



CÉNTRESE EN SU SALUD

Marque hitos con una **vacuna** **contra la gripe**

Los niños pueden vacunarse
contra la gripe desde los
6 meses de vida.



Nos preocupamos por USTED

La vacuna contra la gripe no siempre
previene el contagio, pero puede reducir
los síntomas. Pregunte al proveedor
de cuidado médico de su hijo sobre la
vacuna.



**¿No sabe con seguridad quién es
el doctor de su hijo?**

Cree una cuenta de miembro en
www.hpsj-mvhp.org o llame a Servicio
al Cliente al **1-888-936-PLAN (7526)**,
TTY 711.

Obtenga una
recompensa por
vacunar a su hijo
contra la gripe.

myRewards



Escanee o visite **www.hpsj.com/myrewards**
para obtener más
información.

Estamos
para
ayudarlo

Trabaje con el equipo de manejo de casos



Enterarse de que tiene un problema de salud crónico puede ser abrumador. El plan de salud cuenta con un equipo de enfermeros y navegadores de salud que pueden ayudarlo si eso ocurre. Si tiene diabetes, asma, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) o enfermedad renal crónica, puede recibir educación sobre el manejo de enfermedades. Es posible que haya recibido una carta o una llamada de un miembro del equipo de manejo de casos. El objetivo del equipo es ofrecerle el mejor cuidado posible a través de educación sobre la salud y consejos.

Estamos aquí para ayudarlo a coordinar la atención, y por eso nos proponemos lo siguiente:

- Ayudarlo a entender su afección y el plan de tratamiento propuesto por el doctor.
- Explicarle cómo es el cuidado de seguimiento.
- Ayudarlo a trabajar con el equipo de cuidado médico para que sus necesidades estén claras.
- Conectarlo con los servicios comunitarios.
- Ayudarlo a abordar sus inquietudes relacionadas con el cuidado.

El equipo de manejo de casos tiene el fin de apoyarlo para que usted pueda centrarse en lo más importante: sentirse mejor. Puede inscribirse o cancelar estos servicios en cualquier momento. Para obtener más información sobre cómo inscribirse, visite www.hpsj.com/case-management o llame a nuestro equipo al **1-209-942-6352** para inscribirse o preguntar sobre los servicios de manejo de casos.

Manejo Mejorado de Casos

El Manejo Mejorado de Casos (ECM) es un beneficio que se ofrece sin costo a los miembros del plan de salud que tienen necesidades complejas. Ofrece servicios adicionales para que pueda obtener el cuidado que necesita y mantenerse saludable. También coordina el cuidado que recibe de los distintos doctores.

El ECM lo ayuda a coordinar lo siguiente:

- Cuidado primario
- Cuidado de afecciones agudas
- Salud conductual
- Salud del desarrollo
- Salud dental
- Servicios y apoyos comunitarios a largo plazo
- Remisiones a los recursos comunitarios disponibles

Estos son algunos de los servicios cubiertos con el ECM:

- Compromiso y participación
- Evaluación integral y administración de cuidados
- Coordinación mejorada de los cuidados
- Cuidados transitorios integrales
- Promoción de la salud
- Servicios de apoyo al miembro y la familia
- Coordinación y remisión con asistencias sociales y comunitarias

Si tiene preguntas sobre el ECM, comuníquese con el proveedor de cuidado médico o el plan de salud al **1-888-936-7526, TTY 711**. Para obtener más información sobre el ECM, visite el sitio web **www.hpsj.com/members/calaim**.



Cómo mantenerse seguro durante incendios y cortes de electricidad

En Health Plan of San Joaquin (HPSJ)/Mountain Valley Health Plan (MVHP) queremos garantizar que usted y su familia sepan cómo mantenerse saludables y estar preparados. En años anteriores, la temporada de incendios causó cortes de electricidad en muchas zonas. Si ocurren cortes de electricidad o hay cortes de electricidad para la seguridad pública, queremos asegurarnos de que esté preparado. Para ello, puede seguir estos pasos.



Suscríbase para recibir alertas. Asegúrese de que su compañía de suministro eléctrico tenga sus datos de contacto actuales. De esa forma, podrán advertirle sobre los cortes de electricidad programados.



Cree un kit de seguridad. Incluya una cantidad de agua y alimentos no perecederos suficiente para una semana. Calcule 1 galón de agua diario por persona. Asegúrese de renovar el kit al menos una vez al año.



Mantenga dinero en efectivo a su alcance. Es posible que los cajeros automáticos no funcionen durante los cortes de electricidad.



Llene los tanques de gasolina. Si tiene un automóvil, asegúrese de que el tanque esté lleno antes de que ocurra el corte de electricidad.



Consiga baterías. Las necesitará para objetos como linternas y radios. Es posible que también las necesite para los dispositivos médicos.



Tenga linternas a su alcance. Evite el uso de velas. Pueden ser un peligro de incendio.



Prepare sus teléfonos. Investigue si su teléfono fijo seguirá funcionando sin electricidad. Si tiene un teléfono celular, manténgalo cargado.



Si es necesario, hable con el doctor. ¿Depende de un dispositivo médico que funciona con electricidad? ¿Toma medicamentos que necesitan mantenerse fríos? Su doctor puede ayudarlo a prepararse.

Es importante que recuerde lo siguiente:

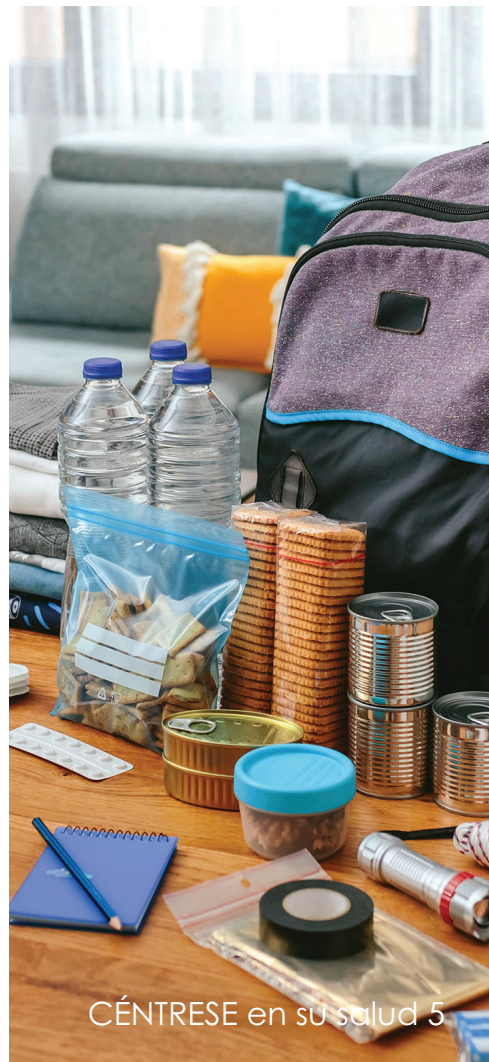
- Tener sus recetas médicas.
- Cargar los dispositivos o equipos médicos importantes para su salud.
- Tener su tarjeta de identificación del plan de salud y la tarjeta de beneficios de Medi-Cal. Si le afectan los cortes de electricidad o una catástrofe natural, queremos asegurarnos de que tenga sus medicamentos. Un centro de cuidado urgente o una farmacia pueden surtir algunos medicamentos. En el caso de una emergencia, también puede acudir a la sala de emergencia local.

Visitas al consultorio

Si no puede visitar a su doctor, podemos ayudarlo a encontrar otro. Puede hacerlo en nuestro sitio web, www.hpsj-mvhp.org, en la sección “Member Tools” (Herramientas para los miembros) y “Provider Directory” (Directorio de Proveedores). También puede visitar el centro de cuidado urgente local.

Salud mental

Los cortes de electricidad pueden ser estresantes. Como miembro del plan de salud, tiene acceso a profesionales de la salud mental y trabajadores sociales. Para obtener servicios de salud mental, llame al socio del plan de salud, Beacon Health Options, al **1-888-581-7526**. Para hablar con un trabajador social, llame al **1-888-936-7526** y pida que lo comuniquen con un trabajador social del plan de salud.



Los medicamentos durante los cortes de electricidad

Para simplificar las cosas, queremos que sepa que Medi-Cal Rx trabaja con la mayoría de las farmacias de California. Para ver si su farmacia está dentro de la red, visite www.medi-calrx.dhcs.ca.gov. Puede surtir sus medicamentos en cualquiera de los lugares que se encuentran dentro del grupo de Medi-Cal Rx. Si la tienda no forma parte del grupo, es posible que Medi-Cal Rx le reembolse los gastos. Visite www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/forms-information para completar los formularios y que Medi-Cal Rx revise el pago que hizo de su bolsillo. Si sus medicamentos se perdieron o destruyeron en un incendio, una evacuación o una falta de refrigeración por corte de electricidad, puede volver a surtirlos, incluso si aún no es el momento previsto para hacerlo.

INSULINA

La insulina debe almacenarse entre 36 y 48 grados. Una vez abierta, se puede almacenar a temperatura ambiente por hasta 28 días (salvo los siguientes: Novolog 70/30 Flexpen, con vencimiento a los 14 días una vez abierto; Tresiba y Levemir, con vencimiento después de 28 días). Las temperaturas demasiado bajas o demasiado altas (menos de 35 y más de 86 grados) pueden arruinar un vial de insulina. Se debe conservar lo más fresca posible cuando hace mucho calor y debe evitarse que se congele. Si sospecha que la insulina se arruinó, puede reemplazarla si tiene estas características:

- Se ve turbia.
- Tiene grumos, incluso después de hacerla rodar entre las manos como corresponde.
- Contiene hebras o hilos.
- Cambió de color.
- El nivel de azúcar en sangre se mantiene alto, incluso después de la dosis normal de corrección.

Si le preocupa que no sea seguro usar los medicamentos o quiere un reemplazo, llame a su doctor o farmacia.

EQUIPO MÉDICO ELÉCTRICO

Si usa un equipo médico de soporte vital que funciona con electricidad, llame al proveedor de equipos médicos del plan de salud, Western Drug Medical Supply, al **1-818-956-6691**. Podrán ayudarle a conseguir otros dispositivos si no puede usar una fuente de energía regular.

MEDICAMENTOS REFRIGERADOS

Tal vez sepa que algunos de sus medicamentos deben mantenerse refrigerados. Muchos de estos se mantendrán estables a temperatura ambiente por unos pocos días. Es recomendable mantenerlos frescos, pero no use hielo. Consérvelos en un lugar fresco y seco, alejados del calor o la luz directa del sol. Llame a su doctor o farmacéutico para obtener más información.

CONSEJOS PARA PACIENTES QUE RECIBEN DIÁLISIS

Su clínica de diálisis renal debería poder recibirlo si necesita ayuda urgente con su tratamiento durante un corte de electricidad. Si tiene dificultades para recibir suministros durante un corte, llame a Coordinación de Cuidado del Plan de Salud al **1-209-942-6352**. Si no puede comunicarse, llame al **911** en caso de emergencia.





Servicios de salud del comportamiento

¿Cómo puedo encontrar un proveedor de salud mental dentro de la red a través de HPSJ/MVHP?

Para encontrar un proveedor de salud mental, llame a la línea de Servicio al Cliente de HPSJ/MVHP al **1-888-581-7526** o visite **www.hpsj.com/find-a-doctor**.

¿A quién debo llamar si tengo una crisis de salud mental?

Para recibir ayuda inmediata con sus necesidades de salud mental, llame a la Línea Nacional de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis al **988**. Esta línea ofrece apoyo emocional confidencial a las personas en crisis suicida o con angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en todos los Estados Unidos.

¿A quién más puedo llamar si tengo una crisis de salud mental?

Puede llamar a la Línea para Crisis de Salud Mental de su condado:
Alpine: **1-800-318-8212**;
El Dorado (West Slope): **1-530-622-3345**;
El Dorado (South Lake Tahoe): **1-530-544-2219**;
San Joaquin: **1-209-468-8686**;
Stanislaus: **1-209-558-4600**.

¿A quién debo llamar si necesito asesoramiento sobre el consumo de sustancias?

Para encontrar asesoramiento sobre el consumo de sustancias y otros programas relacionados, llame al siguiente número de su condado: Alpine: **1-530-694-1816**;
El Dorado: **1-530-621-6290** o la Línea de Acceso al Tratamiento por Consumo de Sustancias, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, **1-800-929-1955**;
San Joaquin: **1-888-468-9370**;
Stanislaus: **1-888-376-6246**.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre otros recursos disponibles de HPSJ/MVHP?

Llame a Servicio al Cliente al **1-209-942-6300** o a la línea especializada Trabajador Social del Día al **1-209-942-6395**.





Servicios de cuidado transitorio

Las transiciones de cuidado médico se producen cuando una persona acude a un lugar donde recibe cuidado médico y luego regresa a casa o a otro centro de cuidado.





Gracias a los servicios de cuidado transitorio (**TCS**), la persona que pasa de un tipo de cuidado a otro recibe el apoyo adecuado. Como miembro, puede recibir ayuda de un **administrador de cuidados de los TCS**. Esta persona forma parte de su plan de salud y le ayuda durante la transición del cuidado.



Este es nuestro objetivo con los TCS:

-  Ayudarle a estar seguro en el entorno doméstico que usted prefiera.
-  Garantizar que acuda a las visitas de seguimiento para mantenerse sano y evitar las visitas repetidas a hospitales y salas de emergencia.
-  Enseñarle sobre su afección de salud y cómo controlarla.
-  Conectarlo con los recursos que necesita para mantenerse saludable y seguro.

Hable con el administrador de cuidados de los TCS si necesita ayuda con lo siguiente:

-  Conocer y mantenernos informados sobre sus necesidades de salud.
-  Programar visitas médicas y gestionar traslados a las citas.
-  Conocer los beneficios y servicios de su plan de salud.
-  Encontrar servicios comunitarios para asuntos como vivienda, alimentación y otros.



Estamos aquí para ayudarlo con la transición hacia un nuevo lugar de cuidado. Para obtener más información sobre los servicios de cuidado transitorio, llame al **1-888-929-6010**.

Cubrimos sus necesidades



Derechos y responsabilidades de los miembros

En el plan de salud, queremos que sepa que estamos de su lado. Como miembro del plan de salud, usted tiene derechos y responsabilidades que ayudan a que se mantenga seguro. Los derechos y responsabilidades de los miembros del plan de salud son los siguientes:

1. El derecho de recibir información sobre el plan de salud, los servicios, los proveedores y estos derechos y responsabilidades.
2. El derecho de ser tratado con respeto y dignidad, y el derecho de tener privacidad.
3. El derecho de participar en la toma de decisiones del cuidado de la salud junto con los proveedores.
4. El derecho de analizar las opciones de tratamientos para su afección, independientemente de los costos y la cobertura de beneficios.
5. El derecho de dar a conocer sus quejas o apelaciones sobre el plan de salud o la atención brindada.
6. El derecho de hacer recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades de los miembros del plan de salud.
7. La responsabilidad de ofrecer la información que el plan de salud y sus proveedores necesitan para ofrecer cuidados.
8. La responsabilidad de respetar los planes y las instrucciones de cuidado que se acuerdan con los proveedores.
9. La responsabilidad de comprender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de los objetivos de tratamiento cuando sea posible.

También puede consultar la *Evidencia de Cobertura* para averiguar qué está cubierto. Está disponible en línea en www.hpsj.com/eoc. Allí puede encontrar:

- Lo que está cubierto y lo que no.
- Sus beneficios y límites, dentro y fuera del área de servicio.
- Las decisiones de incluir nueva tecnología como un beneficio cubierto.

Obtenga más información sobre los beneficios de farmacia en www.hpsj.com/formulary. Allí puede encontrar:

- Cuándo usamos medicamentos genéricos.
- Cómo pedir un medicamento de marca.
- Cómo averiguar si un medicamento está cubierto, pero necesita una aprobación adicional.
- Datos sobre medicamentos que tienen efectos similares o terapias escalonadas para otros medicamentos.



¿Busca un proveedor?

Puede elegir un proveedor de cuidado primario (PCP) en www.hpsj.com/find-a-provider.

En la lista se indican datos sobre los profesionales, como idioma, especialidad, facultad de medicina a la que asistieron, programas de residencia médica y el estado de certificación de la junta médica.



¿Están cubiertos sus medicamentos?



Una lista de medicamentos contiene aquellos medicamentos que su doctor puede recetarle y que tienen cobertura de Medi-Cal. En ella se enumeran los medicamentos que son seguros y útiles, y ofrecen el mejor valor sin sacrificar la calidad del cuidado.

Estas son las opciones para ver qué medicamentos están en la lista:

- Usar la herramienta de búsqueda en línea:
www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/drug-lookup
- Descargar una copia de la lista de medicamentos, que se encuentra en la pestaña “Covered Products Lists” (Lista de productos cubiertos), en **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/forms-information**.
- Llamar al Departamento de Servicio al Cliente de Medi-Cal Rx al **1-800-977-2273**, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Como miembro de Medi-Cal, no tiene que pagar por los medicamentos para pacientes

ambulatorios y algunos de venta libre en estos tres casos:

- Los medicamentos figuran en la lista de medicamentos de Medi-Cal.
- Su doctor le recetó los medicamentos.
- Los medicamentos se surten en una farmacia que trabaja con Medi-Cal Rx.

Los medicamentos que se administran en el consultorio del doctor son un beneficio médico del plan de salud. Para conocer las actualizaciones de este beneficio, visite **www.hpsj.com/benefits-pharmacy**. También puede llamar a Servicio al Cliente al **1-888-936-7526 (TTY 711)** de lunes a viernes, 8 a. m.-5 p. m., para que le ayuden a buscar los medicamentos que son parte de su beneficio médico.

LANGUAGE ASSISTANCE

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-936-7526, TTY 711**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-936-7526, TTY 711**. These services are free of charge.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱՂԴՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。这些服务都是免费的。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای

معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با
1-888-936-7526, TTY 711 تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntauv su thiab luam tawm ua tus ntauv loj. Hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແຫກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.

ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-936-7526, TTY 711**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-936-7526, TTY 711**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ

1-888-936-7526, TTY 711. ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Libre ang mga serbisyonang ito.

แจ้งภัยภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ

กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711** นอกจากนี้
ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น
เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่
กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711**
ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою,
телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Люди з
обмеженими можливостями також можуть скористатися
допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати
документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом.
Телефонуйте на номер **1-888-936-7526,**
TTY 711. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi
số **1-888-936-7526, TTY 711**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các
dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và
chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**.
Các dịch vụ này đều miễn phí.

Aviso de no discriminación

Discriminar es ilegal. Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan (“Health Plan”) cumple las leyes estatales y federales de derechos civiles. Health Plan no discrimina de forma ilegal. No excluye a las personas ni las trata diferente. Esto podría ser por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

Health Plan brinda:

- Ayuda y servicios gratis a personas con discapacidad para que se comuniquen mejor. Por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes titulados de lenguaje de señas
 - ✓ Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios de idiomas gratis a personas cuyo idioma primario no es el inglés, por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes titulados
 - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, contacte a Health Plan. Llame al **1-888-936-7526** de lunes a viernes, 8:00 a. m.-5:00 p. m. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY 711. Aquí podrá usar el Servicio de Retransmisión de California. Si lo pide, le haremos llegar este documento en braille, letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles. Para obtener una copia en estos otros formatos, llame o escriba:

**Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan
7751 South Manthey Road, French Camp, CA 95231
1-888-936-PLAN (7526), TTY 711**

CÓMO HACER UNA QUEJA FORMAL

Puede hacer una queja formal si cree que Health Plan no brindó estos servicios o lo discriminó de forma ilegal. Podría ser por su

sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual. Haga la queja formal ante el coordinador de derechos civiles de Health Plan, el jefe de cumplimiento. Puede hacerla por teléfono, por escrito, en persona o en línea:

- **Por teléfono:** Llame al **1-888-936-7526** de lunes a viernes, 8:00 a.m. - 5:00 p.m. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY 711.
- **Por escrito:** Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley
Health Plan**
Attn: Grievance and Appeals Department
7751 S. Manthey Road, French Camp, CA 95231
Por fax: 209-942-6355

- **En persona:** Visite el consultorio de su doctor o las oficinas de Health Plan y diga que quiere presentar una queja formal.
- **En línea:** Visite el sitio web de Health Plan: www.hpsj-mvhp.org

Si necesita ayuda para hacer una queja formal, contacte a un representante de Servicio al Cliente.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD DE CALIFORNIA

También puede hacer una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Servicios de Cuidado de la Salud de California. Para ello, llame, escriba o mande un correo electrónico:

- **Por teléfono:** Llame al **916-440-7370**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame al 711 (Servicio de Retransmisión).

- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Puede obtener formularios de queja en
www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- En línea: Envíe un correo electrónico a
CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.

Si cree que alguien lo discriminó por su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para ello, llame, escriba o visite el sitio web:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea **TTY 1-800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Puede obtener formularios de queja en
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

- En línea: Visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles,
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

COVID-19: Manténgase actualizado

La COVID-19 sigue afectando a nuestras comunidades. Ahora que tenemos más opciones de vacunas y más información sobre los riesgos, sabemos cómo mantener seguras a nuestras familias. Para mantenerse actualizado con la información más reciente sobre las vacunas o para conocer otros recursos para la COVID-19, llame a Servicio al Cliente del plan de salud al **1-888-936-7526 (TTY 711)**, de lunes a viernes, 8 a. m.-5 p. m., o visite **www.hpsj.com/covid-19-members-information**. Las personas que han tenido la COVID-19 informaron una amplia variedad de síntomas, desde signos leves hasta enfermedad grave. Los síntomas pueden presentarse de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Todos pueden tener síntomas de leves a graves.

Los posibles síntomas incluyen:

- ✓ Fiebre o escalofríos
- ✓ Tos
- ✓ Falta de aire o dificultad para respirar
- ✓ Fatiga
- ✓ Dolor muscular o corporal
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Pérdida del gusto u olfato reciente
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Congestión o moqueo
- ✓ Náuseas o vómitos
- ✓ Diarrea