



WHOLE you

Boletín 2025



Ahora en Línea

Ahora puede encontrar *Whole You* en línea. Forma parte de nuestro esfuerzo por reducir los residuos y facilitarle las cosas. Puede consultarlo aquí, en “Member Resources” (Recursos para afiliados), en www.chpiv.org.



¿Es un afiliado nuevo de Community Health Plan of Imperial Valley? Descubra más información acerca de su plan de salud en línea y en el *Manual del Afiliado*. Visite www.chpiv.org.

Le Damos la Bienvenida a *Whole You*

ESTE ES EL BOLETÍN INFORMATIVO ANUAL SOBRE BENEFICIOS Y SERVICIOS DE COMMUNITY HEALTH PLAN OF IMPERIAL VALLEY.

¡Le damos la bienvenida a la edición de 2025 de *Whole You*!

Esto es lo que encontrará:

- Protegemos Su Privacidad Cuando Elija Community Health Plan of Imperial Valley.
- Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía.
- Comuníquese con Nosotros: Hablamos Su Idioma.
- Encuentre Apoyo de Forma Rápida y Fácil con Findhelp.
- Bríndele a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con Nuestro Programa de Asistencia en el Embarazo.
- Obtenga el Apoyo y el Cuidado que Necesita Durante el Embarazo con los Servicios de Doula de Health Net.
- Ayude a Su Hijo a Tener una Sonrisa Bonita.
- Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz.
- Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas.
- Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos.
- Controle la Presión Arterial y los Niveles de Azúcar en Sangre al Conocer Sus Valores.
- Un Estilo de Vida Más Sano Comienza con Pequeños Cambios.
- Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos.
- Deje de Consumir Nicotina con un Programa Guiado.
- Programa de Prevención de la Diabetes.
- La Salud Mental Importa: Renueve Su Mente, Cuerpo y Espíritu.
- Con Community Health Plan of Imperial Valley, Usted Tiene Cobertura y Apoyo.
- Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento.
- Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión.
- Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria.
- Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal.
- Reciba el Cuidado que Necesita y los Servicios que Desea a través de la Administración Mejorada de la Atención.
- Alcance Sus Objetivos de Salud y Lleve una Vida Más Saludable con los Servicios de Apoyo Comunitarios.
- Reduzca el Estrés y Tenga el Control con los Servicios de Salud Mental No Especializados.
- Vea Cómo su Hijo Crece y Se Desarrolla con la Aplicación Gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo).
- Atención de Calidad en el Condado de Imperial.
- Expectativas para 2025.

Protegemos Su Privacidad Cuando Elija Community Health Plan of Imperial Valley

En Community Health Plan of Imperial Valley su privacidad es nuestro objetivo. Tenemos reglas estrictas sobre cómo obtener, utilizar o divulgar su información médica personal (por sus siglas en inglés, PHI). La PHI incluye datos suyos. Community Health Plan of Imperial Valley no utilizará información sobre origen racial, origen étnico, idioma, necesidades sociales, orientación sexual ni identidad de género con propósitos de determinación de cobertura ni para decidir si puede acceder a la cobertura o a los beneficios. La PHI incluye lo siguiente:

- Nombre
- Dirección
- Número de teléfono
- Información demográfica y de salud

Además, usted tiene ciertos derechos sobre la información que conservamos sobre su persona.

La PHI incluye información sobre lo siguiente:

- Información sobre sus afecciones físicas o de salud mental, pasadas o presentes.
- La atención de salud que haya recibido.
- Información sobre el pago de esa atención.
- Sus necesidades sociales.
- Origen racial, origen étnico e idioma.
- La orientación sexual y la identidad de género.

Nota: Community Health Plan of Imperial Valley tiene la obligación, según las leyes federales y estatales, de informarle acerca de sus derechos. Además, debemos informarle acerca de nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su PHI. El *Aviso de Prácticas de Privacidad* de Community Health Plan of Imperial Valley describe lo siguiente:

- Cómo protegemos su información.
- Cómo podemos usar o compartir su PHI.
- Sus derechos como afiliado a consultar su PHI.
- El modo en que puede solicitar modificaciones, restricciones o dónde y a quién se comparte su PHI.
- Los pasos para presentar una queja.

Si quiere una copia de las prácticas de privacidad de Community Health Plan of Imperial Valley, haga lo siguiente:

- 1 Visite **www.chpiv.org**. Desplácese hasta la parte inferior de la página y haga clic en *Privacy Policy* (Políticas de privacidad) para acceder al *Aviso de Prácticas de Privacidad*.
- 2 Llame al número gratuito de Servicios al Afiliado que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado.



Si tiene dudas sobre el *Aviso de Prácticas de Privacidad*, llame a Servicios al Afiliado al **1-833-236-4141**.



Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía

El tiempo que tenga que esperar para ver a un médico depende de su problema de salud. También varía según el tipo de atención que necesite.

En la siguiente tabla, se indica el tiempo máximo en el que debería poder consultar a un médico. Puede esperar más si su salud no se ve perjudicada. Es una buena idea programar una consulta de atención de rutina con su médico si:

- Es paciente nuevo.
- Acaba de obtener una cobertura de salud.

Tipo de consulta	Tiempo de espera a partir de la solicitud
Atención de urgencia	
Consulta de atención de urgencia con un médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP) que no requiere autorización previa	Dentro de 48 horas.
Consulta de atención de urgencia con un especialista (se requiere aprobación previa)	Dentro de 96 horas.
Consultas no urgentes	
Consulta de atención no urgente con un PCP	Dentro de los 10 días hábiles.
Consulta de atención no urgente con un especialista	Dentro de los 15 días hábiles.
Consulta para servicios auxiliares de resonancia magnética/mamografía/fisioterapia	Dentro de los 15 días hábiles.
Primera consulta prenatal con el PCP y el especialista ¹	Dentro de 2 semanas.
Consulta de atención para niños saludables con el PCP ¹	Dentro de 2 semanas.
Chequeos de salud preventivos con el PCP ¹	Dentro de los 30 días calendario.
Consultas de salud del comportamiento	
Consulta de atención de urgencia con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico o con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra) que no requiere autorización previa	Dentro de 48 horas.
Consulta de atención de urgencia con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico o con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra) que requiere autorización previa	Dentro de 96 horas.
Consulta de atención no urgente con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico para atención de rutina	Dentro de los 10 días hábiles.
Consulta no urgente con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra) para atención de rutina	Dentro de los 15 días hábiles.
Consulta de seguimiento de atención no urgente con un proveedor de salud mental no médico	Dentro de los 10 días hábiles.



Si necesita ayuda para solicitar una consulta, llame a Servicios al Afiliado al 1-833-236-4141 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede acceder a los servicios de un intérprete (una persona que traduce lo que se dice de forma oral) sin costo alguno para que le ayude en su consulta. Los intérpretes deben estar disponibles durante la consulta. Llame a Community Health Plan of Imperial Valley 5 días antes de la cita para solicitar un intérprete.

¹ Estándar del plan de salud. Las consultas para chequeos preventivos programadas con el proveedor dependerán del tipo de servicio. Es posible que el proveedor recomiende un cronograma diferente, según sea necesario.
Nota: Se considera día hábil de lunes a viernes. No incluye fines de semana ni días feriados.

Comuníquese con Nosotros: Hablamos Su Idioma

¿Es mejor para usted leer y hablar en un idioma que no sea el español? Community Health Plan of Imperial Valley (por sus siglas en inglés, CHPIV) tiene un Programa de Asistencia de Idiomas sin costo para que podamos comunicarnos.

Los intérpretes le ayudan a conversar con su médico, con otros proveedores de atención de salud y con el personal de CHPIV.

Hay intérpretes a su disposición

- Puede disponer de un intérprete sin costo alguno para todas sus consultas médicas.
- No le pueden pedir que usted lleve a su propio intérprete a una cita médica.
- No necesita pedirle a un familiar ni a un amigo que sea su intérprete.
- Los niños no pueden actuar como intérpretes, a menos que sea una emergencia y no haya un intérprete disponible.
- Si considera que no se tuvieron en cuenta sus necesidades lingüísticas, tiene derecho a presentar una queja formal.
- Contamos con servicios de lengua de señas si los solicita.

Puede solicitar la traducción oral o un formato alternativo de cualquier documento que reciba de CHPIV.

Puede pedir una traducción escrita de cualquiera de estas cartas

Para algunos documentos, hay disponibles traducciones escritas en español.

- resumen de la información sobre los beneficios;
- formularios o cartas en las que se informa sobre lo siguiente:
 - reducción de servicios,
 - denegación de servicios,
 - cambio o finalización de servicios.
- avisos con información importante sobre la salud;
- derecho de apelación;
- aviso de asistencia de idiomas;
- recordatorios de atención médica.

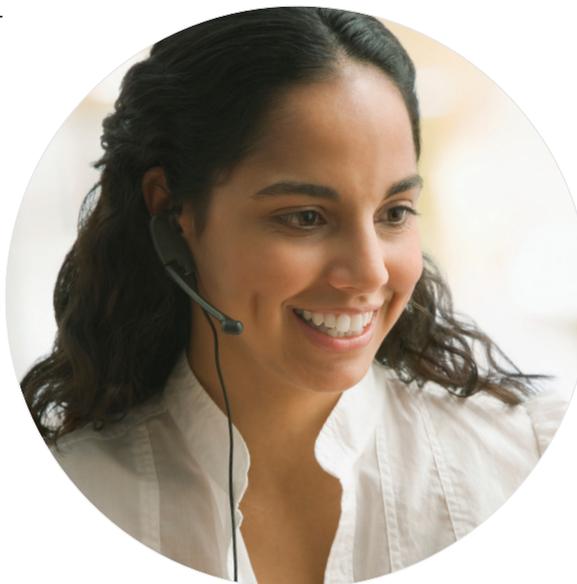
Llame a Servicios al Afiliado al número que se encuentra en su tarjeta de identificación cuando necesite:

- un intérprete para una consulta médica;
- la traducción o la lectura de un documento en su idioma;
- un documento en un formato alternativo;
- informar cuál es su idioma escrito y oral preferido.

Llame al número que se encuentra en su tarjeta de identificación al menos cinco días antes de su consulta si desea solicitar un intérprete presencial o por video. En el caso de los intérpretes de lengua de señas, el plazo es de 10 días.

Haremos todo lo posible para encontrar un intérprete presencial para usted. Es posible que, a veces, solo esté disponible el servicio de interpretación telefónica. Los servicios de interpretación telefónica son gratuitos y están disponibles en más de 150 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

(continúa)





Su idioma preferido, origen racial, origen étnico e identidad de género

Llámenos al número que se encuentra en su tarjeta de identificación para informarnos cuál es su idioma preferido, tanto oral como escrito. Es posible que le preguntemos sobre los siguientes temas:

- origen racial,
- origen étnico,
- identidad de género,
- orientación sexual.

Utilizamos esta información para mejorar la calidad de los servicios que recibe. Puede negarse a responder esta pregunta.

En CHPIV, protegeremos su información. La información sobre su idioma, origen racial, origen étnico, identidad de género y orientación sexual solo se puede compartir con los proveedores de atención de salud con el fin de mejorar la calidad. Esta información no se utilizará para decidir si puede recibir o no una cobertura o servicios.

Información simple

A veces es difícil comprender cómo funcionan la atención de salud y el seguro de salud. A continuación hay consejos simples para ayudarle a saber lo que sucede con su atención de salud.

Hágale a su médico tres preguntas importantes sobre su salud:

1. ¿Cuál es el problema principal?
2. ¿Qué debo hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?



Lleve un cuaderno a la consulta con el médico

Estas son algunas formas sencillas de usar su cuaderno:

Anote el plan que haga junto con su médico.

Asegúrese de anotar lo siguiente:

- preguntas que quiere hacerle al médico;
- instrucciones que debe seguir;
- resultados de las pruebas;
- todos sus medicamentos que requieren receta médica;
- pídale a su médico que anote en su cuaderno información importante que usted deba saber.



Encuentre Apoyo de Forma Rápida y Fácil con FindHelp

Community Health Plan of Imperial Valley Community Connect, respaldado por FindHelp, es un servicio gratuito en línea para buscar programas y servicios sociales gratuitos o de bajo costo en su área.

Busque y conéctese con servicios como atención médica, alimentos, vivienda, asistencia financiera y más todo en un solo lugar.

CHPIV usará los resultados de las evaluaciones de necesidades sociales para conectar a los afiliados con los servicios sociales que necesitan. Los afiliados pueden autorremitirse a estos programas, hacer el seguimiento de las remisiones y también actualizarlas. Pueden actualizar el estado de cada remisión para indicar que obtuvieron ayuda, no obtuvieron ayuda, ya no les interesa, y demás.

Conéctese en tres simples pasos:

- 1 Ingrese en findhelpchpiv.com.
- 2 Realice una autoevaluación de necesidades sociales.
- 3 Ingrese el código postal y haga clic en *Search* (buscar).

Cuando lo haya *hecho*, podrá elegir una de las diez categorías o seleccionar una subcategoría para que aparezca una lista de servicios que varían según el código postal que haya ingresado. Puede ver los resultados en más de 100 idiomas.

Sus necesidades sociales están protegidas. Las búsquedas que hace en Community Connect son privadas. Nadie se comunicará con usted, y nosotros no compartiremos información sin su consentimiento.





Bríndele a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con Nuestro Programa de Asistencia en el Embarazo

El Programa de Asistencia en el Embarazo de Community Health Plan of Imperial Valley será de ayuda para usted y su bebé en cada paso de su camino.

El objetivo de todos los futuros padres y madres debería ser llevar un embarazo saludable, tener un parto saludable y asegurarse de que la madre se encuentre saludable. Eso incluye:

- información;
- recursos;
- una verdadera colaboración a fin de garantizar que usted y su bebé estén preparados para comenzar este trayecto de la mejor manera.

Queremos acompañarla en sus cuidados y los del bebé durante todo el proceso.

Infórmenos sobre su embarazo

Si está embarazada, complete el formulario *Notificación de la Afiliada sobre su Embarazo*. De esta forma, podremos personalizar la atención y el apoyo que recibe.

Llame al **833-236-4141 (TTY: 711)**. Avísenos que nos llama para completar el formulario sobre embarazo.

Para obtener más información, visite **www.chpiv.org**. O bien, llame a Servicios al Afiliado, al **833-236-4141**.



Contáctese con nuestros administradores de casos

Nuestros administradores de casos son trabajadores sociales y miembros del personal de enfermería que pueden ayudarla durante su embarazo. Pueden brindarle ayuda para encontrar recursos y responder preguntas sobre su embarazo y su atención médica. El administrador de atención puede hacer lo siguiente:

1. Ayudarla a programar consultas.
2. Ayudarla a encontrar opciones de transporte.
3. Buscar recursos que le servirán para lograr y mantener una buena salud.
4. Ayudarla con otros servicios sociales y del comportamiento.



Para obtener más información, visite **www.chpiv.org**. O bien, llame a Servicios al Afiliado, al **1-833-236-4141 (TTY: 711)**.



Obtenga el Apoyo y el Cuidado que Necesita Durante el Embarazo con los Servicios de Doula de Health Net

Una doula es una asistente de nacimientos que le brinda apoyo durante el embarazo, el parto y el posparto (después del nacimiento). Si califica, las doulas pueden ayudarla en persona o en línea. Pueden brindar la atención en los siguientes entornos:

- ✓ Durante las visitas al consultorio.
- ✓ En centros de maternidad.
- ✓ En el hospital.
- ✓ En su hogar.

Las doulas ayudan a personas embarazadas de diversos orígenes durante el embarazo y después del parto. Brindan apoyo para que sea una experiencia más positiva.

Las doulas pueden ayudarla a hacer lo siguiente:

- Definir y elaborar un plan de nacimiento.
- Informarse sobre el embarazo y el posparto.
- Administrar su atención mediante el sistema de atención de salud.
- Conectarla con recursos comunitarios.
- Brindarle apoyo durante y después del parto.
- Adaptarse a la lactancia y brindarle apoyo.

¿Qué puede esperar del beneficio de doula?

- Una visita con una doula para conocerse.
- Hasta ocho visitas más que pueden tener lugar durante el embarazo o después del parto.
- Apoyo durante el parto y el nacimiento. (Esto también corresponde en casos de parto de un feto muerto, o en casos de aborto espontáneo o inducido).
- Hasta dos visitas de posparto de tres horas de duración después de terminado el embarazo.

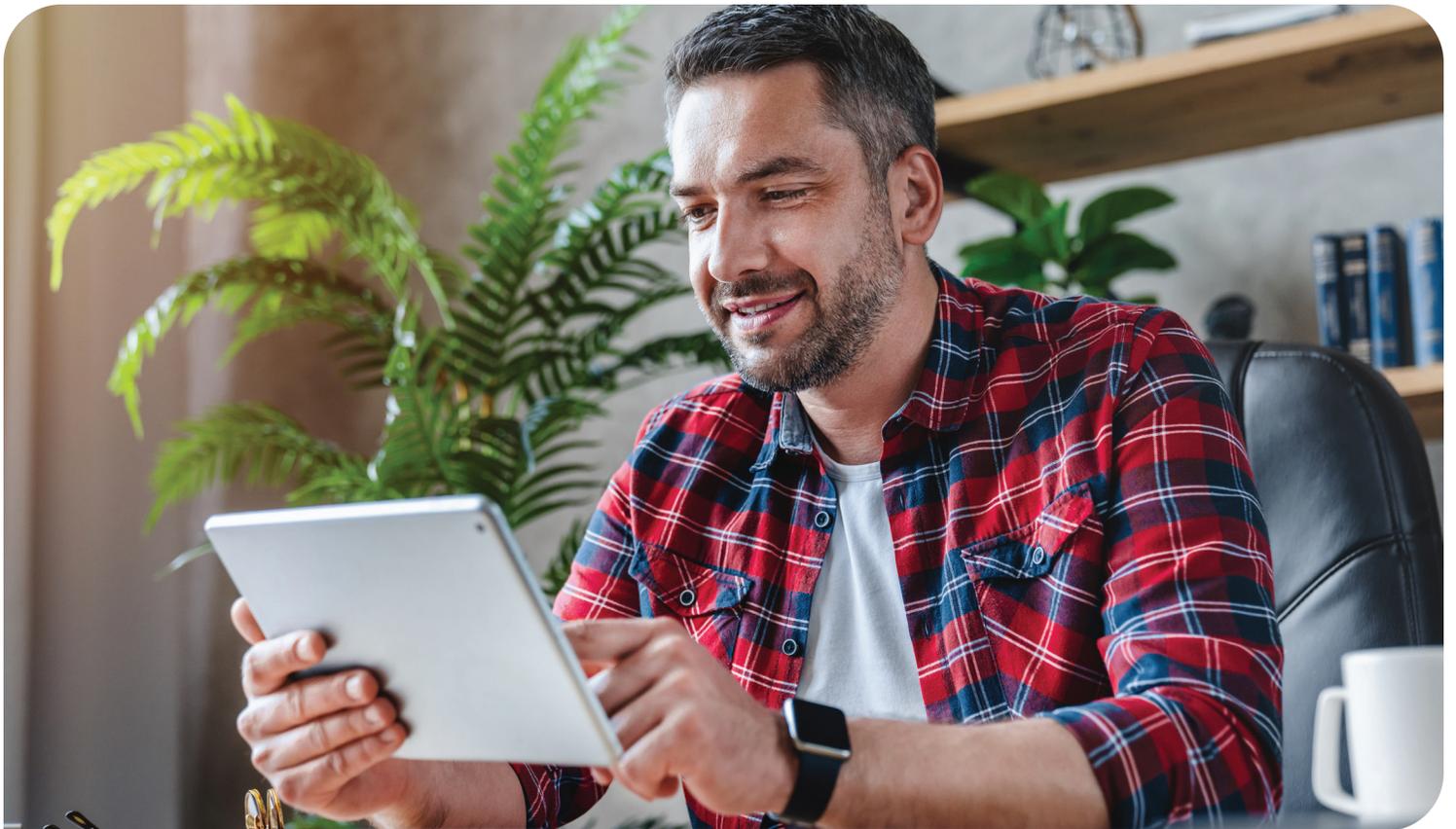
¿Necesita ayuda para encontrar una doula? Comuníquese con Servicios al Afiliado al 1-833-236-4141 (TTY: 711).



Ayude a Su Hijo a Tener una Sonrisa Bonita

Tener encías y dientes sanos es importante para la salud general de su hijo.

El barniz de fluoruro es una forma segura y sencilla de ayudar a prevenir las caries en los niños. Este servicio puede realizarse de 2 a 3 veces por año para que los dientes de su hijo se mantengan sanos. Hable con el médico o el dentista de su hijo para que le apliquen barniz de fluoruro hoy mismo.



Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz

Usted quiere la mejor atención de salud posible. Nosotros queremos brindársela.

Una manera de hacerlo es que nos ayude a entender su atención de salud.

Esta primavera, es posible que tenga la oportunidad de participar en la encuesta al consumidor sobre proveedores y sistemas de atención de salud (por sus siglas en inglés, CAHPS®) sobre la experiencia de los afiliados. Les enviaremos la encuesta por correo a los afiliados seleccionados. Se le harán preguntas sobre la experiencia con sus médicos y con su plan de salud.

No todos participarán en ella. Si usted es una de las pocas personas afortunadas que resultan seleccionadas para contestar la encuesta, le agradeceremos que responda. Responda con sinceridad. Díganos si podemos mejorar.

¿Está satisfecho con su atención? También queremos saberlo. Sus comentarios nos permiten entender qué funciona y qué no.

Sus respuestas son anónimas y representan la voz de miles de afiliados. Esperamos tener novedades tuyas.

Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas

Las evaluaciones pueden salvar vidas. Las evaluaciones de salud pueden ayudar a los médicos a detectar problemas de salud de forma temprana. Ese es el momento que puede resultar más eficaz para el tratamiento de las enfermedades.

¿Cuál es adecuada para usted?

Las evaluaciones que necesita dependen de su edad, sexo y otros factores. Consulte a su médico acerca de las evaluaciones que se indican a continuación para que le ayuden a mantenerse saludable.



Evaluaciones	Cuándo
Cáncer de seno	Hágase una mamografía todos los años a partir de los 40 años o cuando su médico se lo indique.
Cáncer de cuello uterino	A partir de los 21 años, realícese una evaluación de cáncer de cuello uterino (examen de Papanicolaou) cada 3 años. A partir de los 30 años, puede hacerse un examen de Papanicolaou cada 3 o 5 años, o cuando su médico se lo indique.
Clamidia (infección de transmisión sexual)	En el caso de personas sexualmente activas que no estén embarazadas, deben hacerse una todos los años hasta los 24 años; para personas de alto riesgo, deben hacerse una todos los años a partir de los 24 años. Existen opciones de evaluación en el hogar para detectar clamidia, así que comuníquese con su médico para saber si es posible y de qué manera puede realizarse la prueba desde la comodidad de su casa.
Cáncer colorrectal	A los 45 años, consulte a su médico para saber qué prueba es adecuada para usted. Si es de alto riesgo, es posible que su médico comience a hacerle las pruebas a partir de los 40 años. Existen opciones de evaluación en el hogar para detectar cáncer colorrectal, así que comuníquese con su médico para saber si es posible y de qué manera puede realizarse la prueba desde la comodidad de su casa.
Colesterol alto	La mayoría de los adultos sanos deben controlarse el colesterol cada 4 a 6 años. Las personas que tienen enfermedad cardíaca, diabetes o antecedentes familiares de colesterol alto necesitan hacerlo con mayor frecuencia.
Hipertensión (presión arterial alta)	Los adultos a partir de los 40 años y los adultos de alto riesgo deben controlarse todos los años.
Cáncer de próstata	A los 40 años, consulte a su médico acerca de las pruebas.
Chequeo dental	Cada 6 meses, o según lo sugiera su dentista.
Detección de depresión o ansiedad	Todos los años, o según lo sugiera su médico.

Fuentes: Sociedad Americana contra el Cáncer; Departamento de Salud y Servicios Humanos; Servicios Preventivos de los EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Visite www.chpiv.org, en Member Resources, para acceder a las pautas de evaluaciones preventivas.



Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos

El sistema de atención de salud puede ser un desafío. Community Health Plan of Imperial Valley cuenta con un equipo de enfermería, trabajadores sociales y otros profesionales de atención de salud que pueden ayudar. Trabajan junto a usted y a sus médicos para elaborar un plan de atención que le ayude a controlar su enfermedad y recuperar su salud.

Un administrador de casos puede hacer lo siguiente:

- Ayudarle a encontrar recursos comunitarios que brinden apoyo a su atención.
- Ayudar a que todos los proveedores compartan información entre sí sobre su atención.
- Brindarle orientación para que aproveche al máximo sus beneficios de atención de salud.
- Ayudarle a comprender plenamente lo siguiente:
 - su enfermedad;
 - sus opciones de tratamiento;
 - qué puede hacer para mejorar su salud.

Usted decide si desea participar en la administración de casos o no. Esto no afectará sus beneficios de atención de salud.

La administración de casos también puede resultar útil si usted o un ser querido afiliado a Community Health Plan of Imperial Valley Medi-Cal se encuentran en alguna de estas situaciones:

- Tienen una afección compleja, como diabetes, arteriopatía coronaria, asma, insuficiencia cardíaca congestiva, trasplante, enfermedad renal en etapa terminal o cáncer.
- Transitan un embarazo de alto riesgo.
- Tienen necesidades de salud mental o de abuso de sustancias.
- Estuvieron hospitalizados muchas veces.
- Necesitan cuidados avanzados en el hogar.
- Tuvieron una lesión grave.
- Tienen una enfermedad terminal.



Llame al **1-833-236-4141 (TTY: 711)** para obtener más información sobre cómo su médico o su cuidador pueden remitirle al Programa de Administración de Casos. Además, puede solicitar una evaluación para averiguar si la administración de casos puede serle útil.



Controle la Presión Arterial y los Niveles de Azúcar en Sangre al Conocer Sus Valores

Contrólese la presión arterial

La prueba de presión arterial incluye dos números. La presión arterial sistólica es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial diastólica es la presión que se mide cuando el corazón está en reposo entre latidos. La presión arterial alta o hipertensión aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Asegúrese de conversar con su médico sobre cuáles son los valores más adecuados para usted.

Categoría de presión arterial	Sistólica (mmHg) (número de arriba)	Diastólica (mmHg) (número de abajo)
Normal	Menos de 120 y	menos de 80
Elevada	Entre 120 y 129, y	menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 1)	Entre 130 y 139, o	entre 80 y 89
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 2)	140 o más, o	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su médico de inmediato)	Más de 180 o	Más de 120

Fuente: Asociación Americana del Corazón

Realícese la prueba de azúcar en sangre A1c

La prueba A1c mide el nivel de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control. Un nivel elevado de azúcar en sangre aumenta el riesgo de diabetes y otros problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Porcentaje de A1c	
Menos de 5.7	Normal
Entre 5.7 y 6.4	Prediabetes
Más de 6.5	Diabetes

Un Estilo de Vida Más Sano Comienza con Pequeños Cambios

Los cambios no ocurren de un día para el otro.

Puede tener un estilo de vida más saludable dando pequeños pasos para controlar su peso.

Los afiliados tienen acceso a una variedad de materiales en línea de Krames sobre control de peso:

chpiv.preview.kramesonline.com. También puede llamar a Servicios al Afiliado, al número de teléfono que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de Community Health Plan of Imperial Valley, y preguntar por los recursos que tenemos para ofrecerle.



Recuerde hacer lo siguiente:

1. Surta su receta médica.
2. Siga las instrucciones. Si no son claras, pídale al farmacéutico que se las explique.
3. Tome el medicamento a la hora adecuada.
4. Termine todo el medicamento. Hágalo incluso si se siente mejor antes de terminarlo.

Hable con su médico de inmediato si siente que el medicamento no está funcionando o si hay algún efecto secundario que le preocupa.



Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos

La temporada de gripe comienza a partir de octubre.

¡Vacúnese contra la gripe lo antes posible! Esta es una forma eficaz de proteger a los niños, a los adultos mayores y a la comunidad.

Todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben aplicarse esta vacuna segura todos los años. Consulte hoy mismo a su médico por la vacuna contra la gripe.

Los chequeos y las vacunas son fundamentales

Los chequeos para niños saludables ayudan a garantizar la salud de su hijo. Es una oportunidad para que el médico verifique la salud y el desarrollo de su hijo.

Además, este es el momento en que su hijo recibirá las vacunas necesarias. Durante los primeros años, su hijo necesitará vacunas. Esta cantidad disminuye a medida que el niño crece. Aun así, los adolescentes deben ponerse vacunas de refuerzo.

No olvide que todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años. ¿Su hijo ya debe hacerse un chequeo? Llame al consultorio de su médico y programe una consulta hoy mismo.

	<p>Se deben realizar chequeos para niños saludables cuando tengan estas edades:</p>	<p>De 2 a 5 días; 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 y 36 meses.</p>
	<p>Se deben realizar chequeos para niños saludables una vez al año cuando tengan estas edades:</p>	<p>Después de los 3 años y hasta las 21 años.</p>

Fuentes: Academia Americana de Pediatría; Institutos Nacionales de Salud. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Programa de Prevención de la Diabetes

Este programa tiene una duración de 12 meses y se centra en ayudar a los afiliados de Medi-Cal a disminuir el riesgo de padecer diabetes mediante elecciones de estilos de vida saludables y pérdida de peso. Los afiliados elegibles incluyen a cualquier persona mayor de 18 años que esté en riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Llame a Servicios al Afiliado al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación para obtener más información.



Deje de consumir nicotina con un programa guiado

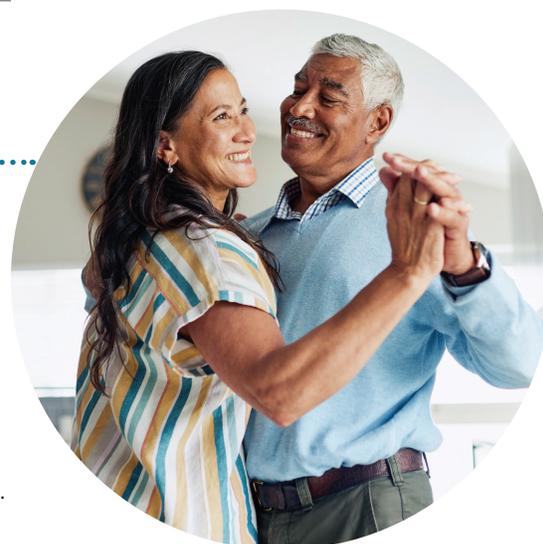
¿Usted fuma o vapea? Comuníquese con Kick It California para obtener ayuda y dejar el hábito. Puede conversar con un asesor para dejar de fumar, participar en un programa de mensajes de texto o descargar una aplicación móvil. Obtenga información sobre parches de nicotina y mucho más.

Visite www.kickitca.org hoy mismo.

¡No se arrepentirá!

Inglés: **1-800-300-8086**

Español: **1-800-600-8191**





La Salud Mental Importa: Renueve Su Mente, Cuerpo y Espíritu

Nuestro Programa de Salud Mental de Teladoc (digital) ofrece herramientas que le ayudarán a sentirse mejor y vivir bien.

Disponible en línea y a través de la aplicación móvil las 24 horas del día, los 7 días de la semana, este programa de autoayuda ofrece métodos comprobados para ayudarle a lograr cambios positivos. ¡Es seguro y personalizado, justo para usted! ¡Comience su recorrido hoy mismo!

Gracias al Programa para la Salud Mental de Teladoc (digital), encontrará ayuda con lo siguiente:

- Alivio del estrés
- Mejora de la calidad del sueño
- Gestión de la depresión
- Menos miedo y preocupaciones
- Ayuda con el dolor crónico
- Superación de un trauma
- ¡Y mucho más!

Este programa ofrece funciones como módulos de aprendizaje fáciles, planes de acción semanales y palabras y consejos diarios para poder brindar esperanza y sanación. Puede inscribirse en este programa si ingresa en www.teladochealth.com.

¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al Afiliado al número que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado de Community Health Plan of Imperial Valley para obtener ayuda.



Con Community Health Plan of Imperial Valley, Usted Tiene Cobertura y Apoyo

Community Health Plan of Imperial Valley se esfuerza para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables.

Tomamos todas las decisiones relacionadas con su atención a partir de sus necesidades médicas y su cobertura.

No recompensamos a los médicos que se niegan a prestar atención o tratamiento médico. Analizaremos todos los informes sobre los médicos que no prestan la atención médicamente necesaria a nuestros afiliados. Community Health Plan of Imperial Valley puede rescindir el contrato de cualquier médico que actúe de forma indebida.



Si tiene dudas sobre la aprobación de la atención, puede consultarnos en su idioma de preferencia sin ningún costo. Llámenos al número gratuito **1-833-236-4141** o TTY que figura en su tarjeta de identificación de afiliado de Community Health Plan of Imperial Valley, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento

Visite www.chpiv.org para conocer más sobre el funcionamiento de su plan de salud. Comuníquese con Servicios al Afiliado, al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de identificación, para que le expliquen cómo hacer lo siguiente:

- Obtener información sobre los beneficios que están cubiertos y los que no, incluidos los límites de beneficio para los servicios que recibe fuera del área y su participación en los costos.
- Obtener asistencia de idiomas para conocer más sobre sus beneficios y cómo tener acceso a la atención en su idioma preferido.

Encontrar proveedores dentro de la red, como hospitales, médicos de atención primaria y especialistas, incluidos proveedores de salud del comportamiento.

- Cambiar su médico de atención primaria.
- Obtener ayuda con un reclamo por servicios cubiertos.
- Obtener remisiones o autorizaciones para la atención.
- Obtener atención y servicios de salud, incluido el acceso a servicios de emergencia, de urgencia, fuera del área o después del horario de atención.
- Presentar quejas o apelar decisiones.

Obtener información sobre cómo evaluamos la nueva tecnología médica y de salud del comportamiento para decidir la cobertura.

Solicitar copias gratuitas de la información usada para tomar decisiones sobre las apelaciones.

En el *Manual del Afiliado* encontrará información acerca de sus beneficios, la cobertura, su participación en los costos y los derechos y responsabilidades de los afiliados. Para recibir una copia, visítenos en línea en www.chpiv.org. Vaya a la parte inferior de la página y haga clic en *Member Resources*. También puede llamarnos al número gratuito, **1-833-236-4141 (TTY: 711)**, para solicitar una copia.

Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión

Los médicos y otros proveedores de atención de salud quieren ofrecer la mejor atención posible. Sin embargo, puede ocurrir que, en algunas ocasiones, usted no esté conforme con la atención que recibe.

Si esto ocurre, infórmenoslo para que pueda presentar una queja formal. Mediante las quejas formales, usted nos informa de su disconformidad. Utilizamos esta información para mejorar nuestros servicios.

Hay tres maneras en las que puede presentar una queja formal:

- Complete la queja formal en nuestro sitio web: <https://chpiv.org/grievance-form/>.
- Descargue el formulario de quejas formales de nuestro sitio web y envíenoslo por fax o correo postal.
- Llámenos al número gratuito **1-833-236-4141** (TTY: 711) para presentarla.
- Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días feriados.



Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria

Según los expertos, todos necesitamos un punto central para la atención de salud. Esto significa que debe contar con un médico de cabecera que se ocupe de sus necesidades básicas de atención de salud. Este médico se conoce como “médico de atención primaria” (por sus siglas en inglés, PCP).

El PCP puede ayudarle a mantenerse saludable o a recuperarse cuando se enferma. Puede tratar la mayoría de los problemas leves. Es decir, a menos que tenga una verdadera emergencia, lo más probable es que no necesite acudir a un hospital para recibir este tipo de atención.

El PCP también le ayudará a controlar problemas de salud crónicos, como diabetes o asma. Su médico puede remitirle a un especialista y hacer un seguimiento.

Además, trabajará junto a usted y sus especialistas para controlar todos sus problemas de salud.

El PCP también puede hacer lo siguiente:

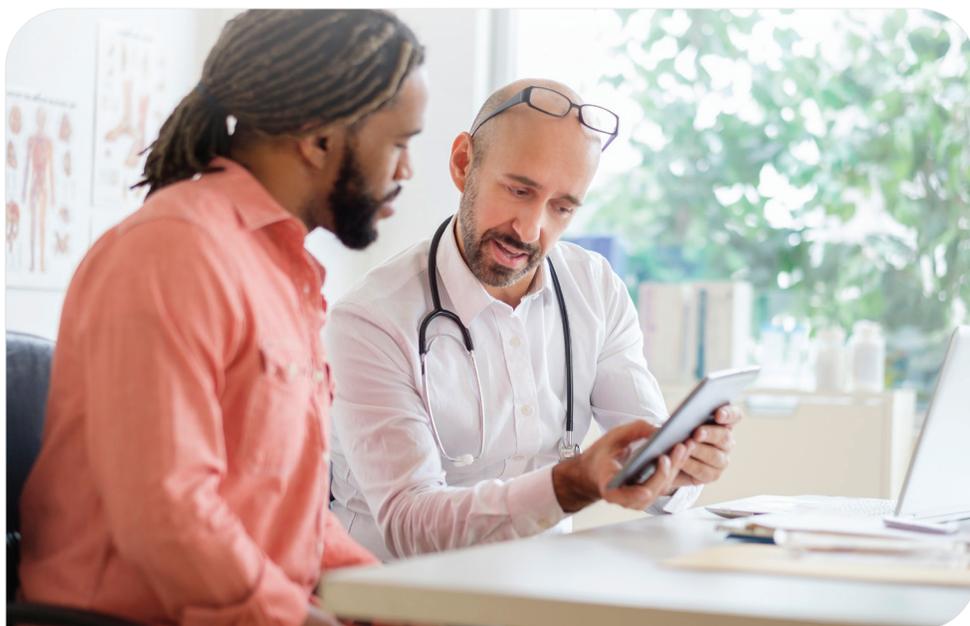
- Realizarle chequeos regulares:
 - atención preventiva, como vacunas o evaluaciones de salud.
- Ayudarle a alcanzar un objetivo de salud:
 - dejar de fumar o perder peso.
- Trabajar con usted en pos de su bienestar.

Obtenga respuestas a preguntas generales a través de nuestra Línea de Consultas de Enfermería

Puede hablar con un enfermero registrado a cualquier hora del día y cualquier día del año. Llame a la **Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-833-236-4141 (TTY 711).**



El nombre de su PCP aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de Community Health of Imperial Valley. Llame a Servicios al Afiliado, al **1-833-236-4141 (TTY: 711)**, si necesita ayuda para buscar un médico adecuado para usted.



Fuentes: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud; Asociación Americana de Médicos de Familia.

Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal

No se pierda información importante sobre sus beneficios de Medi-Cal.

Asegúrese de que la oficina de su condado tenga la información correcta sobre usted. Si estos datos cambian, infórmele a la oficina de Medi-Cal local en un plazo de 10 días.

Por ejemplo:

- Se mudó a una nueva dirección.
- Cambió de número de teléfono.
- Cambió de correo electrónico.
- Cambió de trabajo.
- Quedó embarazada.
- Tuvo un bebé.
- Se casó.

Si hay algún cambio, infórmeselo a la oficina local de su condado.

Puede comunicarse con el condado:

- En línea
- Por teléfono
- Por correo electrónico
- Por fax
- En persona



Renuévela en línea

Puede hacer actualizaciones y renovar su cobertura de Medi-Cal en línea. Ingrese en benefitscal.com para crear una cuenta en línea. Haga clic en el enlace “*Create an Account*” (Crear una cuenta) en la esquina superior derecha, debajo del botón “*Log In*” (Iniciar sesión).

Reciba el Cuidado que Necesita y los Servicios que Desea a través de la Administración Mejorada de la Atención

La Administración Mejorada de la Atención (por sus siglas en inglés, ECM) ofrece servicios gratuitos para los afiliados de Medi-Cal que tienen necesidades y desafíos de atención de salud complejos que dificultan mejorar su salud. Si califica, la ECM ofrece siete tipos de servicios que pueden ayudarlo con su salud y bienestar. Tendrá un equipo de atención con su propio administrador de atención principal de la ECM.

Puede recibir ayuda para lo siguiente:

- Obtener apoyo para recibir la atención que necesita. El equipo de atención le ayudará a centrarse en su salud y asegurarse de que reciba los servicios que necesita.
- Crear un plan. Usted y su equipo de cuidado harán un plan de atención que incluya sus necesidades de salud mental y física, servicios sociales y más.
- Conectarse con sus médicos. Su administrador de atención principal mantendrá a todos sus médicos actualizados sobre su salud. Su administrador de atención también puede coordinar los servicios que usted recibe, como citas, transporte y más.
- Aprenda la mejor manera de apoyar sus necesidades de salud. Usted y otras personas involucradas en su cuidado, como un familiar, pueden aprender las mejores maneras de cuidar su salud.
- Trasládese de manera segura de un entorno de atención a otro. El equipo de atención le ayudará a trasladarse de manera segura y fácil si necesita permanecer o abandonar un hospital o un centro de enfermería. El equipo de atención también le brindará apoyo con cualquier problema que tenga.
- Trabaje con otras personas involucradas en su atención de salud, como un familiar. El equipo de atención puede asegurarse de que su familia, sus cuidadores y otras personas que le brindan apoyo conozcan sus problemas de salud.
- Ayuda a conectarle con los servicios sociales y comunitarios. La ECM puede conectarle con otros servicios no relacionados con la salud como estos:
 - Alimentos
 - Capacitación laboral
 - Servicio de cuidado de niños
 - Servicios relacionados con la discapacidad y más

¿Necesita ayuda con los servicios de la ECM?

Comuníquese con Servicios al Afiliado al **1-800-675-6110** (TTY: 711).



Alcance Sus Objetivos de Salud y Lleve una Vida Más Saludable con los Servicios de Apoyo Comunitarios

Los servicios de apoyo comunitarios están disponibles para los afiliados de Medi-Cal para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud. Si califica, se ofrecen 14 tipos de servicios:

- **Remediación del asma.** Este servicio brinda modificaciones en el hogar para eliminar desencadenantes dañinos del asma.
- **Servicios de transición a la comunidad/transición del centro de enfermería al hogar.** Servicios brindados para ayudarle si pasa de un hogar de reposo a su hogar donde deberá pagar los costos para vivir.
- **Habilitación diurna.** Este programa le enseña habilidades necesarias en un entorno similar al del hogar. Los servicios pueden incluir formación sobre el uso del transporte público o la preparación de comidas.
- **Adaptaciones para acceder al entorno (modificaciones en el hogar).** Un servicio que ofrece cambios en el hogar para su salud y seguridad. Estos pueden incluir rampas y barras de apoyo.
- **Servicios de orientación para la transición a la vivienda.** Estos servicios pueden ayudarle a encontrar vivienda e incluyen lo siguiente:
 - Buscar un lugar donde vivir.
 - Solicitar una vivienda.
 - Crear un plan de apoyo a la vivienda.
- **Servicios de alquiler y mantenimiento de la vivienda.** Un servicio para ayudarle a mantener su hogar una vez que se haya mudado.
- **Depósitos para la vivienda.** Un servicio financiero para ayudarle a obtener estos tipos de fondos para vivienda:
 - Depósitos de seguridad para obtener un contrato de alquiler.
 - La cobertura del primer mes de los servicios públicos.
 - El primer y último mes de alquiler necesarios antes de la ocupación.
- **Comidas/comidas personalizadas según las necesidades médicas/alimentos con soporte médico.** Comidas preparadas y entregadas en su hogar, basadas en sus necesidades de salud y dieta.
- **Transición/remisión del centro de enfermería a los centros de residencia asistida.** Servicios que le ayudan en la transición de un hogar de reposo a lugares como un centro de residencia asistida.
- **Servicios de ama de casa y de atención personal.** Servicios para la vida cotidiana brindados para ayudarle con lo siguiente:
 - Bañarse
 - Vestirse
 - Limpiar la casa
 - Hacer compras y más
- **Atención de recuperación (relevo médico).** Un servicio que brinda cuidado en el hogar a corto plazo si ya no requiere hospitalización, pero aún necesita recuperarse de una lesión o enfermedad.
- **Servicios de relevo personal.** Este servicio brinda cuidado de relevo a corto plazo para los cuidadores de las personas que necesitan atención o apoyo a corto plazo.
- **Alojamiento de corta duración tras la hospitalización.** Servicios de alojamiento de corta duración para recuperación de salud mental o por consumo de sustancias después de salir del hospital.
- **Centros de desintoxicación.** Un lugar donde recibir ayuda por problemas con el consumo de alcohol en lugar de ir a una sala de emergencias o a la cárcel.



¿Necesita ayuda con los servicios de apoyo comunitarios?

Comuníquese con Servicios al Afiliado al **1-800-675-6110** (TTY: 711).

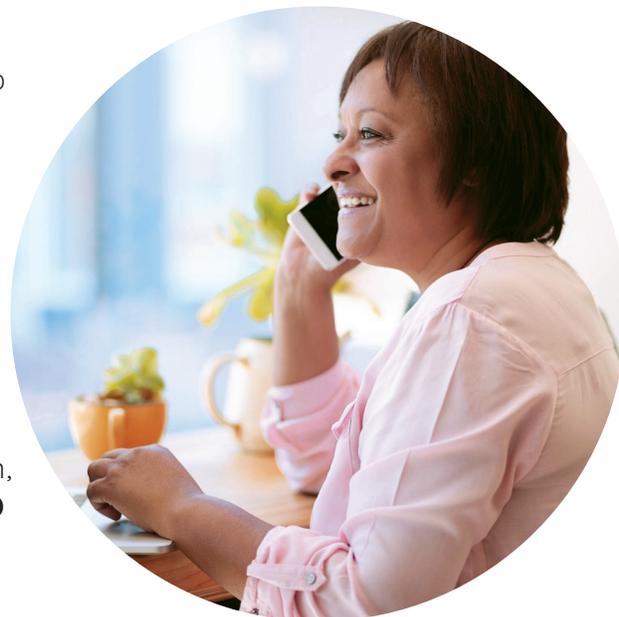


Reduzca el Estrés y Tenga el Control con los Servicios de Salud Mental No Especializados

Para servicios no especializados de salud mental (por sus siglas en inglés, NSMHS), puede comunicarse con Servicios de salud del comportamiento o Servicios al Afiliado para recibir ayuda. Los NSMHS incluyen estos servicios:

- ✓ **Atención diádica.**
- ✓ **Terapia de familia.**
- ✓ **Una revisión de salud mental completa, tratamiento y más.**

Para recibir ayuda para encontrar un médico o una opción de telesalud, llame a Servicios de Salud del Comportamiento al **1-888-426-0030**. O bien, comuníquese con **Servicios al Afiliado de Health Net, al 1-800-675-6110** para recibir más ayuda.



Vea Cómo su Hijo Crece y Se Desarrolla con la Aplicación Gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo)

Haga un seguimiento del desarrollo de su hijo desde los 2 meses hasta los 5 años de edad con la aplicación Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC).

Aprenda cómo su hijo juega, aprende, habla y se comporta. La aplicación incluye actividades divertidas, listas de verificación simples y consejos para niños desde los 2 meses hasta los 5 años de edad. Las fotos y los videos hacen que el seguimiento de los hitos sea fácil y divertido.

¡Los hitos importan!

Descargue o escanee hoy mismo la aplicación sin costo, disponible en inglés o español. Obtenga más información sobre la aplicación en www.cdc.gov/MilestoneTracker.



Atención de Calidad en el Condado de Imperial

En 2024, Community Health Plan of Imperial Valley (CHPIV) se lanzó como un nuevo plan de salud dedicado a brindar servicios en el condado de Imperial. Nuestro enfoque está en mejorar el acceso a la atención de salud, elevar la calidad del cuidado y garantizar que los afiliados reciban servicios de manera oportuna y eficaz.

A través de nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad, CHPIV trabaja en estrecha colaboración con médicos y proveedores de atención de salud para apoyar las necesidades de atención de salud de sus afiliados. Esto incluye:

- Promover un estilo de vida saludable.
- Brindar servicios de atención preventiva.
- Brindar apoyo para el control de enfermedades crónicas.
- Brindar apoyo para el control de enfermedades crónicas.
- Expandir el acceso a servicios de salud mental.
- Mejorar la salud y seguridad del paciente.
- Garantizar un tratamiento con los medicamentos adecuados que requieren receta médica.
- Darles herramientas a los afiliados a través de la educación para la salud. Mejorar la accesibilidad general a la atención de salud.



Expectativas para 2025

Como nuevo plan de salud, los resultados de las medidas prioritarias del Conjunto de Datos e Información sobre la Eficacia de la Atención Médica para 2024 estarán disponibles en el próximo boletín informativo médico. Mientras seguimos monitoreando el desempeño y mejorando los servicios para los afiliados, nos comprometemos a brindar experiencias de atención de salud de calidad para nuestra comunidad.

Si le gustaría obtener más información sobre nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad, comuníquese con Servicios al Afiliado al número de teléfono gratuito que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de CHPIV.



Community Health Plan of Imperial Valley cumple con las leyes estatales y federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina, no excluye ni trata a las personas de forma diferente por motivos de origen racial, color, nacionalidad, edad, discapacidad mental o física, sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), religión, ascendencia, identidad de origen étnico, enfermedad, información genética, estado civil o género.

Community Health Plan of Imperial Valley:

- Brinda herramientas y servicios gratuitos a personas discapacitadas para que se comuniquen con nosotros de forma eficaz, como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Información por escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros).
- Brinda servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.
 - Si necesita estos servicios, llame a Community Health Plan of Imperial Valley (CHPIV) al 1-833-236-4141 (TTY: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que su Community Health Plan of Imperial Valley no le ha brindado estos servicios o que le ha discriminado de alguna otra manera por motivos de origen racial, color, nacionalidad, edad, sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), discapacidad mental o física, religión, ascendencia, identidad de origen étnico, enfermedad, información genética, estado civil o género, puede presentar una queja formal ante:

- **el coordinador 1557,**
- **PO Box 31384, Tampa, FL 33631,**
- **Llame al 855-577-8234,**
- **TTY: 711,**
- **FAX: 1-866-388-1769,**
- **[SM Section1557Coord@centene.com](mailto:SM_Section1557Coord@centene.com).**

Puede presentar la queja formal personalmente, por correo, por fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, nuestro **coordinador 1557** está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o en línea.

- Por teléfono: Llame al 916-440-7370. Si tiene dificultades de audición o del habla, llame al 711.

- Por escrito: Complete el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a 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.
Los formularios de quejas están disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- En línea: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Puede hacerlo de manera electrónica a través del portal habilitado para ello, <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Además, puede enviar la queja por correo o por teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>.

This notice is available at Community Health Plan of Imperial Valley website:

<https://chpiv.org/non-discrimination-policy/>

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-833-236-4141 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت، أو أي شخص تساعد، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم 1-833-236-4141 (TTY: 711). تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք 1-833-236-4141 (TTY` 711) հեռախոսահամարով: Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-833-236-4141 (TTY: 711) ។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សពិការ ដូចជា PDF ដែលអាចប្រើសម្រាប់មនុស្សពិការបាន និងឯកសារព្រីនអក្សរធំៗ ក៏ត្រូវបានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតតម្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电1-833-236-4141 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-833-236-4141 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद करे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-833-236-4141 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएँ, जैसे सुलभ PDF और बड़े फ़ॉन्ट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-833-236-4141 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-833-236-4141 (TTY: 711) にお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-833-236-4141 (TTY: 711)번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-833-236-4141 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-833-236-4141 (TTY: 711). Jomc Caux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buatc Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-833-236-4141 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-833-236-4141 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-833-236-4141 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulongan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-833-236-4141 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyonang ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-833-236-4141 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1-833-236-4141 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-833-236-4141 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.

This page left intentionally blank

This page left intentionally blank



Community Health Plan of Imperial Valley
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

La información que se proporciona no debe reemplazar al asesoramiento médico ni a la atención médica profesional. Siempre recurra al asesoramiento de su médico u otro proveedor de salud por cualquier inquietud que tenga con respecto a su afección médica y siga las instrucciones que le dan.

Es posible que se utilicen modelos para las fotos y las ilustraciones. Si tiene inquietudes o dudas sobre un contenido en particular que podría afectar su salud, póngase en contacto con su proveedor de atención de salud.

NWS065970SO00 (8/25)