

En esta edición

AmeriHealth Caritas Ohio ayuda a conseguir una vivienda segura y estable	2
Programa de maternidad Bright Start®	3
Más beneficios para ayudar a las familias de AmeriHealth Caritas Ohio	4
¿Brinda cuidados para un familiar o amigo?.....	5
Queremos saber más de usted	5
¡Gane recompensas en su tarjeta CARE al realizar actividades que ayudan a que tenga una buena salud!	6
Virus respiratorios: Cómo proteger su salud y la de su familia	6
Lleve su bienestar cuando viaja	12





AmeriHealth Caritas Ohio ayuda a conseguir una vivienda segura y estable

De acuerdo con la Coalition on Homelessness and Housing [Coalición por Desamparo y Vivienda] de Ohio, los costos de los alquileres en todo el estado han aumentado desde la pandemia. El alquiler promedio de un apartamento de dos ambientes aumentó un 18% de 2021 a 2023. En enero de 2023, aproximadamente 11 386 residentes de Ohio no tenían refugio, lo cual representa un aumento de casi un 7% desde 2022. La falta de viviendas asequibles es la causa principal de personas y familias sin refugio.

En AmeriHealth Caritas Ohio, comprendemos lo importante que es para nuestros miembros contar con acceso a una vivienda segura y asequible. Los servicios para ayudar a coordinar las necesidades de vivienda están disponibles para todos los miembros durante un máximo de 12 meses. Nuestro coordinador de viviendas utiliza recursos locales para encontrar viviendas seguras, estables y asequibles.

AmeriHealth Caritas Ohio brinda a miembros embarazadas y a madres recientes con sus hijos un fondo flexible de vivienda que puede brindar hasta \$750 para situaciones de emergencia. Las miembros embarazadas y que hayan dado a luz recientemente pueden usar estos fondos para lo siguiente:

- Gastos de solicitudes para viviendas
- Depósito único de garantía
- Artículos básicos de vivienda, como ropa de cama, colchones o un aire acondicionado portátil

Para obtener más información, llame a Servicios al Miembro.

Pueden aplicarse ciertas restricciones y limitaciones.

Fuente:

"Homelessness in Ohio Since the Pandemic" [Falta de vivienda en Ohio desde la pandemia], Coalition on Homelessness and Housing in Ohio [Coalición por Desamparo y Vivienda en Ohio], <https://cohhio.org/ohios-unhoused-population-grows-7-amid-rising-rents/>.

Si tiene preguntas sobre su cobertura médica de AmeriHealth Caritas Ohio o quiere obtener más información sobre nuestros programas, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Estamos a su disposición.



Programa de maternidad Bright Start®

Usted necesita la atención y asistencia adecuadas para que tenga un embarazo y un bebé saludables. De eso se trata nuestro programa de maternidad Bright Start.

Nuestro equipo está a su disposición para ayudar en aspectos como estos:

- Preparar la atención prenatal para proteger su salud y la de su bebé durante el embarazo
- Prepararse para antes y durante el parto
- Recibir atención posparto y saber lo que puede pasar luego del parto
- Cuidar a su bebé
- Brindarle recursos útiles como el programa de nutrición complementaria de Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

Para inscribirse en Bright Start, llame a **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes. Nuestro personal de coordinación de cuidados puede además responder preguntas, brindar materiales educativos y trabajar con usted durante su embarazo. Para obtener más información, llame a Servicios al Miembro.



BRIGHTSTART®



Más beneficios para ayudar a las familias de AmeriHealth Caritas Ohio

Paquete de inicio de Bright Start

¡Este es un beneficio nuevo para nuevas familias! Ofrecemos artículos útiles para su bebé y asistencia para sus necesidades posparto.

Estas son algunas cosas que incluye el paquete de inicio de Bright Start:

- Bolsa de dormir e información para crear un espacio seguro para el sueño de su bebé
- Chupete
- Toallitas reutilizables para lactancia
- Portabebés y kit de salud
- Un libro de páginas gruesas para el bebé y un libro de actividades para los demás niños en su hogar

Uniformes y útiles escolares

AmeriHealth Caritas Ohio brinda asistencia para el inicio escolar al ofrecer un beneficio especial que ayuda con los costos de los uniformes y útiles escolares. Cada miembro de AmeriHealth Caritas Ohio que asista a la escuela puede obtener hasta \$75 al año para comprar uniformes y útiles escolares.

- De jardín de infantes a 12.º grado: camisas, pantalones, polleras, medias, calzado, etc.
- Escuela vocacional y técnica: delantales, blusones, batas, guardapolvos y ropa quirúrgica
- Útiles escolares: mochilas, crayones, carpetas, resaltadores, fichas, marcadores, cuadernos, lápices y bolígrafos

Llame a nuestro equipo de Respuesta Rápida de AmeriHealth Caritas Ohio al **1-833-464-7768 (TTY 1-833-889-6446)** para obtener información sobre cómo acceder a estos fondos. Pueden aplicarse ciertas restricciones y limitaciones.

Conozca otros beneficios que ofrecemos:

Puede resultar difícil enfocarse en su salud con preocupaciones como el trabajo, la escuela y las necesidades de su familia. Podemos brindarle recursos en su área para ayudar a que resuelva problemas que van más allá de su atención médica.

Programa de capacitación de asistentes de salud domiciliaria:

¡Buenas noticias! Estaremos ofreciendo este nuevo programa de capacitación a partir de enero de 2025. Usted puede convertirse en asistente de salud domiciliaria con certificación de Ohio sin costo alguno.

¿Brinda cuidados para un familiar o amigo?

Brindar cuidados puede ser gratificante. Sin embargo, puede afectar la salud de la persona que los brinda. De hecho, más del 60% de las personas cuidadoras sufren signos de agotamiento. Esto incluye desgaste emocional y físico, sensación de desesperanza e impotencia, falta de concentración y enfermedades frecuentes. Es necesario que proteja su salud y bienestar para poder cuidar a otras personas. Estas son algunas maneras para evitar el agotamiento en cuidadores:

- Hable con su proveedor médico.
- Aparte tiempo para poder descansar o hacer cosas que disfrute (como caminar, leer, escuchar música o preparar su plato preferido).
- Pida ayuda o acéptela cuando se le ofrece. Haga una lista de personas que pueden asistir para que pueda tomar un descanso e incluya los días y horarios que tienen disponibles.
- Establezca objetivos que pueda cumplir e intente mantener una rutina diaria.
- Únase a un grupo de apoyo.

Busque recursos locales:

- Servicios de salud domiciliaria
- Centro de día para adultos
- Agencias del Área de Ohio para la Tercera Edad (llame al **1-866-243-5678** para comunicarse con la agencia de tercera edad que brinde servicios en su comunidad)

Fuente:

"Caregiver Burnout" [Agotamiento en personas cuidadoras], Cleveland Clinic [Clínica de Cleveland], <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout>.



Línea de enfermería 24/7:

Puede hablar en cualquier momento con nuestro equipo de enfermería capacitada sin costo alguno. Podrán brindarle orientación cuando su proveedor médico no esté disponible. La conversación será privada. Llame al **1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446)**, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si tiene una emergencia, llame al **911**.

Queremos saber más de usted

¡Súmate a nuestra reunión del Concejo de Asesoramiento para Miembros y Familias, donde su opinión es importante! Estas reuniones se realizan de manera trimestral en cada región del estado. Invitamos a un mínimo de 10 miembros de cada región. Esta es una excelente manera de que escuchemos sus ideas, consejos y sugerencias sobre cómo podemos mejorar. Si quiere sumarse a nosotros en una reunión, ya sea de manera presencial o virtual, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si necesita transporte, llame a nuestro proveedor de transporte al **1-833-664-6368**. Para obtener más información, visite www.amerihhealthcaritasoh.com/member/eng/rights/advisory-council.aspx.

¡Si se suma al Concejo de Asesoramiento para Miembros y Familias, obtendrá \$25 en su tarjeta CARE! Se ofrecerán comidas en todas las reuniones.





¡Gane recompensas en su tarjeta CARE al realizar actividades que ayudan a que tenga una buena salud!

Por ejemplo, puede obtener una recompensa de \$50 al completar una breve encuesta de salud. Puede acceder a la encuesta en www.amerihealthcaritasoh.com/hra. Puede usar sus recompensas para comprar en tiendas como estas:

CVS

Giant Eagle

Rite Aid

Dollar General

Kroger

Walgreens

Family Dollar

Meijer

Walmart

Virus respiratorios: Cómo proteger su salud y la de su familia

Es época de virus respiratorios. Afecciones como la influenza, la tos ferina y el virus respiratorio sincitial (RSV) pueden comenzar con síntomas similares a los de un resfrío. Sin embargo, pueden ser más graves, especialmente en los bebés, adultos mayores y personas con sistemas inmunológicos debilitados.

Los virus respiratorios se pueden transmitirse al toser, estornudar o al tocar objetos donde pueda haber gérmenes, como perillas de puertas. En otoño e invierno, existe un aumento en las visitas a consultorios y hospitales para tratar estos virus en bebés, niños y adultos.

(continúa en la siguiente página)



Esto es lo que debe saber sobre los virus respiratorios:

Influenza (gripe)

La vacuna anual contra la influenza es la mejor manera de prevenir esta enfermedad o reducir sus efectos. Se recomienda la vacuna para 2024/2025 en todas las personas a partir de los seis meses de edad y puede proteger contra tres virus de la influenza.

Septiembre y octubre son los mejores meses para recibir la vacuna contra la influenza. Su cuerpo tarda unas dos semanas en desarrollar anticuerpos para protegerse contra la influenza. Si bien la vacuna contra la influenza no le dará la enfermedad, puede sentir algunos efectos secundarios leves como fiebre, dolor en el lugar de la inyección, dolor de cabeza, fatiga, náuseas y dolores musculares. Estos suelen desaparecer en unos pocos días.

Tos ferina (pertussis)

El nombre tos ferina (pertussis) hace referencia al sonido que se produce cuando una persona toma aire luego de toser. Es posible que los bebés pequeños tengan episodios de apnea o pausas en la respiración. Si esto sucede, busque atención médica de inmediato. Los bebés y los niños que aún no recibieron todas las vacunas contra la tos ferina tienen un riesgo mucho mayor de tener problemas.

Las personas embarazadas deberán recibir una vacuna entre la semana 27 y 36 del embarazo. Esto ayuda a proteger a su recién nacido de que usted pueda transmitirle la tos ferina. También se recomienda que todas las personas que cuiden al recién nacido reciban la vacuna unas cuatro semanas antes del nacimiento del bebé.

Virus respiratorio sincitial (RSV)

El RSV puede provocar infecciones como la neumonía. En ocasiones, los bebés pequeños no pueden comer o beber lo suficiente para mantenerse saludables si contrajeron el RSV ya que se les dificulta respirar. Los bebés y los adultos saludables por lo general no necesitan ir al hospital. Si está atravesando un embarazo, puede recibir una vacuna entre las 32 y 36 semanas del embarazo. Esta vacuna pasa la protección a su bebé antes de nacer. También se le puede dar un anticuerpo contra el RSV a infantes durante la época del RSV (septiembre a marzo). Los adultos mayores y los bebés pequeños tienen un riesgo mayor de problemas y es posible que deban ir al hospital. Si tiene alguna duda, hable con su proveedor médico. Las vacunas contra el RSV también se recomiendan en personas a partir de los 60 años. Una aplicación protegerá a personas adultas a partir de los 60 años de edad durante dos temporadas de invierno. Consulte con su proveedor médico.

Fuentes:

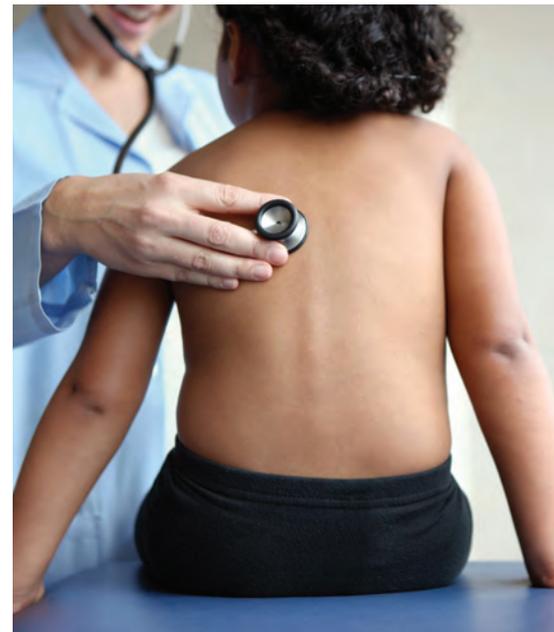
"Influenza (Flu)" [Influenza (gripe)] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/flu/index.htm>.

"Whooping Cough Vaccination" [Vacunación contra la tos ferina], Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/pertussis/vaccines/index.html>.

"Immunizations to Protect Infants" [Vacunas para proteger a infantes], Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/rsv/immunizations-protect-infants/index.html>.

Consejos para evitar la transmisión de gérmenes:

- Lávese las manos con frecuencia.
- Quédese en casa si se enferma.
- Utilice una mascarilla cuando esté con personas y usted o alguna persona esté enferma.



¿Su hijo(a) está al día con las vacunas contra la tos ferina?

Se recomienda la vacuna en niños de estas edades:

- Meses 2, 4, 6 y de 15 a 18
- De 4 a 6 años
- Refuerzo de 11 a 12 años

Aviso contra la discriminación

AmeriHealth Caritas Ohio cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, situación militar, situación de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios médicos para recibir servicios médicos. AmeriHealth Caritas Ohio no excluye personas o las trata diferente por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, situación militar, situación de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de atención médica para recibir servicios médicos.

AmeriHealth Caritas Ohio proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, tales como:

- Intérpretes calificados en lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

AmeriHealth Caritas Ohio brinda servicios gratuitos de idiomas a quienes no son hablantes nativos de inglés, tales como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si considera que AmeriHealth Caritas Ohio no brindó estos servicios o discriminó de alguna manera por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, situación militar, situación de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de atención médica para recibir servicios médicos, puede presentar una queja formal ante:

- AmeriHealth Caritas Ohio Grievances
P.O. Box 7133
London, KY 40742
- También puede presentar una queja formal por teléfono a través del **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Ohio está disponible para brindarle ayuda. Se puede comunicar con Servicios al Miembro las 24 horas del día, los siete días de la semana, al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles:

- De manera electrónica, a través del Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Por correo postal a:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
- Por teléfono al **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

AmeriHealth Caritas Ohio se compromete a mantener la privacidad y la seguridad de la información personal de los miembros del plan. Lea más sobre nuestras prácticas de privacidad en www.amerhealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx

Los formularios de quejas están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



English:

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

If you have any problem reading or understanding this or any other AmeriHealth Caritas Ohio information, please contact Member Services at **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** for help at no cost to you. We can explain this information in English or in your primary language. The information in other languages is at no cost to you. You can also get this information for free in other formats, such as large print, braille, or audio.

Spanish:

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si tiene algún problema para leer o comprender esta o cualquier otra información de AmeriHealth Caritas Ohio, comuníquese con Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** para recibir ayuda sin costo alguno para usted. Podemos explicarle esta información en inglés o en su idioma principal. La información en otros idiomas no tiene costo para usted. Además, puede obtener esta información sin cargo en otros formatos, como impresión en letra grande, braille o audio.

Ukrainian:

УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Якщо вам важко прочитати або зрозуміти цю або іншу інформацію, надану AmeriHealth Caritas Ohio, будь ласка зв'яжіться зі службою підтримки та обслуговування клієнтів за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, щоб отримати безкоштовну допомогу. Ми можемо пояснити цю інформацію англійською або вашою рідною мовою. Інформація іншими мовами надається вам безкоштовно. Ви також можете отримати цю інформацію безкоштовно в інших форматах, наприклад, великим шрифтом, шрифтом Брайля, або у вигляді аудіо.

Haitian French Creole:

ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si w gen lòt difikilte pou li oswa pou konprann enfòmasyon sa yo oswa nenpòt lòt enfòmasyon ki soti nan AmeriHealth Caritas Ohio, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pou jwenn èd san sa pa koute w anyen. Nou ka esplike enfòmasyon sa yo ann anglè oswa nan lang manman w. Ou ka jwenn enfòmasyon sa yo nan lòt lang san sa pa koute w anyen. Epitou, ou ka jwenn enfòmasyon sa yo gratis nan lòt fòm, tankou gwo karaktè, karaktè bray oswa fòm a odyo.

Nepali/Nepalese (Nepal):

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा फोन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई यो वा AmeriHealth Caritas Ohio को अन्य कुनै पनि जानकारी पढ्न वा बुझ्नुमा कुनै पनि समस्या हुन्छ भने कृपया तपाईंलाई कुनै पनि शुल्क नलाग्ने गरी मद्दतका लागि सदस्य सेवालार्थ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा सम्पर्क गर्नुहोस् । हामीले यस जानकारीलाई अंग्रेजी वा तपाईंको प्राथमिक भाषामा वर्णन गर्न सक्छौं । जानकारी अन्य भाषाहरूमा निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ । तपाईंले यो जानकारी अन्य स्वरूपहरूमा निःशुल्क पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै कि ठूलो छाप, ब्रेल वा अडियो ।

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجاناً. اتصل بالرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

إذا كانت لديك أي مشكلة في قراءة أو فهم هذه المعلومات أو أي معلومات أخرى عن AmeriHealth Caritas Ohio فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** للحصول على المساعدة بدون أي تكلفة عليك. يمكننا شرح هذه المعلومات باللغة الإنجليزية أو بلغتك الرئيسية. المعلومات باللغات الأخرى بدون أي تكلفة عليك. كما يمكنك الحصول على هذه المعلومات مجاناً بصيغ أخرى مثل مطبوعة كبيرة، أو بطريقة برايل أو بصيغة صوتية.



Russian:

ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Если у вас возникли проблемы с чтением или пониманием этой или любой иной информации об AmeriHealth Caritas Ohio, вы можете бесплатно обратиться за помощью в отдел обслуживания участников по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**. Мы объясним вам эту информацию либо по-английски, либо на вашем родном языке. Информация на других языках предоставляется вам бесплатно. Также данную информацию можно бесплатно получить в других форматах, например, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в аудиоформате.

Somali:

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Haddii aad wax dhibaato ah ku qabto akhrinta ama fahmitaanka tan ama macluumaadka kale ee AmeriHealth Caritas Ohio, fadlan kala xiriir Adeegyada Xubinta **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** si aad u hesho caawimaad aan wax kharash ah kugu fadihiyin. Waxaan ku sharxi karnaa macluumaadkan Af-Ingiriis ama afkaaga hooyo. Macluumaadka luqadaha kale ku qoran wax kharash ah kuguma fadihiyaan. Waxad sidoo kale macluumaadkan ku heli kartaa qaabab kale oo bilaash ah, sida far waaweyn, farta indhoolaha, ama maqal.

French:

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si vous avez du mal à lire ou que vous ne compreniez pas ce message ou d'autres informations fournies par AmeriHealth Caritas Ohio, veuillez contacter l'équipe de service aux adhérents au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pour recevoir une aide gratuitement. Nous vous expliquerons ces informations en anglais ou dans votre langue maternelle. Vous pouvez recevoir ces informations gratuitement dans d'autres langues. Vous pouvez également obtenir ces informations gratuitement dans d'autres formats, notamment en gros caractères, en braille ou sur format audio.

Kinyarwanda (Burundi):

MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nimba hariho ingorane iyo ariyo yose ituma utoroherwa gusoma canke gutahura ibi canke amakuru ayo ariyo yose ya AmeriHealth Caritas Ohio, usabwe kwitura Member Services (Igisata Citaho Abanywanyi) uciye kuri numero **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** kugira uronke ubufasha ku buntu. Turashobora kugusigurira aya makuru mu Congereza canke mu rurimi rwawe kavukire. Ayo makuru atanzwe mu zindi ndimi nta mahera uyatangira. Urashobora kandi kuronka aya makuru ku buntu mu bundi buryo, nko mu nyandiko nini, mu nyandiko zikoreshwa n'impumyi, canke mu buryo bw'amajwi.

Swahili:

TAHADHARI: Ikiwa unazungumza Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Ikiwa una tatizo lolote la kusoma au kuelewa taarifa hii au nyingine yoyote ya AmeriHealth Caritas Ohio, tafadhali wasiliana na Huduma za Wanachama kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ili upate msaada bila gharama yoyote. Tunaweza kukueleza habari hii kwa Kiingereza au katika lugha yako ya msingi. Taarifa katika lugha zingine haitakuwa na gharama kwako. Pia unaweza kupata taarifa hii bila malipo katika miundo mingine kama vile, maandishi makubwa, breli, au sauti.

Uzbek (Uzbekistan):

DIQQAT: Agar siz o'zbek tilini bilsangiz, til bo'yicha yordam xizmati siz uchun bepul. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** raqamiga qo'ng'iroq qiling.

Agar sizda ushbu ma'lumotni yoki boshqa AmeriHealth Caritas Ohio ma'lumotlarini o'qish yoki tushunishda muammo bo'lsa, iltimos, bepul yordam olish uchun **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** raqami orqali Xizmat ko'rsatish bo'limi bilan bog'laning. Biz bu ma'lumotni ingliz tilida yoki ona tilingizda tushuntirishimiz mumkin. Mazkur ma'lumotlar boshqa tillarda ham siz uchun bepul taqdim etiladi. Shuningdek, siz ushbu ma'lumotni katta hajmda, brayl alifbosida yoki audio kabi boshqa formatlarda bepul olishingiz mumkin.



Pashtu (Afghanistan):

توجه: که تاسی په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنگ ووهئ.

که تاسې د دې معلوماتو یا هم د AmeriHealth Caritas Ohio د نورو معلوماتو لوستلو یا پوهېدلو کې مشکل لرئ، مهرباني وکړئ په وړیا ډول د مرستې لپاره د غږو خدمتونو سره په **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېره اړیکه ونیسئ. مور کولی شو په انګلسي ژبه کې یې ستاسې لومړنۍ ژبه کې دا معلومات تاسې ته تشریح کړو. په نورو ژبو کې معلومات تاسې ته د کوم لګښت پرته درکول کېږي. همدارنګه تاسې کولی شئ په وړیا ډول دا معلومات په نورو بڼو او فارمېټونو کې هم ترلاسه کړئ، لکه غټ چاپ، برېل، یا غږیز.

Turkish:

DİKKAT: Türkçe konuşuyorsanız, sizin için ücretsiz dil yardım hizmetleri mevcuttur. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** numaralı telefonu arayın.

Bu notu veya başka herhangi bir AmeriHealth Caritas Ohio bilgi notunu okumada veya anlamada sorun yaşıyorsanız lütfen ücretsiz yardım için **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** no lu telefondan Üyelik Hizmetleri ile iletişime geçin. Bu bilgileri size İngilizce veya ana dilinizde açıklayabiliriz. Diğer dillerde size verilecek bilgiler için ücret talep edilmez. Bu bilgileri, büyük baskı, Braille alfabesi veya audio gibi diğer formatlarda da ücretsiz olarak alabilirsiniz.

Dari (Afghanistan):

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارائه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

اگر در خواندن یا درک این مطلب یا کدام معلومات سائری از AmeriHealth Caritas Ohio مشکل دارید، لطفاً برای دریافت کمک رایگان با خدمات اعضا به نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید. ما میتوانیم این معلومات را به لسان انگلیسی یا به لسان اصلی شما توضیح دهیم. معلومات به لسان های سائر به صورت رایگان به شما ارائه میشود. همچنان میتوانید این معلومات را به صورت رایگان در فارمت های سائر مانند چاپ بزرگ، خط بریلی یا صوتی دریافت کنید.

Vietnamese:

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong quá trình đọc hoặc hiểu thông tin này hoặc bất kỳ thông tin nào khác của AmeriHealth Caritas Ohio, vui lòng liên hệ Ban Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** để được hỗ trợ miễn phí. Chúng tôi có thể giải thích thông tin này bằng Tiếng Anh hoặc bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị. Thông tin ở ngôn ngữ khác được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị cũng có thể nhận thông tin này miễn phí ở các định dạng khác, chẳng hạn như định dạng chữ in khổ lớn, chữ nổi hoặc âm thanh.

mobile wellness & opportunity center

Lleve su bienestar cuando viaja



¡El centro móvil de Wellness and Opportunity de última generación de AmeriHealth Caritas Ohio lleva la atención a donde vive! Forma parte de nuestro enfoque integral de la salud y el bienestar y es una forma más de conocer a nuestros miembros en donde se encuentran. Miembros de todas las edades pueden disfrutar de una amplia variedad de eventos y actividades:

- Programa de bienestar
- Educación y evaluaciones de salud
- Clases de actividad física y nutrición
- Preparación para el trabajo y otros tipos de capacitación
- Educación para un sueño seguro y baby showers de la comunidad
- ¡Y más!

Consulte donde estará nuestro centro móvil de Wellness and Opportunity y lo que estará pasando al visitar www.amerihealthcaritasoh.com/community/mobile-wellness-center.aspx.

*Las actividades y los eventos ofrecidos dependen de la programación y la disponibilidad.