de nuestras metas mediante el conjunto de información Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS®) y Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems (CAHPS®). Los resultados de HEDIS y CAHPS se proporcionan en una boleta nacional de calificaciones. A continuación encontrará lo más destacado de TennCare HEDIS y CAHPS reportados en 2019. En la tabla se comparan nuestros resultados con los promedios nacionales.

Medida	UnitedHealthcare Community Plan Centro de TN	UnitedHealthcare Community Plan Este de TN	UnitedHealthcare Community Plan Oeste de TN	HEDIS® 2019 percentil 50 nacional* *
--------	--	--	---	--------------------------------------

## Lo más destacado de CAHPS® para adultos, 2019

Calificación del plan de seguro médico*	71.87%	70.98%	68.31%	61.38%
Calificación del doctor que lo atiende*	70.59%	73.52%	71.11%	67.75%
Calificación de toda la atención médica*	60.64%	57.23%	59.02%	54.96%
Calificación de especialista*	70.86%	68.09%	65.28%	67.73%
Qué tan bien se comunican los doctores#	92.94%	91.86%	89.63%	92.04%

## Puntos destacados de CAHPS® para niños+, 2019 — Población general

Calificación del plan de seguro médico*	79.91%	78.96%	77.06%	72.03%
Calificación del doctor que lo atiende*	81.17%	74.35%	74.43%	77.80%
Calificación de toda la atención médica*	74.07%	77.44%	74.91%	71.06%
Calificación de especialista*	N/A	N/A	N/A	74.17%
Qué tan bien se comunican los doctores#	92.72%	92.36%	92.52%	94.13%

## Medidas HEDIS® 2019

### Salud de la mujer:

Prueba de detección de cáncer de mama	41.58%	48.71%	43.13%	58.79%
Puntualidad de la atención prenatal	77.86%	86.86%	81.27%	83.76%
Atención posparto	61.07%	65.69%	53.53%	65.69%

### Atención de la diabetes:

Análisis de sangre A1C	84.42%	84.91%	82.96%	88.55%
Examen retinal de los ojos	51.13%	52.88%	50.30%	58.88%
Control de la presión arterial de los diabéticos <140/90	67.59%	66.63%	54.79%	63.90%
Monitoreo para enfermedad de los riñones	87.94%	90.31%	89.11%	90.15%

### Salud conductual

Control de los medicamentos para la depresión —				
Tratamiento con fase eficaz de continuación	29.86%	37.74%	27.37%	36.57%

+Al 12/31/2018 los miembros elegibles de la población tenían 17 años de edad o menos.

\*El porcentaje refleja a los miembros que calificaron a su plan/proveedor con 9 o 10 en una escala de 0-10, siendo 10 la mejor.

Se asigna N/A cuando el número de encuestados suma menos de 100.

#El porcentaje refleja a los encuestados que respondieron 'siempre' o 'casi siempre'.

\*\* El promedio nacional se basa en el percentil 50 de la NCQA de HEDIS en el 2019.

HEDIS® es marca registrada de National Committee for Quality Assurance (NCQA).

CAHPS® es marca registrada de Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).



**Infórmese.** Si desea saber más sobre nuestros

programas de calidad, visite [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com). Le podemos proporcionar una copia impresa de la descripción

de nuestro programa QM. Por favor, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, para pedir una copia.

# Detenga la caries dental.

## Pregúntele a su dentista sobre SDF.

El fluoruro de diamina de plata (SDF) es un líquido que se pinta sobre los dientes para detener la caries dental. El SDF puede ayudar a retrasar la necesidad de procedimientos como la perforación para llenar una picadura. En comparación con el empaste tradicional, este tratamiento es rápido, indoloro (sin inyecciones) y cómodo para el paciente. Si tiene un niño pequeño con muchas picaduras (caries), pregúntele a su dentista sobre SDF como alternativa al tratamiento bajo anestesia general en el hospital.

Para aplicar el SDF, el dentista simplemente lo pinta sobre la picadura. La solución se asienta sobre el diente y se seca. Los dentistas aconsejan que el paciente no coma ni beba nada por lo menos durante 1 hora.

¿Cómo funciona el SDF? Está hecho de 2 ingredientes principales: plata y fluoruro. La plata actúa para matar las bacterias o impedir su reproducción. El fluoruro detiene la caries dental y ayuda a prevenir la aparición de más caries.

La prevención temprana es la clave para el buen cuidado de la salud bucal. También ayuda a su hijo a tener una buena experiencia dental.



**Sonría.** ¿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**.



iStock.com: pixelfit



iStock.com: pixelfit

# Explore oportunidades.

## ECF CHOICES ofrece servicios previos al empleo.

“¿Qué quiero hacer para ganarme la vida?” Esta pregunta surge al menos una vez en la vida. Para las personas inscritas en Employment and Community First (ECF) CHOICES, existen servicios que les permiten explorar el empleo y descubrir dónde podrían querer trabajar.

Exploración y Descubrimiento son servicios previos al empleo a través del programa ECF CHOICES que han ayudado a muchos en su camino hacia el empleo.

- **Exploración** es un servicio que ayuda a los miembros de ECF CHOICES a decidir si desean o no tener un trabajo. Trabajan con un entrenador laboral para saber qué trabajos hay en función de sus intereses. También pueden hablar sobre cualquier temor que tengan. De esa manera, pueden tomar una decisión informada y decidir si quieren tener un trabajo.
- **Descubrimiento** es un servicio que ayuda a los miembros de ECF CHOICES que quieren trabajar, pero que no saben qué quieren hacer o qué apoyos se necesitan en el trabajo. Trabajan con un desarrollador de trabajos para encontrar la opción adecuada y asegurarse de que cuentan con los apoyos necesarios para el éxito.



**Siga a su corazón.** Para obtener más información sobre los servicios de Exploración y Descubrimiento a través de ECF CHOICES, comuníquese gratis con Servicios al Miembro llamando al **1-800-690-1606**, **TTY 711**.

# Frijoles negros con chipotle.

Pruebe esta fácil receta para la olla de cocción lenta para una cena entre semana. Puede hacer los preparativos la noche anterior.

## Ingredientes.

- 1½ libras salchicha italiana picante de pavo
- 2 latas de 14 onzas de caldo de pollo con menos sodio
- 1 frasco de 16 onzas de salsa picada (chunky) medio picante
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de papas congeladas en cubitos con cebollas y pimientos (hashbrown)
- 1-2 chiles chipotle en salsa de adobo (de lata), finamente picados
- 2 cucharaditas de chile en polvo (chili powder)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido

## Modo de preparación.

Ase la salchicha hasta que ya no esté rosada en el centro. Deje enfriar. Corte en trozos pequeños del tamaño de un bocado. En una olla de cocción lenta de 4 a 5 cuartos, agregue: salchicha, caldo, salsa, frijoles, papas, chiles, chile en polvo, orégano y comino. Tape la olla; cocine a fuego lento de 7 a 8 horas o a fuego alto durante 3½ a 4 horas.



iStock.com: LauriPatterson



iStock.com: andresr

## Dulces sueños.

### Es importante que los adolescentes duerman lo suficiente.

El sueño es alimento para el cerebro. Desafortunadamente, la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente. Dormir lo suficiente (8 a 10 horas) es una parte clave para conservar la salud. No dormir hace que se sienta mal. Dormir bien hace que se sienta energético.

Quizás tenga ciertos hábitos que le impiden dormir lo suficiente. Estos incluyen:

- Beber refrescos o bebidas energéticas.
- Hacer muy poco ejercicio.
- Usar computadoras 3 o más horas cada día.
- Ver la televisión en la cama.
- Sentirse triste o desesperado.
- Estrés.

Es posible que ni siquiera se dé cuenta de todos los beneficios de dormir. Por ejemplo, el aprendizaje y la memoria se ven afectados dependiendo de la cantidad de horas que duerma. Es más difícil para el cerebro asimilar y retener nueva información con muy poco sueño. El sueño es necesario para procesar esta información. Además, su corazón, peso y estado de ánimo también se benefician del sueño adecuado.

¿Qué puede hacer para mejorar sus hábitos de sueño? La Fundación Nacional para el Sueño sugiere:

- Acostarse y a la misma hora todos los días.
- Dormir en una habitación tranquila y oscura a una temperatura agradable.
- Usar la cama solo para dormir.
- No comer comidas abundantes antes de acostarse.
- Convertir el sueño en una prioridad.



iStock.com: Anastasia\_New

## Su salud total.

Las personas pueden tener más de un tipo de enfermedad al mismo tiempo. Las personas que padecen alguna enfermedad mental también pueden padecer algún trastorno médico. Las personas que tienen trastornos médicos a menudo tienen problemas de salud mental. Es muy importante asegurarse de que está recibiendo la atención adecuada.

Su proveedor de atención primaria (PCP) podría ser el primero en darse cuenta si usted tiene síntomas de una afección de salud mental. Él o ella podría sugerir que acuda a un proveedor de salud mental. Un terapeuta o psiquiatra podría ser el primero en observar los síntomas de una afección de salud física. Podría recomendarle que acuda a su PCP.

Si usted tiene un problema de salud mental, podría incomodarle acudir a su PCP. Algunas personas con problemas de salud mental van a un hospital de salud mental. Esta podría ser la única vez que van al doctor. El doctor debería sugerir que haga una cita con un PCP.

Pero antes de que sus doctores intercambien cualquier información, le pedirán que firme un formulario de autorización. Usted no tiene que firmarlo. Si no lo hace, nadie puede hablar sobre su tratamiento. Si da su aprobación, recuerde que las estrictas leyes de privacidad protegen toda la información.

Es importante atender todos sus problemas de salud. La mejor manera de comenzar es mediante el intercambio de información. Dígale a su PCP si lo atienden otros doctores. Permítales coordinar la mejor atención médica para su salud total.

# Seguridad de los medicamentos.

## Consejos para guardar sus medicamentos con receta.

La seguridad de los medicamentos no significa únicamente tomar la pastilla y la dosis correctas en el momento correcto. La seguridad de los medicamentos también tiene que ver con dónde guardar los medicamentos en su hogar. Siga estos sencillos pasos para mantenerse sano y mantener sanos a sus seres queridos.

- Guarde los medicamentos en un lugar seguro que esté fuera de la vista. La mayoría de las personas que abusan de los medicamentos obtienen píldoras de sus amigos y familiares, a menudo sin su conocimiento.
- Elija a una persona de su confianza para saber qué medicamentos toma y dónde se almacenan.
- Deseche de forma segura los medicamentos que ya no use. Puede hacerlo dejándolos en lugares designados para la devolución de medicamentos patrocinados por farmacias en todo el estado. También puede colocar sus medicamentos no deseados o no utilizados en una bolsa de plástico con arena para gatos y tirarlos a la basura.

Estos pasos pueden parecer simples, pero son eficaces para mantener sus medicamentos seguros.



iStock.com: SezerYadigar

# 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.

#### NurseLine (Línea de Enfermería)

**1-800-690-1606, TTY 711**

NurseLine atiende las 24 horas, todos los días. Le contestará un miembro del personal de enfermería 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.

#### Healthy First Steps®

**1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

#### Programa de recompensas de pañales

**1-800-690-1606, TTY 711**

Llámenos para averiguar cómo puede recibir cupones para pañales gratis al ir al médico para su consulta posparto y a los chequeos regulares de su bebé.

#### 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.org**

Solicite 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**

Asistencia 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 **BEBE** al **511411** o inscribese en **text4baby.org**.

#### Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios

**1-800-273-8255**

**TSPN.org**

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

#### Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis 24/7

**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

**1-800-784-8669**

**TNQuitline.org** o **1-877-448-7848**

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

#### Tennessee Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos de Tennessee)

**1-615-743-2000**

Mesa de ayuda 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**

ئاگاداری: نەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆزایی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 1-800-690-1606 (TTY 711) بکە.

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