

Estamos aquí para ayudarle

Boletín informativo para miembros | WEST VIRGINIA



ARTÍCULOS DESTACADOS:

Un año nuevo
saludable comienza
con visitas de
bienestar y vacunas.

Use un
medicamento de
control para
controlar el asma.

¿Necesita ayuda
para administrar
su atención?

Robo de identidad
médica: cómo
protegerse.

...Y más.

¿Sabía que
Highmark Health
Options está en
Facebook?

 @HighmarkHealthOptionsWV

**HIGHMARK**
HEALTH OPTIONS

Because Life.™

En esta edición.

- 3 Conozca estos números de teléfono importantes.
- 4 Use la prueba de A1c para mantenerse en su rango objetivo de glucosa en sangre.
- 5 ¿Es hora de controlar su presión arterial?
- 6 Un año nuevo saludable comienza con visitas de bienestar y vacunas.
- 7 Use un medicamento de control para controlar el asma.
- 8 Obtenga más información sobre los programas de coordinación de la atención médica.
- 9 ¿Necesita ayuda para administrar su atención?
- 10 EPOC: evite sus desencadenantes.
- 11 ¿Cómo puede su información médica ayudarle a obtener una mejor atención?
- 12 Robo de identidad médica: cómo protegerse.
- 13 Derechos y responsabilidades de los miembros.



Cuando vea este icono, haga clic en él para volver a esta lista de contenido.

Conozca estos números de teléfono importantes

Números de teléfono de Highmark Health Options

SERVICIOS PARA MIEMBROS

1-833-957-0020 (TTY: 711)

Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

LÍNEA DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS

1-833-957-0020 (TTY: 711)

LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAS DE FRAUDE Y ABUSO

1-844-718-6400

If you cannot see or read information from Highmark Health Options, call Member Services. We can send you information in a different way, including large print, audio, or Braille. Highmark Health Options can also give you information in a different language. These services are free.

Si usted no puede ver o leer las cartas que le envía Highmark Health Options, llámenos a Servicios para Miembros. También podemos darle información en español o en otro idioma. Highmark Health Options puede enviarle cartas de una manera diferente, incluyendo letra grande, audio o Braille. Estos servicios son gratuitos.

Highmark Health Options es titular de una licencia independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross Blue Shield.

Material protegido por la ley de derechos de autor adaptado con permiso de Healthwise, Inc.



Use la prueba de A1c para mantenerse en su rango objetivo de glucosa en sangre.



Si tiene diabetes, la prueba de A1c se realiza para verificar si su diabetes se ha controlado durante los últimos dos o tres meses. Su médico puede utilizar esta información para ajustar su tratamiento, si es necesario. El resultado de la prueba se suele dar como porcentaje. En general, los expertos sugieren una prueba de A1c inferior al 7 % para la mayoría de los adultos con diabetes tipo 1 o tipo 2 y para niños de cualquier edad que tienen diabetes tipo 2.

Mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango deseado reduce el riesgo de tener problemas debido a la diabetes. Estos problemas incluyen enfermedad ocular (retinopatía), enfermedad renal (nefropatía) y enfermedad nerviosa (neuropatía). Si está embarazada, permanecer dentro del rango objetivo también puede ayudar a prevenir problemas durante el embarazo.

Trabaje con su médico para establecer su rango objetivo de azúcar en sangre.



Vea este breve video para obtener más información sobre la prueba de A1c.

Califique para Healthy Rewards

Gane \$25 si tiene diabetes y se somete a una prueba de detección de A1c. Para obtener recompensas, debe inscribirse en Healthy Rewards.

Llame al **1-833-957-0020 (TTY: 711)** o **ingrese en línea para inscribirse en Healthy Rewards** y ver si es posible que pueda obtener otras recompensas.



¿Es hora de controlar su presión arterial?



Se recomienda hacer un examen rutinario de detección de la presión arterial alta en adultos de 18 años o más.

Puede controlarse la presión arterial durante cualquier visita médica de rutina. Su médico puede informarle con qué frecuencia debe controlarse la presión arterial. Puede depender de cuál sea su presión arterial y su riesgo de enfermedad cardíaca.



Controle su presión arterial TODOS los años si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene 40 años o más o riesgo de tener presión arterial alta.
- Es afroamericano.
- Tiene sobrepeso u obesidad.
- El valor superior de su presión arterial es de 130 a 139, o el valor inferior es de 85 a 89, o ambos.

Su proveedor de atención usa un monitor de presión arterial para detectar la presión arterial alta. Le colocarán un manguito para medir la presión arterial alrededor de la parte superior del brazo descubierto. A continuación, se bombea el manguito. El manguito se desinfla lentamente y el monitor muestra sus valores de presión arterial.

Fuente: Healthwise



Un año nuevo saludable comienza con visitas de bienestar y vacunas.

Cualquier niño inscrito en la cobertura de Highmark Health Options puede recibir toda la atención que necesite sin costo alguno, a través del Programa de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT)/West VA Health Check.

Esto es lo que significa.

E es por Early (tempranos): asegúrese de que su hijo esté creciendo y desarrollándose adecuadamente, y aborde cualquier inquietud desde el principio para lograr mejores resultados.

P es por Periodic (periódicos): las visitas de bienestar sirven para controlar la salud de su hijo en distintas edades y etapas de crecimiento.

S es por Screening (detección): pruebas para verificar problemas físicos, mentales, dentales y otros posibles problemas (como exámenes de la visión y audición).

D es por Diagnosis (diagnóstico): haga el seguimiento de cualquier prueba o consulte a un especialista para obtener más información sobre un problema y cómo abordarlo.

T es por Treatment (tratamiento): trate el problema de salud de su hijo. Su médico hablará con usted y responderá cualquier pregunta que tenga acerca de lo que vendrá a continuación.

El poder de las vacunas.

Las vacunas son una de las herramientas más seguras y útiles que se han creado. Protegen a su hijo de enfermedades graves, como sarampión, paperas, rubéola, tos ferina e influenza. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre las vacunas, hable con su médico.

Highmark Health Options quiere ayudarle.

Recuerde que sus beneficios de Medicaid cubren estos servicios esenciales. Es posible que un miembro de nuestro equipo de EPSDT se ponga en contacto con usted para ofrecerle asistencia en la programación de estas citas. Podemos ayudarle a encontrar un médico de atención primaria adecuado para su familia y brindarle el servicio de transporte necesario, en caso de que lo requiera. También puede comunicarse con nosotros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**.



Use un medicamento de control para controlar el asma.



El asma causa hinchazón e inflamación en las vías respiratorias que conducen a los pulmones. Cuando el asma se exagera, las vías respiratorias se tensan y se estrechan. Esto impide que el aire pase fácilmente y dificulta la respiración. Estas exacerbaciones se denominan ataques de asma.

El asma afecta a las personas de diferentes maneras. Algunas personas solo tienen ataques de asma durante la temporada de alergias, cuando respiran aire frío o cuando hacen ejercicio. Otros tienen muchos ataques fuertes que hacen que deban consultar al médico a menudo.

Incluso si tiene pocos ataques de asma, debe tratar su asma. La hinchazón y la inflamación de las vías respiratorias pueden provocar cambios permanentes en ellas y dañar los pulmones.

Muchas personas con asma viven una vida activa y plena. Si bien el asma es una enfermedad de por vida, el tratamiento puede ayudar a controlarla y a mantenerse saludable.

Se utilizan dos tipos de medicamentos para tratar el asma:

- Los medicamentos de control regulan el asma a largo plazo. Muchas personas toman medicamentos de control, generalmente corticosteroides inhalados, todos los días. Tomarlos todos los días ayuda a reducir la hinchazón de las vías respiratorias y prevenir ataques. Su médico le mostrará cómo usar su inhalador de forma correcta. Esto es muy importante para administrarse la cantidad correcta de medicamento que le ayude a respirar mejor.
- Los medicamentos de alivio rápido tratan los ataques de asma cuando ocurren. Un medicamento de alivio rápido es el albuterol. Si necesita usar su inhalador con más frecuencia de lo habitual, hable con su médico. Esto puede ser un signo de que su asma no está controlada y puede causar problemas.



Mire este breve video para obtener más información sobre los inhaladores para el asma.

Fuente: Healthwise



Obtenga más información sobre los programas de coordinación de la atención médica.



Highmark Health Options West Virginia respalda su experiencia de salud.

Ofrecemos programas para controlar afecciones crónicas (insuficiencia cardíaca, enfermedad renal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes, enfermedad inflamatoria intestinal). También ofrecemos apoyo especializado y coordinación de la atención para las futuras madres y para quienes tengan necesidades de salud complejas.

Su coordinador de atención personal trabajará con usted y sus médicos para diseñar un plan de atención adecuado para sus necesidades.

Le enseñarán a controlar su salud, le brindarán herramientas útiles y le ofrecerán el apoyo que necesite. Esto incluye apoyo con sus medicamentos, la derivación a especialistas y la programación de sus citas. El objetivo es garantizar que reciba la mejor atención posible.

También ofrecemos programas para un control saludable del peso y la prevención de la diabetes.



Se aceptan autoderivaciones o derivados de su médico.

Para obtener detalles sobre los objetivos del programa y la elegibilidad, llame a Coordinación de atención al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**.

Puede cancelar su inscripción en estos programas en cualquier momento.



¿Necesita ayuda para administrar su atención?



Llame a Administración de la atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Es posible que desee ayuda si no le resulta fácil administrar su atención.

Si alguna de las siguientes afirmaciones es verdadera para usted, es posible que tenga necesidades de atención médica complejas:

- Tiene afecciones de salud física o conductuales que causan estadías no programadas en el hospital y visitas a la sala de emergencias.
- Los síntomas relacionados con su afección empeoran con el tiempo.
- Los valores de laboratorio relacionados con su afección no son normales.
- Tiene una o más inquietudes como las siguientes:
 - Embarazo
 - Consumo de sustancias
 - Riesgo de padecer diabetes tipo 2
 - Peso
 - Afecciones crónicas (como asma, enfermedades pulmonares, insuficiencia cardíaca, enfermedades inflamatorias intestinales, enfermedades renales, enfermedades cardíacas o diabetes)

Estamos aquí para ayudarle

Siempre tendrá a alguien a quien pueda llamar, de día o de noche. Nuestros enfermeros, trabajadores sociales y otro personal de atención médica de la comunidad trabajarán de cerca con usted y sus proveedores para asegurarse de que reciba los servicios de atención médica que necesita.

Nuestro equipo de administración de la atención hará lo siguiente:

- Hablará con usted por teléfono con regularidad.
- Se asegurará de que comprenda sus medicamentos.
- Le conectará con servicios cerca de usted.
- Encontrará información en línea que usted podrá usar para cuidarse.

¿Tiene preguntas o cree que puede beneficiarse de nuestros programas?

¿Desea unirse a un programa o excluirse de uno?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es afirmativa, llame a Servicios para Miembros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)**.



EPOC: evite sus desencadenantes



La EPOC, o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, es una afección causada por el daño a las vías respiratorias u otras partes del pulmón que bloquea el flujo de aire y dificulta la respiración.

Puede reducir las exacerbaciones de la EPOC aprendiendo cuáles son sus desencadenantes y evitándolos. Preste atención a los síntomas que pueden advertirle sobre una exacerbación. Si bien algunos desencadenantes pueden estar fuera de su control, existen otros que pueden ser más fáciles de evitar.

Formas de evitar los desencadenantes de la EPOC

Evite infecciones como la COVID-19, resfríos y gripe. Lávese las manos con frecuencia. Cuando las personas con EPOC contraen gripe, esta puede convertirse en algo más grave, como una neumonía.

- Manténgase al día con sus vacunas contra la COVID-19.
- Vacúnese contra la gripe todos los años tan pronto como esté disponible la vacuna.
- Pregúntele a su médico sobre las vacunas contra el neumococo y la tos ferina.
- Pídale a las personas con las que vive que se vacunen, para que no se enfermen y le contagien.

No fume ni permita que otras personas fumen a su alrededor.

- Dejar de fumar es el paso más importante que puede tomar para evitar más daño en los pulmones. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

Los programas y medicamentos para dejar de fumar aumentan sus posibilidades de dejar de fumar para siempre.

Evite los irritantes pulmonares al aire libre, como la contaminación del aire.

- Intente permanecer adentro con las ventanas cerradas cuando la contaminación del aire sea grave.
- Use aire acondicionado en climas calurosos para no tener que abrir las ventanas.

Intente mantener limpio el aire del interior.

- Use un aire acondicionado o purificador de aire con un filtro especial recogedor de partículas de alta eficiencia (High Efficiency Particulate Arresting, HEPA).
- Evite los productos químicos fuertes y los aerosoles.
- Considere usar limpiadores naturales, como vinagre, jugo de limón, ácido bórico o bicarbonato de sodio.
- Asegúrese de que las chimeneas y estufas de madera tengan sus puertas bien ajustadas. Revise los conductos y las chimeneas para detectar grietas que puedan permitir la entrada de humo a su casa.
- Asegúrese de que las estufas de madera y las estufas de gas estén bien ventiladas. Y encienda el ventilador de cocina cuando cocine.

Fuente: Healthwise



¿Cómo puede su información médica ayudarle a obtener una mejor atención?



Highmark Health Options desea comprender y ayudar a las personas que enfrentan desafíos de salud debido a factores como el lugar donde viven, su raza, los idiomas que hablan en casa o su identidad de género. Para hacerlo, les piden a los miembros información sobre sus necesidades, antecedentes y preferencias.

Esto es lo que debe saber:

- Compartir esta información es completamente voluntario. Puede elegir no compartir si no quiere.
- Su información se mantiene privada y segura. Está protegida por la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros de Salud (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), lo que significa que se trata como sus registros médicos.
- Highmark Health Options tiene reglas estrictas sobre quién puede ver su información y por qué motivo. Estas personas pueden compartir su información con su médico para ayudarle a obtener la mejor atención posible.
- Su información nunca se utiliza para decidir qué servicios puede recibir, si obtiene cobertura o cuánto paga. Solo se utiliza para ayudarle a obtener la atención que necesita.

Estos son algunos ejemplos de cómo Highmark Health Options podría usar esta información:

- Para conectarle con recursos en su comunidad.
- Para asegurarse de que reciba la atención que es adecuada para usted.
- Para mejorar el sistema de atención médica para todos.



Robo de identidad médica: cómo protegerse.

El robo de identidad médica ocurre cuando alguien utiliza su información personal (nombre, número de seguro social o cuenta de seguro médico) para recibir atención médica, medicamentos recetados o dispositivos médicos en su nombre. Esto puede afectar sus beneficios de atención médica y de seguro médico, además de perjudicar su historial crediticio.

Es importante proteger su información médica.

Le recomendamos que conserve sus registros médicos, de seguro médico y cualquier otro documento con información médica en un lugar seguro. Esto puede incluir formularios de inscripción, tarjetas de seguro, recetas, así como resúmenes de facturación y explicaciones de beneficios.

Cuando decida desechar estos documentos importantes, tritúrelos o use un marcador negro para ocultar cualquier información médica o personal.

Haga preguntas.

Antes de divulgar cualquier información médica, formule preguntas para confirmar la legitimidad de la solicitud. Haga preguntas como las siguientes: ¿Por qué la necesitan? ¿Cómo la protegerán?

Si el consultorio médico solicita su número de seguro social para verificar su identidad, pregunte si existe la posibilidad de utilizar otro identificador. O simplemente proporcione los últimos cuatro dígitos de su número de seguro social para evitar compartir toda la información.

Además, nunca proporcione su información médica a quienes le contacten por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto de forma inesperada.

Podría tratarse de un estafador que busca robar su información. En su lugar, comuníquese con la compañía o el proveedor utilizando un número de teléfono que usted sepa que es correcto.

Señales de advertencia.

A continuación, se detallan algunas señales de alerta que podrían indicar que alguien está utilizando su información médica.

- Usted recibe una factura por servicios o medicamentos recetados que nunca solicitó ni recibió.
- Un cobrador de deudas se comunica con usted para reclamar el pago de un cargo médico que usted no adeuda.
- Usted recibe un aviso de su compañía de seguros que le informa que ha alcanzado el límite de sus beneficios.

Si cree que ha sido víctima de robo de identidad, puede reportarlo en **IdentityTheft.gov**, el recurso único del gobierno federal para ayudar a las personas a reportar y recuperarse del robo de identidad.



Más para explorar.

Lo que debe saber sobre el robo de identidad médica



Derechos y responsabilidades de los miembros

Sus derechos

Como miembro de Highmark Health Options, tiene derechos con respecto a su atención médica. Usted tiene derecho a lo siguiente:

- Solicitar y obtener toda la información incluida.
- Recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Obtener información sobre Highmark Health Options, nuestros servicios, nuestros proveedores y sus derechos.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- No ser discriminado por Highmark Health Options.
- Acceder a todos los servicios que Highmark Health Options debe proporcionar.
- Elegir un proveedor de nuestra red.
- Participar en las decisiones sobre su atención médica.
- Rechazar el tratamiento y elegir un proveedor diferente.
- Obtener información sobre las opciones de tratamiento y los diferentes cursos de atención.
- Que se respete su privacidad.
- Solicitar y obtener sus registros médicos.
- Solicitar que se modifiquen o corrijan sus registros médicos si es necesario.
- Asegurarse de que se mantenga la privacidad de sus registros médicos.
- Recomendar cambios en las políticas y los procedimientos.
- Estar libre de cualquier forma de limitación o aislamiento como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
- Recibir los servicios cubiertos, sin importar su origen cultural o étnico, o cuán bien comprenda el idioma inglés.
- Recibir los servicios cubiertos independientemente de si tiene una discapacidad física o mental, o si no tiene hogar.
- Recurrir a proveedores de planificación familiar dentro y fuera de la red.
- Acceder a servicios de una enfermera partera certificada y servicios de profesionales de enfermería pediátricos o familiares certificados.
- Recibir servicios de emergencia posteriores a la estabilización.
- Recibir servicios de atención médica de emergencia en cualquier hospital u otro entorno.

Continúa en la página siguiente



- Aceptar o rechazar el tratamiento médico o quirúrgico y redactar sus directivas anticipadas.
- Hacer que su padre, madre o un representante tomen decisiones sobre el tratamiento cuando usted no pueda hacerlo.
- Presentar quejas y apelaciones.
- Obtener una respuesta rápida a los problemas planteados en torno a quejas, quejas formales, apelaciones, autorizaciones, cobertura y pago de servicios.
- Solicitar una audiencia imparcial del estado después de que se haya tomado una decisión sobre su apelación.
- Solicitar y recibir una copia de su Manual para miembros.
- Cancelar su inscripción en su plan de salud.

Sus responsabilidades

Como miembro de Highmark Health Options, también tiene algunas responsabilidades:

- Leer y seguir las instrucciones de su Manual para miembros.
- Trabajar con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) para manejar y mejorar su salud.
- Hacerle a su PCP las preguntas que tenga.
- Llamar a su PCP en cualquier momento cuando necesite atención médica.
- Proporcionar información sobre su salud a Highmark Health Options y a su PCP.
- Recordar siempre llevar su tarjeta de identificación de miembro.
- Utilizar la sala de emergencias solo para verdaderas emergencias.
- Asistir a sus citas.
- Si debe cancelar una cita, llamar a su PCP lo antes posible para informarle.
- Seguir las recomendaciones de su PCP sobre citas y medicamentos.
- Volver a consultar a su PCP o pedir una segunda opinión si no mejora.
- Llamar a Servicios para Miembros al **1-833-957-0020 (TTY: 711)** cuando algo no le quede claro o tenga preguntas.
- Tratar al personal de atención médica y a las demás personas con respeto.



Highmark Health Options cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual. Highmark Health Options no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Highmark Health Options proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para comunicarse de manera efectiva con nosotros, como los siguientes:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas.
- Información escrita de una manera diferente, incluyendo letra grande, audio y Braille.

Highmark Health Options proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios para Miembros de Highmark Health Options al 1-833-957-0020 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Si cree que Highmark Health Options no le ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante Highmark Health Options o la Comisión de Derechos Humanos de WV por correo, teléfono o fax.

Highmark Health Options
Attn: Appeals and Grievances
614 Market Street
Parkersburg, WV 26101
1-833-957-0020 (TTY: 711)
Fax: 1-833-547-2022

WV Human Rights Commission
1321 Plaza East, Room 108A
Charleston, WV 25301
304-558-2616
Fax: 304-558-0085
hho.fyi/wv-hrc

Si necesita ayuda para presentar una queja, Highmark Health Options y la Comisión de Derechos Humanos de WV están disponibles para ayudarlo.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos en línea en OCRPortal.hhs.gov, y por correo postal, teléfono o correo electrónico:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
HHH Building Room 509F
Washington, DC 20201
1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)
OCRMail@hhs.gov

Una versión para imprimir del formulario de queja está disponible en hho.fyi/complaint-form.

Atención: Si usted habla español, por favor encuentren disponibles servicios de asistencia en español sin costo alguno. Llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación (TTY: 711).

(TTY: 711) تنبيه: إذا كنت تتحدث الإنجليزية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة الهوية الخاصة بك

Attention: Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique vous sont offerts gratuitement. Veuillez appeler le numéro qui se trouve au verso de votre carte d'identification (TTY : 711).

Achtung: Wenn Sie Deutsch sprechen, steht Ihnen kostenlose Unterstützung in Ihrer Sprache zur Verfügung. Wählen Sie hierfür bitte die Nummer auf der Rückseite Ihrer Ausweiskarte (TTY: 711).

注意: 如果您会说英语，则可以免费获得语言协助服务。请拨打您身份证背面的号码 (TTY : 711) 。

Attenzione: se parli inglese, sono a tua disposizione servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiama il numero sul retro della tua carta d'identità (TTY: 711).

Pansin: Kung nagsasalita ka ng Ingles, ang mga serbisyo ng tulong sa wika, na walang bayad, ay magagamit mo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card (TTY: 711).

Chú ý: Nếu bạn nói tiếng Anh, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí luôn sẵn có dành cho bạn. Gọi đến số ở mặt sau thẻ ID của bạn (TTY: 711).

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, निःशुल्क, तपाईंलाई उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडिको नम्बरमा कल गर्नुहोस् (TTY: 711)।

注意: 英語を話せる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。IDカードの裏面に記載されている番号 (TTY: 711) に電話してください。

ध्यान दें: यदि आप अंग्रेजी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएँ आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर (TTY: 711) पर कॉल करें।

ופמערקוזאמקייט :אויב איר רעדן ענגליש, שפראך הילף באַדינונגס זענען בארעכטיגט פֿאַר איר. רופן דעם נומער אויף די צוריק פון (TTY: 711) דיין שיין קאַרט

주의: 영어를 사용하시는 경우 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 신분증 뒷면에 있는 전화번호(TTY: 711)로 전화하세요.

Akiyesi: Ti o ba so Gẹ̀ẹ̀si, awọn iṣẹ iranlọwọ ede, laisi idiyele, wa fun ọ. Pe nomba ti o wa ni ẹhin kaadi ID rẹ (TTY: 711).

Внимание: если вы говорите по-английски, вам доступны бесплатные услуги языковой помощи. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашего удостоверения личности (TTY: 711).

Highmark Health Options es titular de una licencia independiente de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross Blue Shield.