



# HealthTALK

OTOÑO 2019

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Dulce o travesura.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiados azúcares añadidos. Al repartir golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicle sin azúcar y mezcla de nueces y frutos secos. Estas son opciones más saludables que los dulces.

## Combata la gripe.

### Vaya a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripe) esta temporada.

El virus de la gripe es muy común. La vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Usted y sus hijos de 6 meses de edad o mayores deben vacunarse cada año. Necesitan vacunarse contra la gripe todos los años porque cada temporada de gripe es diferente.

Aquí hay otras 3 cosas que pueden hacer este otoño para evitar que contraigan la gripe:

- Lavarse bien las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Comer bien, hacer ejercicio, beber mucha agua y dormir lo suficiente.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar.

 **¡Vacunarse!** Las vacunas contra la gripe no le cuestan nada. El mejor lugar para ir a que se la pongan es el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede ir a cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para buscar un lugar cerca de usted.

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

## El debate sobre el vaping.

La mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y otros usos del tabaco es peligroso. Pero ¿y el vaping? Los instrumentos para el vaping utilizan electricidad para convertir un líquido con sabor en vapor. Estos incluyen bolígrafos para vaping, cigarrillos electrónicos y bolígrafos de pipa de agua.

El vaping puede parecer divertido e inofensivo. Probablemente hayas oído decir que el vaping es más seguro que fumar. Esto se debe a que no llena los pulmones con humo nocivo. Sin embargo, muchos profesionales de la salud coinciden en que el vaping puede ser perjudicial para el ser humano. La mayoría de los instrumentos para el vaping contienen nicotina. Es altamente adictiva. Cuando dejas de usarla, puedes tener síntomas de abstinencia y sentirte deprimido y de mal humor. Con el tiempo, la nicotina puede causar graves problemas de salud. Algunos incluyen enfermedades del corazón, coágulos de sangre y úlceras estomacales.

Debido a que la nicotina es tan adictiva, la mejor manera de dejar de fumar o dejar los instrumentos para el vaping es nunca empezar. Si fuma y quiere dejar de fumar, el vaping probablemente no es su mejor opción. No hay nada que compruebe que el vaping sea seguro o adecuado para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco. Habla con tu proveedor de atención primaria acerca de las medicinas y otros medios comprobados para dejar de fumar.



### ¿Llegó el momento de dejar de fumar?

Puede dejar de fumar y vapear para siempre con la ayuda adecuada. Reciba asistencia telefónica e información llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345, TTY 711**. O bien, reciba ayuda gratuita en línea en [quitnow.net](http://quitnow.net).

# Las mamografías salvan vidas.

## Haga una cita para su examen.

El cáncer de mama es uno de los cánceres más comunes entre las mujeres. Se calcula que 268,600 mujeres estadounidenses serán diagnosticadas con cáncer este año.

Octubre es el mes nacional de concientización sobre el cáncer de mama. Es un buen momento para hacer cita para una mamografía si ya le toca una. Una mamografía es una radiografía de los senos. Sirve para detectar el cáncer de mama temprano, antes de que usted note una bolita. Cuando se detecta temprano, el cáncer de mama a menudo se puede curar.

Hable con su doctor acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Estos incluyen sus antecedentes médicos personales y familiares, su etnia y estilo de vida. La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, dependiendo del riesgo. Luego, mamografías cada dos años a partir de los 55 años. Las mujeres que corren alto riesgo probablemente continuarán con pruebas de detección después de los 55 años.



### ¿Corre usted riesgo?

Hable con su doctor sobre sus factores de riesgo de contraer cáncer de mama. Si necesita ayuda para hacer una cita o para encontrar un proveedor, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. O visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



# Sonría.

## La primera consulta de su hijo con el dentista.

Hace años, los dentistas querían que los padres llevaran a sus hijos para su primera consulta a los 3 años. Eso ha cambiado. Ahora, los dentistas dicen que los niños deben ir al dentista al cumplir 1 año o cuando aparezca el primer diente.

Las caries pueden comenzar a atacar los dientes tan pronto como salen. Más de 1 de cada 4 niños ha tenido caries a la edad de 4 años, y muchos tienen caries antes de los 2 años. Muchos problemas dentales pueden prevenirse y son más fáciles de tratar en las primeras etapas.

La consulta dental a la edad de 1 año también está destinada a enseñar a los padres y cuidadores sobre la importancia de la salud bucal, cómo cuidar la boca de su niño pequeño y hacer hincapié la importancia de los chequeos preventivos. Esto también genera confianza entre el dentista, los padres y cuidadores del niño y el niño. Esto ayudará al niño a sentirse a gusto con el dentista y el personal del consultorio dental.

Para encontrar un dentista que atiende a niños muy pequeños, primero llame al consultorio y pregunte a qué edad comienzan a atender a los niños. Busque dentistas que sugieran a la edad de 1 año o cuando aparezca el primer diente. También puede pedirle una sugerencia a su dentista habitual.



**Abra la boca.** ¿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**.



## Conéctese.

Hay una nueva forma de consultar toda su información de beneficios de TennCare. Se llama **TennCare Connect**. Los miembros de TennCare pueden visitar **[tenncareconnect.tn.gov](https://tenncareconnect.tn.gov)** ahora y crear una cuenta en línea con TennCare Connect. Lo único que necesita es su nombre y su dirección de correo electrónico.

Cuando crea una cuenta, puede conectar los detalles de su cobertura de TennCare a su cuenta en línea. Podrá ver la información de su caso y las fechas de cobertura de elegibilidad. Con TennCare Connect, podrá:

- Enviar solicitudes.
- Hacer cambios (como cambiar su dirección o actualizar sus ingresos).
- Completar las renovaciones anuales.
- Cargar los documentos solicitados, tales como recibos de pago o documentos fiscales.
- Recibir avisos electrónicos.

También hay una aplicación móvil gratuita. Al utilizar la aplicación móvil, los miembros de TennCare pueden cargar documentos, ver avisos y hacer otros cambios.



**¿Listo para conectarse?** Simplemente busque TennCare en Apple App Store o en Google Play™ y descargue la aplicación hoy mismo.

# La dosis correcta.

## Haga un plan para el tratamiento del ADHD.

¿Padece su hijo el trastorno de déficit de atención/hiperactividad? (En inglés lo abrevian ADHD.) ¿Su hijo toma medicamentos para el ADHD? Si es así, es importante que no falte a las consultas con su doctor.

Un plan unitalla no funciona para todos los niños con el ADHD. Lo que funciona para un niño quizás no funcione para otro. Un niño que toma medicina para el ADHD debe acudir al doctor para asegurar que está recibiendo el medicamento apropiado y la dosis correcta. El doctor lo determinará en una consulta de seguimiento. Las consultas de seguimiento deben ser dentro de los 30 días siguientes a la consulta de ADHD y luego por lo menos dos veces más en los próximos 9 meses.



**Plan de ataque.** Podemos ayudarle a programar una cita o encontrar un proveedor. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. O visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



# Vivir en la comunidad.

## Opciones para miembros de CHOICES y ECF CHOICES.

¿Sabía que CHOICES y Employment and Community First CHOICES (ECF CHOICES) ofrecen alternativas residenciales basadas en la comunidad (CBRA) para las personas que deseen permanecer viviendo en la comunidad en lugar de vivir en un centro de enfermería u hospital? El tipo más común de CBRA es Apoyos para Vivir en la Comunidad (Community Living Supports o CLS).

CLS es un hogar o departamento compartido donde viven usted y otras 3 personas máximo. También hay un modelo para familias con apoyos para vivir en la comunidad (Community Living Supports – Family Model o CLS-FM). CLS-FM es un hogar o departamento compartido donde usted y otras 3 personas máximo viven con una familia de acogida capacitada.

La cantidad de apoyo proporcionado por cada uno de estos CBRA depende de sus necesidades y puede incluir asistencia práctica, supervisión, transporte y otros apoyos necesarios para permanecer en la comunidad.



**Viva como desea hacerlo.** ¿Le interesa explorar CBRA? Llame a su Coordinador de Apoyo o llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**.

# Usted, más sano.

## Cómo establecer metas para comer mejor.

¿Desea gozar de mejor salud? ¿Necesita cambiar sus hábitos alimenticios? Puede comenzar por establecer metas simples de alimentación sana. Si establece objetivos que no puede alcanzar, es menos probable que tenga éxito.

Al establecer metas:

- Asegúrese de que las metas sean realistas.
- Fíjese metas a corto plazo.
- Anote sus metas.
- Deberían ser metas simples.

Una vez que establezca sus metas de alimentación sana, asegúrese de seguirlas para mantenerse por el camino correcto. Estas son algunas maneras de empezar el camino para adquirir mejor salud.

- Coma frutas y verduras.
- Elija granos enteros.
- Elija leche, yogur o queso descremado o semidescremado (1%).
- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar.
- Elija carnes magras.
- Elija alimentos con menos sodio.
- Preste atención al tamaño de las porciones.

Finalmente, determine su índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI.) Esto le da una idea de la cantidad de grasa corporal que tiene. Demasiada grasa corporal conduce a problemas de salud. Su BMI puede darle una idea si tiene un peso saludable, pero también es importante tener en cuenta otros factores como la edad, el sexo y la raza. Hable con su proveedor de atención primaria si tiene inquietudes sobre su BMI.

 **Sepa su cifra.** Su doctor puede decirle cuál es su BMI. O puede indicar su peso y estatura para averiguar su BMI en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).



## No solo para niños.

Muchos adultos no saben que aún necesitan protección contra enfermedades prevenibles. Las vacunas no son sólo para los niños. Los adultos aún necesitan ciertas vacunas para protegerse y proteger a sus seres queridos de estas enfermedades.

Incluso los adultos sanos se pueden enfermar gravemente. Pueden contagiar la enfermedad a otras personas. Las vacunas son especialmente importantes para los adultos mayores.

Las vacunas que los adultos necesitan cambian a medida que envejecen. Todo el mundo a partir de los 6 meses de edad se debe vacunar contra la gripe cada otoño. Y todos los adultos deben recibir la vacuna Tdap una vez. Esta vacuna protege contra la tos ferina, el tétanos y la difteria. Luego se requiere un refuerzo de Td cada 10 años.

Otras vacunas para adultos incluyen herpes zóster, neumocócica, hepatitis y HPV. Dependen de la edad de uno, su ocupación, viajes, factores de riesgo y estado de salud. Asegúrese de consultar con su doctor y ver si está al día con sus vacunas.

 **¿Qué vacunas necesita?** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.CDC.gov/vaccines).

# Conéctese con nosotros.

## Conéctese con CARE.

Queremos ayudarle a alcanzar sus metas de vida y salud:

- **C** — Conectándose con recursos de la comunidad (como despensas de alimentos y ayuda para vivienda).
- **A** — Actuando para mejorar su salud conociendo sus necesidades de atención médica.
- **R** — Reduciendo el estigma (vergüenza o culpa) que a menudo sienten quienes necesitan ayuda.
- **E** — Empoderándose para tomar las medidas necesarias para mejorar la salud.

Cuéntenos sobre sus necesidades. Conteste la encuesta CARE y entérese de los recursos gratuitos en: [tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](https://tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html).

Contestar la encuesta nos ayudará a todos a mejorar la salud en Tennessee. Sus respuestas no tendrán su nombre en ellas. Se combinarán con información de otros miembros de la comunidad.

Le agradecemos que se preocupe por su salud y la salud de su comunidad.



## ¿Necesita transporte?

### Nosotros podemos llevarlo a sus citas médicas.

Como miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia desde y hacia sus consultas de atención médica. Esto incluye idas al médico, farmacia y otros servicios cubiertos por TennCare. Esto es lo que debe saber cuándo llame para pedir el transporte:

- Debe llamar para pedir transporte cada vez que lo necesite. Si va a ir a una cita muchas veces, es posible que pueda solicitar una suscripción.
- Programe cada viaje por lo menos 72 horas antes de su cita, a menos que su doctor le diga que es urgente que vaya a verlo.
- Solo puede usar este servicio de transporte para ir ida y vuelta a sus citas de atención médica cubiertas.
- Debe proporcionar la información correcta cuando reserve el servicio.
- Si su cita cambia, llámenos para informarnos qué ha cambiado.
- Cuando el conductor llegue para recogerlo, debe estar en el lugar donde pidió que lo recogieran. Los conductores solo pueden esperar 5 minutos.
- Si la hora de su viaje de regreso a casa no estaba programada, llámenos para informarnos que está listo para que lo recojan para llevarlo a su casa.



**Estamos de camino.** Para pedir su próximo transporte, llame al **1-866-405-0238**.

# Conozca los riesgos.

## Tomar medicamentos durante el embarazo.

¿Está embarazada o está pensando en embarazarse? De ser así, debe saber que los medicamentos pueden afectar a su bebé. Las mujeres embarazadas no deben suspender ni comenzar a tomar ningún tipo de medicamento de manera abrupta. Siempre hable primero con su doctor. En algunos casos, dejar de tomar algún medicamento durante el embarazo puede ser más perjudicial que seguir tomándolo. Es importante equilibrar los posibles peligros y beneficios de cualquier medicamento que se esté considerando.

El uso de medicamentos como los narcóticos (opioides) puede ser peligroso en el embarazo. Se usan para ayudar a aliviar dolor moderado a intenso. Algunos tipos comunes de narcóticos incluyen: codeína, morfina, oxicodona e hidrocodona. Esas medicinas pueden dañar a su bebé. Las mujeres que toman estos medicamentos deben estar conscientes de los posibles riesgos en el embarazo.

Algunos riesgos incluyen:

- Síntomas de abstinencia que pueden provocarle a su bebé convulsiones, vómito, diarrea o problemas para alimentarse.
- Desarrollo deficiente del cerebro o la columna.
- Defectos cardíacos.
- Bebé muerto al nacer.
- Nacimiento prematuro, antes de la semana 37.

Recuerde, es muy importante que usted hable con su doctor sobre qué medicamentos es probable que pueda tomar con mayor seguridad durante el embarazo.



## Haga preguntas.

Hacer preguntas es una excelente manera de conocer su medicamento. Su proveedor puede sugerir un nuevo medicamento para ayudar a mejorar su salud. Este es un momento importante para preguntar por qué necesita el medicamento, cómo le ayudará y qué esperar.

Lleve una lista de todos sus medicamentos a sus citas médicas. Esto ayudará a su proveedor a saber todo lo que esté tomando. Exprese abiertamente sus inquietudes. Esto los ayudará a usted y a su proveedor a tomar juntos decisiones sobre los medicamentos. Puede obtener más información sobre su salud y medicamentos haciendo preguntas.

## Chequeo de TennCare Kids.

Si está enfermo debe ir al doctor, ¿cierto? ¿Pero si está sano? Los chequeos médicos de rutina (o chequeos de TennCare Kids) son importantes, incluso cuando un niño está sano. Los chequeos médicos de rutina ayudan a que su hijo conserve la salud. UnitedHealthcare Community Plan quiere que sus hijos sean felices y saludables.



### Llegó el momento de un chequeo.

Llame hoy mismo al consultorio de su médico de atención primaria. O bien, llámenos gratis al **1-800-690-1606, TTY 711**. Podemos ayudarle a hacer una cita para una evaluación de TennCare Kids.



# Control de daños.

## Cómo manejar la esquizofrenia y la diabetes.

Si tiene esquizofrenia, podría correr mayor riesgo de tener diabetes o incluso quizás ya la tenga. Es importante que colabore estrechamente con su proveedor de salud mental y su proveedor de atención primaria (PCP) para revisar sus medicamentos y concentraciones de azúcar en la sangre.

Con el tiempo, la diabetes puede causarle daños. Si no sabe con seguridad si tiene diabetes, hable con su administrador de casos, con una enfermera o con un psiquiatra. Debería hacer una cita o pedirles que le ayuden a hacer una cita para que vea a su PCP lo antes posible. Es muy importante ir a chequeos periódicos con su PCP.

Si tiene diabetes, usted puede tener un impacto importante sobre su salud si:

- Se hace una prueba de hemoglobina A1C (HbA1c) HbA1c 2 veces al año.
- Se hace una prueba de lipoproteína de baja densidad (LDL) LDL-C por lo menos 1 vez al año.
- Acude a un examen de los ojos con la retina dilatada 1 vez al año con un oculista.
- Acude a una consulta con su PCP por lo menos 4 veces al año.
- Se mide la concentración de azúcar en la sangre frecuentemente.
- Se mide la presión arterial en cada consulta médica.
- Se revisa los pies todos los días en busca de cortaduras o llagas.
- Se pesa con frecuencia.
- Hace ejercicio a menudo.
- No fuma ni bebe alcohol.
- Revisa a menudo sus medicamentos con su PCP y sus proveedores de atención de la salud mental.

## Employment and Community First CHOICES

El programa de TennCare para personas con discapacidades intelectuales y otras discapacidades del desarrollo se denomina Employment and Community First CHOICES (ECF CHOICES).

ECF CHOICES ofrece muchos tipos diferentes de servicios para ayudar a las personas con discapacidades intelectuales y/o del desarrollo. Las personas inscritas en ECF CHOICES colaboran con un coordinador de apoyo que les ayuda a planificar y recibir atención médica y apoyo y servicios comunitarios. Esto significa mejor su salud y calidad de vida. También reciben apoyo para ayudarles a hacer cosas en la comunidad, entablar relaciones y alcanzar sus metas.

Algunos de estos servicios incluyen:

- Servicios de búsqueda de empleo y entrenamiento.
- Servicios de apoyo para la integración en la comunidad.
- Capacitación en aptitudes de la vida independiente.
- Transporte en la comunidad.
- Modificaciones menores a su hogar.
- Atención de apoyo en el hogar.
- Asistencia personal.

Las familias de personas en ECF CHOICES también pueden recibir apoyo creado por familias para familias.

**Infórmese.** Para averiguar más sobre ECF CHOICES, llame a su Coordinador de Apoyo o llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**



# 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.

#### Nuestra aplicación para miembros

**Health4Me®**

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería (NurseLine<sup>SM</sup>), vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

#### NurseLine<sup>SM</sup>

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

NurseLine<sup>SM</sup> atiende gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera 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.

#### Baby Blocks™

**UHCBabyBlocks.com**

Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

#### Healthy First Steps®

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

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

#### 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.gov**

Para solicitar 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**

Defensa 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 **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbese en **Text4baby.org**.

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

**1-800-273-TALK**

**(1-800-273-8255)**

**TSPN.org**

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

#### Línea para crisis que atiende las 24/7 en todo el estado de Tennessee

**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-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**TNQuitline.org**

o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

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

#### Departamento de Servicios Sociales de Tennessee

**1-615-743-2000**

Operadora 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 ይደውሉ 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.