



# HealthTalk

Your journey to better health



## What's inside

It's time for your annual flu shot. Find out where to get one by using our flu shot location finder. Learn more on page 2.

## Medicaid renewal

### Don't lose coverage

Medicaid members need to renew their coverage every year. This process is called "redetermination." Your state will reach out and tell you when it is time to renew.

Make sure the state can reach you. Be sure they have your current address, email, and phone number.

It is important to respond when the state contacts you. If you don't, you risk losing your health plan.



**We're here to help**

Learn more at  
[uhc.com/staycovered](https://uhc.com/staycovered).

## Health + wellness

# Fight the flu

It's time for your annual flu shot

It is important to get a flu shot every year. It is recommended for everyone 6 months and older. Here are 3 reasons why:

1. It protects you from getting sick with the flu.
2. If you do get the flu, your symptoms will be less severe.
3. It also protects your family from getting the flu. When everyone gets the flu shot, it makes it harder for the flu to spread.



Get your flu shot today. There is no cost to you. Use our online tool that makes it easy to schedule one. Visit [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).

Your member handbook is updated annually. Find it on [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

It includes our Notice of Privacy Practices and Notice of Non-discrimination. They may also be found online at [uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy) and [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal).



## Healthcare fraud

# How to report fraud and abuse

Most Medicaid members and providers are honest. But if you think fraud or abuse is taking place, you must tell someone. There are many ways to report fraud or abuse:



**Call** the UnitedHealth Group fraud hotline at **1-866-242-7727**, TTY **711**

**Call** the HealthChoice fraud hotline at **1-866-770-7175**, TTY **711**

**Call** the Maryland Department of Health at **410-767-5784**



**Email** the Maryland Department of Health at [mdh.oig@maryland.gov](mailto:mdh.oig@maryland.gov)



**Send** the Maryland Department of Health a fax at **410-333-7194**



**Go online** to [health.maryland.gov/oig/pages/report\\_Fraud.aspx](https://health.maryland.gov/oig/pages/report_Fraud.aspx) and click on "Report Fraud"



**Write to:**

The Maryland Department of Health  
Office of the Inspector General/Program Integrity  
201 West Preston Street, Room 520  
Baltimore, MD 21201

# Screening for breast cancer

Breast cancer screening means checking a woman's breasts for cancer before there are signs of the disease, like lumps. Breast cancer screening cannot prevent breast cancer, but it can help find it early, when it is easier to treat. Screening is recommended for women between the ages of 40-74.<sup>1</sup> Talk to your primary care provider about which breast cancer screening tests are right for you, and when you should have them.

## Quitting is worth it

Most people know smoking is dangerous. But did you know that cigarette smoking causes nearly 1 in 5 deaths each year in the U.S.?<sup>2</sup>

The good news is quitting smoking improves health, lowers the risk of 12 types of cancer and can add as much as 10 years to your life.<sup>3</sup>

Even though quitting is hard, you can get tools and support to help you do it.

Tips to help you quit:

- Make a list of reasons to quit
- Pick a quit date and tell all your friends and family
- Get rid of your cigarettes and lighters
- Ask people not to smoke around you
- Use nicotine replacements like patches or gum

**Supporting your plan to quit.** Chat with an advocate through [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) or the **UHC mobile app**. Or call National Quit Connect toll-free at **1-800-784-8669**.



## Controlling your blood pressure

Blood pressure is how hard your blood pushes against your artery walls. It goes up and down throughout the day. But if it often stays at 130/80 or higher, that could mean you have high blood pressure, also called hypertension.

That's something to take seriously—because it can lead to problems like heart attacks, strokes, kidney issues, and even vision loss. It's important to know your blood pressure numbers and have regular visits with your primary care provider (PCP). Together you can make a plan to keep your blood pressure in check.

<sup>1</sup>[cdc.gov/breast-cancer/screening/](https://cdc.gov/breast-cancer/screening/)

<sup>2</sup>[cdc.gov/tobacco/about](https://cdc.gov/tobacco/about)

<sup>3</sup>[cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting](https://cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting)

# We're here to help

## **Access your plan 24/7**

Find the information and support you need when and where you need it.

### **UnitedHealthcare App:**

Download on the App Store® or Google Play™

### **Our member website:**

**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

### **Member Services:**

Toll-free **1-800-318-8821**, TTY **711**

Get help with your questions and concerns. Find a health care provider or urgent care center, assistance with continuity of care, ask benefit questions or get help scheduling an appointment, in any language.

### **NurseLine: 1-877-440-0251, TTY 711**

Get health advice from a nurse 24 hours a day, 7 days a week, at no cost to you (toll-free).

### **Quit For Life:**

**1-866-784-8454**, TTY **711** | **[quitnow.net](https://quitnow.net)**

Get help quitting smoking at no cost to you (toll-free).

### **Care Management:**

**1-800-460-5689**, TTY **711**

Members with chronic conditions and complex needs can get phone calls, home visits, health education, referrals to community resources, appointment reminders, help with rides and more (toll-free).

### **Member Health Educator: 1-443-896-0448**

Works with health care providers, community agencies, schools, the Health Department, and others in your community to make sure health information is available, easy to read, and understand.

## **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

### **Register by using Group ID MDCAID**

Find articles, self-care tools, caring providers, and mental health and substance use resources.

### **Assurance Wireless:**

**[assurancewireless.com/buhc](https://assurancewireless.com/buhc)**

Get 4.5GB of high-speed data, 3000 talk minutes and unlimited texts each month. Plus, the option to purchase a phone for \$20.

### **Healthy First Steps®:**

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

**[uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com)**

Get support throughout your pregnancy and rewards for timely prenatal and well-baby care (toll-free).

### **Go Digital:**

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Sign up for email, text messages and digital files to receive your health information more quickly.

### **Community Resources:**

**[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)**

UnitedHealthcare Community Resources has programs that can provide help with food, housing, paying utilities, and more, at reduced or no cost to you. Search to find help in your area.



## NOTICE TO THE PUBLIC

### NON-DISCRIMINATION STATEMENT AND ACCESSIBILITY REQUIREMENTS

UnitedHealthcare Community Plan and The Maryland Department of Health (the Department) comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan, upon request:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with Department staff, such as, but not limited to:
  - Qualified sign language interpreters
  - Writing information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides **NO COST, FREE** language services to people whose primary language is not English, such as, but not limited to:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

**If you need these services, please contact the Department's health program, service, local health department or health insurance marketplace directly.**

If you believe that the Department 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: Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance, P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130, 1-800-318-8821, TTY 711, **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com** or The Maryland Department of Health, Office of Equal Opportunity Programs, Equal Access Compliance Unit (EACU), 201 West Preston Street, Room 422, Baltimore, Maryland 21201, 410-767-6600 (Voice) 410-333-5337 (Fax), **mdh.oeop@maryland.gov** (email). Deaf and hard of hearing individuals may use MD Relay 7-1-1.

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, staff are 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/smartscreen/main.jsf>**, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-868-1019, 800-537-7697(TDD).

Complaint forms are available at  
**<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>**.

## Language Accessibility Statement

If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.

Call: 1-877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

### Español/Spanish

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

### አማርኛ/Amharic

የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 877-463-3464 (መስማትለተሳናቸው፡ TTY: 7-1-1)፡

### Arabic/ العربية

877-463-3464 برقم اتصل. بالمجان لك تتوافر اللغوية المساعدة خدمات فإن، اللغة اذكر تتحدث كنت إذا: ملحوظة (7-1-1: TTY). والبكم الصم هاتف رقم).

### Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò(Bassa)

Dè dɛ nìà kɛ dyédé gbo: ɔ jũ ké m̩ [Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò] jũ ní, nìí, à wuɖu kà kò dò po-poòbɛin̩ m̩ gbo kpáa. Ðá 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

### 中文/Chinese

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 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

### Farsi/ فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنی د، تسهی لات زبان ی بصورت رای گان برای شما  
دا ری بگی تماس 877-463-3464 (TTY: 7-1-1) با .باشد ی م فراهم

### Français/French

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement.  
Appelez le: 877-463-3464 (ATS: 7-1-1).

### ગુજરાતી/Gujarati

જો તમે ગુજરાતી બોલો છો, તો તમારા માટે ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો:  
877-463-3464 (TTY: 711).

### kreyòl ayisyen/Haitian Creole

Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

### Igbo

O buru na asu Ibo asusu, enyemaka diri gi site na call 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

**한국어/Korean**

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

877-463-3464 (TTY: 7-1-1) 번으로 전화해 주십시오.

**Português/Portuguese**

Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para

877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

**Русский/Russian**

Помощь доступна на вашем языке: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1). Эти услуги предоставляются бесплатно.

**Tagalog**

Makakakuha kayo ng tulong sa iyang wika: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1). Ang mga serbisyong ito ay libre.

**Urdu/اردو**

ن کری کال - ن ی ہ اب ی دست ن می مفت خدمات کی مدد کی زبان کو آپ تو، ن ی ہ بولتے اردو آپ اگر: خبردار  
877-463-3464. (7-1-1: TTY)

**Tiếng Việt/Vietnamese**

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số  
877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

**Yorùbá/Yoruba**

Ti o ba nso ede Yoruba ofe ni iranlowo lori ede wa fun yin o. E pe ero ibanisoro yi 877-463-3464  
(TTY: 7-1-1)



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

Es hora de su vacuna anual contra la gripe. Encuentre dónde vacunarse utilizando nuestro localizador de lugares para la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en la página 2.

## Renovación de Medicaid

### No pierda cobertura

Los miembros de Medicaid deben renovar su cobertura cada año. Este proceso se denomina “redeterminación”. Su estado se comunicará con usted para informarle cuándo es momento de renovar.

Asegúrese de que el estado pueda comunicarse con usted. Asegúrese de que tengan su dirección, correo electrónico y número de teléfono actualizados.

Es importante responder cuando el estado se comunique con usted. Si no lo hace, corre el riesgo de perder su plan de salud.



**Estamos aquí para  
brindarte ayuda**

Obtenga más información  
en [uhc.com/staycovered](https://uhc.com/staycovered).

<First Name> <Last Name>  
<DB\_ADDLINE1>  
<DB\_ADDLINE2>  
<DB\_CITY, DB\_STATE DB\_ZIP4>

# Luche contra la gripe

Es hora de su vacuna anual contra la gripe.

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. Le damos 3 razones:

1. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protegerá a su familia de contraer gripe. Si todos tienen la vacuna, es más difícil que la gripe se propague.



Vacúnese contra la gripe hoy mismo. No tiene costo para usted. Use nuestra herramienta en línea que facilita programar una cita. Visite **[myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot)**.

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.

Incluye el Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea en **[uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy)** y **[uhc.com/legal](https://uhc.com/legal)**.



## Fraude en la atención de la salud

# Cómo denunciar fraudes y abusos

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. Pero si cree que se está cometiendo fraude o abuso, debe informar a alguien. Hay varias maneras de denunciar fraudes o abusos:



**Llame** a la línea directa contra el fraude de UnitedHealth Group al **1-866-242-7727, TTY 711**.

**Llame** a la línea directa contra el fraude de HealthChoice al **1-866-770-7175, TTY 711**.

**Llame** al Departamento de Salud de Maryland al **410-767-5784**.



**Envíe un correo electrónico** al Departamento de Salud de Maryland a **[mdh.oig@maryland.gov](mailto:mdh.oig@maryland.gov)**.



**Envíe un fax** al Departamento de Salud de Maryland al **410-333-7194**.



**Visite [health.maryland.gov/oig/pages/report\\_Fraud.aspx](https://health.maryland.gov/oig/pages/report_Fraud.aspx)** y haga clic en “Denunciar un fraude” (Report Fraud).



**Escriba a la siguiente dirección:**  
The Maryland Department of Health  
Office of the Inspector General/  
Program Integrity  
201 West Preston Street, Room 520  
Baltimore, MD 21201

# Examen de detección de cáncer de mama

El examen de detección de cáncer de mama consiste en examinar los senos de una mujer para detectar cáncer antes de que aparezcan signos de la enfermedad, como bultos. El examen de detección de cáncer de mama no puede prevenir el cáncer de mama, pero puede ayudar a detectarlo temprano, cuando es más fácil de tratar. El examen de detección está recomendado para mujeres entre los 40 y 74 años.<sup>1</sup> Hable con su proveedor de atención primaria sobre qué exámenes de detección de cáncer de mama son adecuados para usted y cuándo debe realizarlos.

## Dejar de fumar vale la pena

La mayoría de las personas saben que fumar es peligroso. Pero, ¿sabía que fumar cigarrillos causa casi 1 de cada 5 muertes cada año en los EE. UU.?<sup>2</sup>

La buena noticia es que dejar de fumar mejora la salud, reduce el riesgo de 12 tipos de cáncer y puede aumentar su expectativa de vida hasta en 10 años.<sup>3</sup>

Aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo para ayudarlo a lograrlo.

Consejos para ayudarlo a dejar de fumar:

- Haga una lista de los motivos para dejar de fumar.
- Elija una fecha para dejar de fumar, y dígasela a todos sus amigos y familiares.
- Deshágase de sus cigarrillos y encendedores.
- Pídale a las personas que no fumen a su alrededor.
- Use productos para reemplazar la nicotina, como parches o goma de mascar.

**Le damos apoyo en su plan para dejar de fumar.**

Hable con un defensor a través de **myuhc.com/communityplan** o de la **aplicación móvil de UHC**. O llame a National Quit Connect al número gratuito **1-800-784-8669**.

## Control de la presión arterial

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre presiona contra las paredes de las arterias. Esta sube y baja a lo largo del día. Pero si con frecuencia se mantiene en 130/80 o más, eso podría indicar que tiene presión arterial alta, también llamada hipertensión.

Eso es algo que debe tomar en serio, ya que puede causar problemas como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, problemas renales e incluso pérdida de la visión. Es importante conocer sus valores de presión arterial y acudir regularmente a su médico de cabecera (primary care provider, PCP). Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control.

<sup>1</sup>[cdc.gov/breast-cancer/screening/](https://cdc.gov/breast-cancer/screening/)

<sup>2</sup>[cdc.gov/tobacco/about](https://cdc.gov/tobacco/about)

<sup>3</sup>[cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting](https://cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting)

# Estamos aquí para brindarte ayuda

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

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

### **Aplicación UnitedHealthcare:**

Descárguela desde App Store® o Google Play™.

**Nuestro sitio web para miembros:**  
**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

### **Servicios para Miembros:**

Número gratuito **1-800-318-8821**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, solicite asistencia para lograr la continuación de la atención, consulte sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

**NurseLine: 1-877-440-0251, TTY 711**

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

### **Quit For Life:**

**1-866-784-8454, TTY 711 | [quitnow.net](https://quitnow.net)**

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

### **Administración de la atención:**

**1-800-460-5689, TTY 711**

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

### **Educador de salud para miembros:**

**1-443-896-0448**

Trabaja con profesionales de atención médica, agencias comunitarias, escuelas,

el Departamento de Salud y otras personas de su comunidad para asegurarse de que la información de salud esté disponible, sea fácil de leer y pueda comprenderse.

**Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

**Regístrese utilizando el ID de grupo MDCAID.**

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

### **Assurance Wireless:**

**[assurancewireless.com/buhc](https://assurancewireless.com/buhc)**

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

### **Healthy First Steps®:**

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

**[uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com)**

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir atención prenatal y completar a tiempo las visitas para el bienestar del bebé (número gratuito).

### **Opte por contenido digital:**

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

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

### **Recursos comunitarios:**

**[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)**

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





## AVISO AL PÚBLICO

### DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN Y REQUISITOS DE ACCESIBILIDAD

UnitedHealthcare Community Plan y el Departamento de Salud de Maryland (el Departamento) cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan, excluyen ni tratan a las personas de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan, previa solicitud:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse de manera efectiva con el personal del Departamento, como los siguientes:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Proporciona servicios de idioma **SIN COSTO (GRATUITOS)** a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

**Si necesita estos servicios, comuníquese directamente con el programa o servicio de salud del Departamento, su departamento de salud local o el mercado de seguros de salud.**

Si considera que el Departamento no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal ante el coordinador de derechos civiles escribiendo a Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance, P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130, llamando al 1-800-318-8821, TTY 711, o enviando un correo electrónico a **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**; o ante la Unidad de Cumplimiento de Acceso Igualitario de la Oficina de Programas de Igualdad de Oportunidades del Departamento de Salud de Maryland, escribiendo a The Maryland Department of Health, Office of Equal Opportunity Programs, Equal Access Compliance Unit (EACU), 201 West Preston Street, Room 422, Baltimore, Maryland 21201, llamando al 410-767-6600 (voz), enviando un fax al 410-333-5337 o enviando un correo electrónico a **mdh.oeop@maryland.gov**. Las personas sordas y con dificultades auditivas pueden usar el servicio de retransmisión de Maryland llamando al 7-1-1.

Puede presentar una queja formal en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, hay personal disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, o por teléfono al 1-800-868-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de reclamos están disponibles en **<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>**.

## Language Accessibility Statement

If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.

Call: 1-877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

### Español/Spanish

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

### አማርኛ/Amharic

የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 877-463-3464 (መስማትለተሳናቸው፡ TTY: 7-1-1)፡

### Arabic/ العربية

877-463-3464 برقم اتصل. بالمجان لك تتوافر اللغوية المساعدة خدمات فإن، اللغة اذكر تتحدث كنت إذا: ملحوظة (7-1-1: TTY). والبكم الصم هاتف رقم).

### Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò(Bassa)

Dè dɛ nià kɛ dyédé gbo: ɔ jũ ké m̩ [Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò] jũ ní, nií, à wuɖu kà kò dò po-poòbɛin̩ m̩ gbo kpáa. Ðá 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

### 中文/Chinese

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 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

### Farsi/ فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنی د، تسهی لات زبان ی بصورت رای گان برای شما  
دا ری بگی تماس 877-463-3464 (TTY: 7-1-1) با .باشد ی م فراهم

### Français/French

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement.  
Appelez le: 877-463-3464 (ATS: 7-1-1).

### ગુજરાતી/Gujarati

જો તમે ગુજરાતી બોલો છો, તો તમારા માટે ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો:  
877-463-3464 (TTY: 711).

### kreyòl ayisyen/Haitian Creole

Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

### Igbo

O buru na asu Ibo asusu, enyemaka diri gi site na call 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

**한국어/Korean**

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

877-463-3464 (TTY: 7-1-1) 번으로 전화해 주십시오.

**Português/Portuguese**

Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para

877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

**Русский/Russian**

Помощь доступна на вашем языке: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1). Эти услуги предоставляются бесплатно.

**Tagalog**

Makakakuha kayo ng tulong sa iyang wika: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1). Ang mga serbisyong ito ay libre.

**Urdu/اردو**

ن کری کال - ن ی ہ اب ی دست ن می مفت خدمات کی مدد کی زبان کو آپ تو، ن ی ہ بولتے اردو آپ اگر: خبردار  
877-463-3464. (7-1-1: TTY)

**Tiếng Việt/Vietnamese**

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số  
877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

**Yorùbá/Yoruba**

Ti o ba nso ede Yoruba ofe ni iranlowo lori ede wa fun yin o. E pe ero ibanisoro yi 877-463-3464  
(TTY: 7-1-1)