



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento?

Consulte la página 3 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.



Visita de bienestar

Healthy start

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una cita con su proveedor de atención primaria o (primary care provider, PCP).

Todos los miembros de su familia deben consultar con su PCP una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar.





Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en **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** y **uhc.com/legal**.

¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen el Manual para miembros por correo postal.



¿Se siente triste este invierno?

Formas simples que ayudan con la depresión estacional

A veces, las personas se sienten tristes o cansadas cuando cambian las estaciones, especialmente en invierno. Esto se denomina depresión estacional o “melancolía invernal”. Puede sentirse triste, querer dormir mucho o incluso aumentar de peso. Si nota estos sentimientos, pruebe estos consejos sencillos:

- **Mueva el cuerpo:** El ejercicio puede ayudarle a sentirse más feliz. Podría intentar caminar, bailar, nadar o hacer yoga, cualquier cosa que lo ponga en movimiento.
- **Salga:** El aire fresco y la luz solar pueden ayudarle a sentirse mejor. Salga a caminar, juegue al aire libre o simplemente siéntese y disfrute del aire libre.
- **Duerma bien:** Trate de acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Dormir lo suficiente puede ayudar a su estado de ánimo.
- **Revise sus vitaminas:** A veces, sentirse triste puede estar relacionado con la insuficiencia de vitamina D. Consulte a su médico sobre la administración de vitaminas.

Si aún se siente deprimido, hable con un proveedor médico o con alguien en quien confíe.



Si experimenta una emergencia de salud mental, **llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988** para obtener el apoyo de un asesor psicológico capacitado en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Sepa a dónde acudir para recibir atención médica

Una guía de sus opciones

Cuando no se siente bien, puede ser confuso saber a dónde ir para recibir atención. Si es posible, siempre debe comenzar con su proveedor de atención primaria (PCP). También es importante conocer sus otras opciones si su PCP no está disponible.

Use esta guía como ayuda para obtener la atención adecuada lo más rápido posible.

Situación	Opciones de atención
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia o necesita atención preventiva?	Proveedor de atención primaria (PCP) Consulte a su médico. Conoce su historia clínica y puede derivarle a un especialista, si es necesario.
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia y su PCP no está disponible?	Clínicas de atención en tiendas de compras Vaya a las clínicas de atención disponibles en tiendas minoristas más grandes, farmacias y tiendas de comestibles. O pruebe una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana en uhcdoctorchat.com .
¿Necesita atención que no sea de emergencia rápidamente?	Atención de urgencia Pruebe la atención de urgencia. No es necesario programar una cita y la espera, en general, es menor que en la sala de emergencias.
¿Tiene una emergencia de salud mental?	Centro para crisis de salud mental o llame al 988 .
¿Tiene una emergencia médica?	Sala de emergencias o llame al 911 .



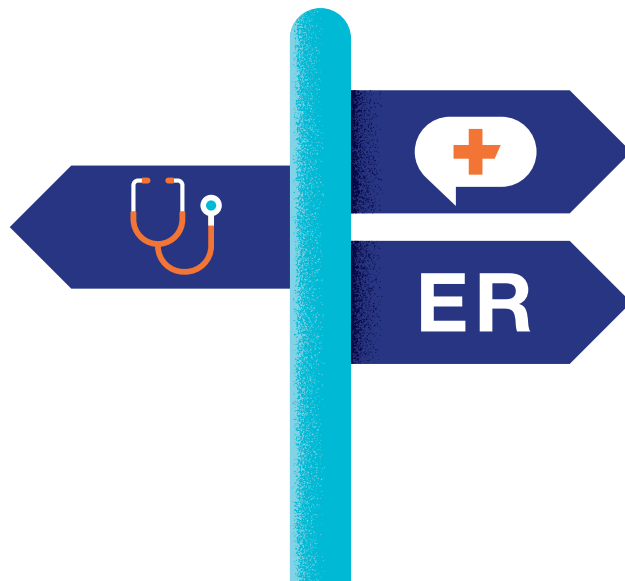
¿No sabe a dónde ir?

Llame a NurseLine al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un consejero a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UnitedHealthcare**.





Conozca su cuerpo

¿Qué es la tiroides y qué hace?

La tiroides es una pequeña glándula en la parte frontal del cuello. Produce hormonas que ayudan al cuerpo a usar la energía, crecer y mantenerse saludable. Estas hormonas ayudan con cosas como:

- Latidos cardíacos
- Digestión
- Crecimiento cerebral y óseo
- Movimiento muscular
- Temperatura corporal
- Períodos (para niñas)

Pruebas y tratamiento

Si tiene alguna inquietud, hable con su médico. Pueden controlar la tiroides con un análisis de sangre. Si algo está mal, es posible que le hagan más pruebas o le den medicamentos para ayudar a que la tiroides funcione mejor.

Problemas de tiroides

A veces, la tiroides no funciona correctamente. Estos son algunos problemas comunes:

- **Hipotiroidismo:** la tiroides es demasiado lenta y no produce suficientes hormonas
- **Hipertiroidismo:** la tiroides es demasiado rápida y produce demasiadas hormonas
- **Bocio:** la tiroides se agranda más de lo normal
- **Cáncer de tiroides:** hay un crecimiento de células dañinas en la tiroides



Determinantes sociales de la salud

La buena salud implica más que solo exámenes y tratamientos médicos. Los aspectos esenciales cotidianos, como acceso a alimentos saludables, vivienda segura, el transporte y seguridad financiera, son fundamentales. Si falta alguno, puede tener un impacto importante en su salud, bienestar y calidad de vida.

UnitedHealthcare Community Resources puede ayudarle a conectarse con programas y recursos que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo, incluidos los siguientes:

- Mejoras de eficiencia en el hogar
- Asistencia de transporte para la escuela o el trabajo
- Mantas calientes y ropa de invierno



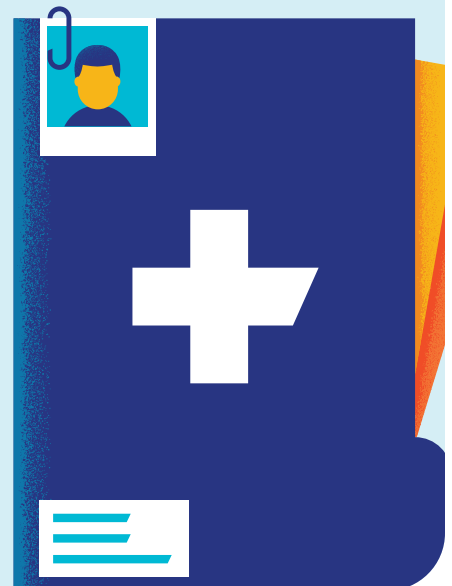
Visite **uhc.care/HTCommResources** para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



Información sobre el plan

Complete la evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA)

Gracias por ser miembro de UnitedHealthcare Community Plan. Para ayudarnos a encontrar los beneficios y servicios disponibles para usted, complete una breve encuesta cuando se lo notifiquemos. Incluye preguntas simples sobre su salud. Sus respuestas se mantendrán privadas y no afectarán sus beneficios.





Cómo ayudar a los niños a sentirse mejor

Antes de usar medicamentos fuertes

A veces, los niños y adolescentes tienen sentimientos intensos o comportamientos difíciles. Los médicos pueden sugerir medicamentos fuertes llamados antipsicóticos como ayuda. Estos medicamentos pueden funcionar, pero también pueden causar problemas como aumento de peso o problemas para dormir.

Es por eso por lo que es una buena idea probar primero la terapia, o al menos comenzarla dentro de los 30 días de la administración del medicamento.

¿Qué es la terapia?

La terapia ayuda a los niños a sentirse mejor sin usar medicamentos de inmediato. Puede ser:

- Hablar con un asesor psicológico
- Terapia familiar o grupal
- Ayuda de los programas escolares o comunitarios

La terapia les enseña a los niños a manejar el estrés, la tristeza o el enojo. Puede funcionar igual de bien, o incluso mejor, que la medicina. También ayuda a los médicos y a las familias a comprender lo que el niño realmente necesita.

Incluso si se necesita medicamento, la terapia puede ayudar al niño a sentirse más apoyado y hacer que el medicamento funcione mejor.

Si a su hijo le administran medicamentos antipsicóticos, pregunte:

- ¿Podemos probar primero la terapia?
- ¿Ya ha visto a mi hijo un asesor psicológico?
- ¿Qué otra ayuda hay disponible?

Puede hablar con el médico, el consejero escolar o el plan de salud de su hijo para encontrar servicios en su área.

Todos los niños merecen atención que los ayude a crecer y sentirse seguros. La terapia es una herramienta sólida que puede ayudar antes, durante o después de comenzar a tomar medicamentos.



¿Necesita ayuda para obtener servicios?

Llame a Servicios para Miembros al
1-800-690-1606, TTY 711.





Presentamos el programa Mobile DSP de UnitedHealthcare

Ayuda flexible cuando la necesita

UnitedHealthcare Community Plan ofrece el Programa de profesionales de apoyo directo (Direct Support Professional, DSP) móviles para los servicios de atención personal de CHOICES o ECF CHOICES. Este programa le permite controlar su atención al permitirle elegir las tareas que necesita y cuándo desea que se realicen.



¿Qué es Mobile DSP?

Los profesionales de apoyo directo móviles son profesionales capacitados que van a su hogar para completar tareas específicas que ha seleccionado, como bañarse, vestirse, preparar comidas o hacer las tareas domésticas.

¿Por qué elegir Mobile DSP?

- **Usted tiene el control:** Elija las tareas que necesita y con qué frecuencia las desea
- **Programación flexible:** Las visitas se basan en sus preferencias y en la disponibilidad de los profesionales de apoyo directo
- **Cuidados eficientes:** Los DSP se enfocan en completar tareas, no en quedarse durante una determinada cantidad de horas
- **Sin costo adicional:** Este servicio está incluido en sus beneficios de servicios y apoyo a largo plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS)

¿Quién puede usar el programa?

Mobile DSP está diseñado para miembros que:

- Están inscritos en CHOICES o ECF CHOICES
- Prefieren un estilo de vida más independiente
- Tienen necesidades de apoyo específicas basadas en tareas
- Se sienten cómodos con horarios de visita flexibles



Cómo comenzar

Hable con su coordinador de atención o apoyo de CHOICES o ECF CHOICES para obtener más información y ver si el programa Mobile DSP es adecuado para usted.



Medicamentos

Tomar sus medicamentos

Tomar medicamentos puede ser difícil. A veces, las personas se olvidan o no saben cómo usarlos. Algunos creen que no serán eficaces o tienen miedo de tomarlos. Pero es importante que tome sus medicamentos según las indicaciones.

Está bien tener preguntas. Su médico o farmacéutico pueden ayudarlo. Pueden mostrarle cómo usar sus medicamentos y explicarle por qué es importante. Los pastilleros y las alarmas telefónicas pueden ayudarle a recordar.

Tomar sus medicamentos según las indicaciones ayuda a que se mantenga saludable. Estamos aquí para ayudarlo. Llame al **1-800-690-1606**, **TTY 711**, para obtener más información.



Concientización estacional

Tenga en cuenta el invierno

Considere los meses de invierno y las condiciones que pueden ocurrir en Tennessee que podrían poner en peligro su seguridad y bienestar.



Un kit de preparación para emergencias de invierno en el hogar debe incluir artículos en este sitio: visite la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA) en **www.ready.gov**



Beneficios dentales

Renaissance

Renaissance será su proveedor de beneficios dentales a partir del 1 de noviembre de 2025. Si tiene preguntas sobre los beneficios dentales o los proveedores, comuníquese con el Servicio al Cliente de Renaissance al **1-866-864-2526** o visite **tenncare.renaissancebenefits.com**



Nuestro Programa de Gestión de Calidad

UnitedHealthcare Community Plan desea que usted reciba la mejor atención y servicio. Por eso, tenemos un Programa de Gestión de Calidad (Quality Management, QM). Nuestro Programa de Gestión de Calidad nos ayuda a conocer lo que podemos hacer mejor. Luego, lo usamos para mejorar. Nuestro programa de Gestión de Calidad tiene varios programas de salud para miembros.

Estos programas:

- Ayudan a las personas que tienen afecciones de salud como asma, diabetes, cardiopatías, depresión, trastorno bipolar y esquizofrenia
- Ayudan a las mujeres embarazadas a tener bebés sanos
- Ayudan a las personas a mantenerse sanas con vacunas, exámenes de detección y pruebas
- Mejoran la seguridad del paciente
- Se aseguran de que los miembros estén contentos con el plan
- Se aseguran de que los médicos y otros profesionales de atención médica cumplan con nuestros estándares

Usamos estándares nacionales para ver qué tan bien funciona nuestro Programa de Gestión de Calidad. El Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) establece los estándares. El NCQA es un organismo independiente. Compara los programas de calidad de los planes de salud. Medimos nuestro progreso en el logro de nuestros objetivos utilizando los siguientes sistemas del NCQA: Conjunto de Información y Datos sobre la Efectividad de la Atención Médica (Healthcare Effectiveness Data and Information Set, HEDIS®) y la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención de la Salud (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS®). Los resultados de HEDIS® y CAHPS® se comunican en una tarjeta de informe nacional. A continuación, encontrará nuestros resultados destacados de TennCare en HEDIS® y CAHPS® para 2024. En el cuadro, se comparan nuestros resultados con los promedios a nivel nacional:

Aspectos destacados de Medicaid CAHPS® de TennCare para adultos 2024		
Medida	UnitedHealthcare Community Plan en todo el estado de TN	Percentil 50 nacional en HEDIS® en 2024**
Calificación del plan de salud*	59.00%	61.18%
Calificación del médico personal*	69.54%	70.89%
Calificación de toda la atención de la salud*	51.52%	57.32%
Calificación del especialista*	64.22%	67.88%
Qué tan bien se comunican los médicos#	94.68%	93.57%
Resultados destacados de CAHPS® en niños† en 2024: población general		
Calificación del plan de salud*	77.42%	71.96%
Calificación del médico personal*	81.71%	78.10%
Calificación de toda la atención de la salud*	73.60%	71.07%
Calificación del especialista*	N/C	72.62%
Qué tan bien se comunican los médicos#	93.13%	94.04%

continúa en la siguiente página



Objetivos del plan de salud

Medidas HEDIS® de Medicaid TennCare 2024

Medida	UnitedHealthcare Centro de TN	Community Plan Este de TN	Oeste de TN	Percentil 50 nacional en HEDIS® en 2024**
Salud de la mujer:				
Prueba de detección de cáncer de mama (ECDS)***	51.10%	55.50%	54.80%	55.87%
Puntualidad de la atención prenatal	67.76%	77.18%	68.38%	86.37%
Atención posparto	70.82%	77.18%	71.26%	82.48%
Atención para la diabetes:				
Control de hemoglobina A1c <8%	51.99%	52.68%	53.76%	60.58%
Examen de retina realizado	51.43%	55.76%	54.33%	56.39%
Control de la presión arterial en diabéticos <140/90	62.12%	64.09%	60.40%	71.53%
Atención de bienestar de Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos y Tempranos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT):				
Seis o más visitas de atención de bienestar en los primeros 15 meses de vida	74.53%	76.05%	56.48%	63.38%
Dos o más visitas de atención de bienestar entre los 15 y los 30 meses de vida	80.31%	80.03%	68.75%	72.32%
Visitas de atención de bienestar de niños y adolescentes de 3 a 21 años	62.44%	58.99%	56.23%	55.41%
Vacunas infantiles recomendadas completas antes de los 2 años de edad (ECDS)***	29.79%	25.29%	17.26%	23.89%
Vacunas recomendadas para adolescentes completas antes de los 13 años (ECDS)***	36.88%	32.29%	31.03%	34.14%
Salud conductual:				
Control de medicamentos antidepresivos: tratamiento eficaz en fase de continuación	59.96%	62.87%	54.91%	46.55%

†Los miembros elegibles de la población tenían 17 años o menos al 12/31/2024.

*El porcentaje refleja los miembros que calificaron su plan/proveedor con un 9 o un 10 en una escala de 0 a 10, en la que 10 representa la mejor puntuación. Se asigna N/C cuando la cantidad total de encuestados es inferior a 100.

#El porcentaje refleja los encuestados que indicaron "siempre" o "generalmente"

**El promedio nacional se basa en el percentil 50 del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad del año de medición 2024 de HEDIS®.

***Medida para envío electrónico de datos clínicos (Sistema Electrónico de Datos Clínicos [Electronic Clinical Data System, ECDS])

HEDIS® es una marca comercial registrada del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (NCQA).

CAHPS® es una marca comercial registrada de la Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ).



Más información

Si desea obtener más información sobre los programas de calidad, haga clic en el enlace [Informes y programas de calidad](#) en el menú Recursos en [uhcprovider.com](#). Puede solicitar una copia impresa de la descripción de nuestro Programa de Gestión de Calidad. Llame a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606**, TTY **711** para solicitar una copia.



Estamos aquí para brindarle ayuda

Recursos de UnitedHealthcare

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

Obtenga la información y el apoyo que necesite, cuando y donde lo necesite.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

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

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

NurseLine: 1-800-690-1606, TTY 711

NurseLine es un servicio gratuito disponible las 24 horas, todos los días. Se comunicará con personal de enfermería que le brindará ayuda con sus problemas de salud.

Doctor Chat de UHC: Comuníquese con proveedores de atención primaria (PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** o visite **UHCDoctorChat.com**.

Transporte: 1-866-405-0238

Como nuestro miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia para ir y regresar de sus visitas de atención de la salud, entre las que se incluyen las visitas a su médico, a la farmacia y a otros servicios que cubre TennCare.

Healthy First Steps®:

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

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo.

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Esta aplicación de Self Care le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo alguno.

Community Resources:

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.

Expressable: expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

Recursos de TennCare

A partir del 1 de noviembre de 2025, **Renaissance** será su nuevo proveedor de servicios dentales.

1-866-864-2526

tenncare.renaissancebenefits.com

Cumplimiento de derechos civiles:

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

Denuncie posibles casos de discriminación.

TennCare: 1-800-342-3145,

TTY 1-877-779-3103

Obtenga más información sobre TennCare.

Programa TennCare Advocacy:

1-800-758-1638, TTY **1-877-779-3103**

Apoyo gratuito para los miembros de TennCare a fin de ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento



Recursos para miembros

TennCare Connect: 1-855-259-0701

Obtenga ayuda con TennCare o informe cambios.

Denuncia de fraude y abuso:

Para denunciar un caso de fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame al número gratuito **1-800-433-3982**, informe a la Oficina de Integridad del Programa (Office of Program Integrity, OPI) de TennCare o envíe un correo electrónico a **ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov**. También puede denunciar fraude de proveedores o abuso de pacientes llamando al **1-800-433-5454**, División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD) de la Oficina de Investigaciones de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation, TBI), o por correo electrónico a **TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov**.

Recursos comunitarios

Tennessee Tobacco QuitLine (Línea para dejar de fumar de Tennessee):
tnquitline.org

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar en inglés o español. Las mujeres embarazadas disponen de ayuda especial.

Tennessee Suicide Prevention Network (Red de prevención del suicidio de Tennessee):
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

tspn.org

Hable con un asesor de prevención del suicidio.

Tennessee Statewide 24/7 Crisis Line (Línea de crisis estatal de Tennessee las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)

Obtenga ayuda inmediata para emergencias de salud conductual.

Notificación de la disponibilidad de servicios de asistencia en otros idiomas y formatos alternativos

Do you need free language or an auxiliary aid or service?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. We have free interpretation and translation services to help you. We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Call us at 1-800-690-1606 (TennCare) or 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS: 711).

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TennCare) o al 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Arabic: ربيةعلا

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، فتتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-690-1606 (TennCare) أو 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

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 (TennCare) 或 1-866-600-4985 (CoverKids) (電訊轉接服務/聽障專線 (TRS/TTY:866-503-0264)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-690-1606 (TennCare) hoặc 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606 (TennCare) 또는 1-866-600-4985(CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264)로 전화주세요.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le +1-800-690-1606 (TennCare) ou le +1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Amharic: አማርኛ

ማሳሰቢያ:- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ፣ የነጻ ቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች አሉ። በ1-800-690-1606 (TennCare) ወይም 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) ላይ ይደውሉ።

Gujarati: ગુજરાતી

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. 1-800-690-1606 (TennCare) અથવા 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) પર કૉલ કરો.

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TennCare) ຫຼື 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie 1-800-690-1606 (TennCare) oder 1-866-600-4985 (CoverKids) an (TRS/TTY:866-503-0264).

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 (TennCare) o sa 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो नि:शुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TennCare) या 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264) पर कॉल करें।

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.
Звоните по номеру 1-800-690-1606 (TennCare) или 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Japanese: 日本語

注意：日本語を話されるお客様へ。無料の言語支援サービスをご利用いただけます。
TennCareに関するご相談があれば1-800-690-1606まで、CoverKidsに関するご相談があれば1-866-600-4985までお電話ください（TRS/TTY: 866-503-0264）。

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با
1-800-690-1606 (TennCare) یا 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) تماس بگیرید.

Notificación de no discriminación

Protecciones

La discriminación es ilegal. TennCare respeta las leyes federales y estatales de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, incluido el dominio limitado del inglés e idioma principal, edad, discapacidad o sexo. TennCare no excluye a las personas ni las trata de manera menos favorable (de forma diferente) debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ayuda que puede recibir

Ayuda relacionada con discapacidades

TennCare ofrece modificaciones razonables para las personas con discapacidades. Las modificaciones razonables son solicitudes razonables de cambios en una norma, política, práctica o servicio para ayudar a una persona con una necesidad relacionada con una discapacidad. TennCare cuenta con ayuda y servicios auxiliares gratuitos para comunicarse de forma efectiva con usted. Las ayudas y los servicios auxiliares son tipos de ayuda como los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados, e
- Información escrita en letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, lectura de cartas, Braille y otros formatos.

Ayuda con el idioma

TennCare ofrece ayuda lingüística gratuita a las personas cuyo idioma principal no es el inglés; la ayuda incluye lo siguiente:

- Intérpretes calificados, y
- Traducciones: información escrita en otros idiomas.

A quién contactar

TennCare Connect

¿Necesita ayuda para solicitar o renovar su TennCare, necesita ayuda y servicios auxiliares, o ayuda lingüística para hablar con TennCare? Llame gratis a TennCare Connect al 855-259-0701.

Oficina de Cumplimiento de Derechos Civiles de TennCare

- Modificaciones razonables:
Si necesita modificaciones razonables, comuníquese con la Oficina de Cumplimiento de Derechos Civiles (Office of Civil Rights Compliance, OCRC) de TennCare.
- Queja formal/reclamo:
Si cree que TennCare no proporcionó estos servicios o le discriminó de otra forma por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un(a) queja formal/reclamo ante la OCRC de TennCare por correo electrónico a **HCFA.fairtreatment@tn.gov**, por correo postal a 310 Great Circle Road Floor 3W, Nashville, TN 37243, en el sitio web de la OCRC en **<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>**, o por teléfono llamando al 615-507-6474 (TRS 711). Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame gratis a TennCare Connect al 855-259-0701.

Más información

Puede encontrar formularios, políticas y más información sobre derechos civiles y ayuda, como alimentos u otras cosas, en el sitio web de la OCRC:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>.

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 electrónico o teléfono a:

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)

Los formularios de reclamo están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.