

Transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.



# WHOLE you

2025 | BOLETÍN DEL SEGUNDO TRIMESTRE



## CÓMO prepararse para una visita de telesalud a partir de los videos de VOC 101

Telemedicina es el uso de tecnología como llamadas telefónicas, videoconferencias o correo electrónico para comunicarse con un médico u otro proveedor de atención médica cuando el paciente no se encuentra en la misma ubicación física. Esencialmente, permite a los pacientes recibir servicios de atención médica a distancia, sin necesidad de una visita en persona.

En nuestro sitio web hemos publicado videos sobre telemedicina: [Videos virtuales sobre salud 101](#).



## RESERVE LA FECHA

### Sur de Nevada

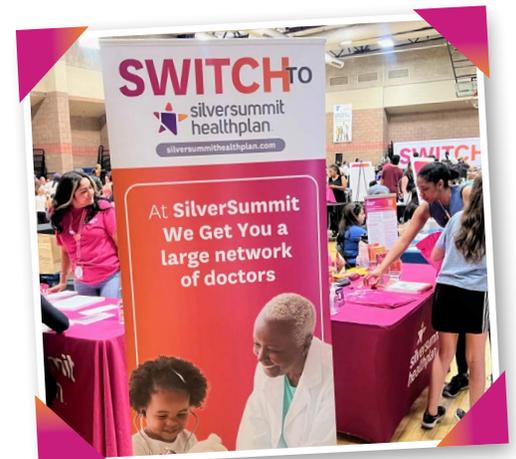
- **Jueves 12 de junio de 2025:** SilverSummit+ Clínica y Feria de Recursos de la Biblioteca de West Las Vegas, 951 W Lake Mead Blvd, Las Vegas, NV 89106, de **3:00 p.m. a 5:00 p.m.**
- **Jueves, 26 de junio de 2025:** Clínica y feria de recursos emergentes del Centro Recreativo Whitney de SSHP y Whitney Rec Center, 5712 Missouri Ave, Las Vegas, NV 89122, de **4:00 p.m. a 6:00 p.m.**
- **Viernes 22 de agosto de 2025:** Feria de Recursos Comunitarios para Familias Saludables de SSHP en el Centro Recreativo Paradise, 4775 S. McLeod, Las Vegas, NV 89121 de **4:00 p.m. a 6:00 p.m.**
- **Sábado 30 de agosto de 2025:** Feria de recursos comunitarios para familias saludables de SSHP en el Centro Comunitario East Las Vegas, 250 N Eastern Ave., Las Vegas, NV 89101, de **2:00 p.m. a 4:00 p.m.**

Visite [SilverSummit Healthplan](#) para ver la lista **COMPLETA** de eventos



### Eventos de Justicia

- **Sábado 14 de junio, The Giving Project:** SilverSummit y proveedores de servicios esenciales para personas sin hogar en The Courtyard 314 Foremaster Lane, Las Vegas, Nevada 89101, de **9:00 a.m. a 11:00 a.m.**
- **Viernes 20 de junio, SilverSummit y Foundation for Recovery Health & Wellness Event** en 4800 Alpine Place, Las Vegas, NV 89107, de **5:00 p.m. a 7:00 p.m.**
- **Viernes 11 de julio, The Giving Project:** SilverSummit y proveedores de servicios esenciales para personas sin hogar en The Courtyard, 314 Foremaster Lane, Las Vegas, Nevada 89101, de **9:00 a.m. a 11:00 a.m.**



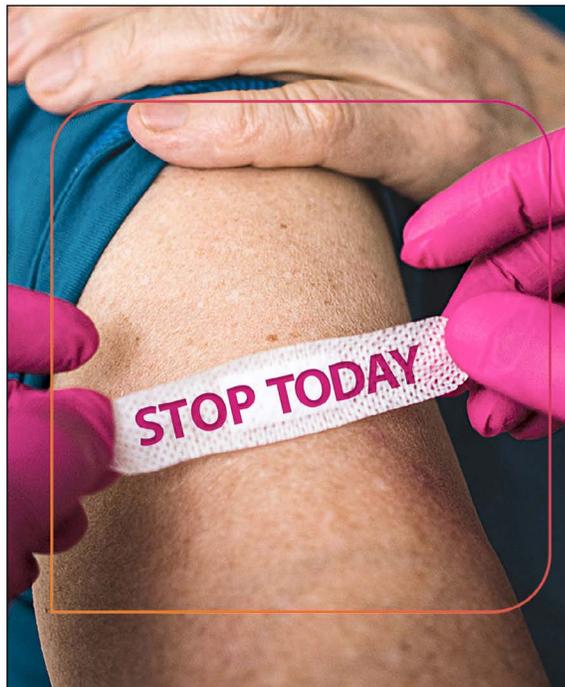
# Comprométase a dejar de fumar

Un nuevo año significa nuevas resoluciones. 2024 es el año en el que finalmente dejará de fumar o usar cigarrillos electrónicos. El dejar de fumar tiene muchísimos beneficios, entre ellos lo mucho que puede mejorar su salud general.

## El dejar de fumar puede ser difícil, especialmente si no está preparado(a).

Pero no se preocupe. Tenemos algunos pasos sencillos que usted puede tomar para ayudarle a que le resulte un poco más fácil.

- **Decida una fecha para dejar de fumar.** El 1o de enero es obviamente una fecha estupenda para empezar de nuevo, pero no es el único momento. Si no está listo(a), el darse prisa solo le hará fracasar. Elija una fecha para dejar de fumar y tómese tiempo para prepararse mentalmente.
- **Calcule los ahorros.** El fumar y usar cigarrillos electrónicos (“vapear”) son costumbres costosas que mantener. El sitio web [SmokeFree.gov](https://www.smokefree.gov) informa que, si fumaba un paquete al día, dejar de fumar le ahorraría \$2,200 al año o más dependiendo de donde viva.
- **Encuentre su razón.** Hay muchas buenas maneras para dejar de fumar, pero es importante encontrar una que le motive a usted. Puede ser tan sencilla como dejar de fumar por su salud. Podría querer hacerlo para ahorrar dinero. O porque quiere ser saludable por un ser querido o porque espera un bebé. El conocer sus razones le ayudará a lograr su objetivo cuando le resulte difícil y esté estresado(a).
- **Conozca sus desencadenantes.** Si conoce que es lo que le incita a fumar, podrá controlar mejor esos desencadenantes. Entonces, cuando se encuentre en esas situaciones, estará preparado(a) para lidiar con ellas.



## We Get You Better Health Outcomes

Smoking cessation is covered through Tobacco-Free Nevada & National Jewish Health.

Certain medications, patches or gum to help you stop smoking are covered.

Call **1-800-QUIT-NOW**  
(784-8669) or **1-844-251-0004**

For more information visit:  
[SilverSummitHealthplan.com](https://www.silversummithealthplan.com)  
or call **1-844-366-2880**  
TTY/TDD: 1-844-804-6086.

- **Cómo combatir los deseos intensos de fumar.** La realidad es que tendrá ansias intensas de fumar. Pero, el saber lo que tiene que hacer para controlar su deseo de fumar puede ser la ayuda definitiva en su éxito. Encuentre maneras de distraerse y combatir sus ansias hasta que se le pasen.
- **No tenga miedo de pedir ayuda.** Hay muchas técnicas para ayudarle a combatir su vicio. Puede hablar con su médico sobre qué ayuda tiene a su disposición. Busque ayuda de un asesor para dejar de fumar (Quit Coach), de la Línea para dejar de fumar (Quitline), de los mensajes de texto de apoyo, o incluso de las aplicaciones en su teléfono. Aunque dejar de fumar es únicamente su decisión, es importante recordar que no tiene que hacerlo solo(a).

Para más información: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/steps-to-prepare.html>

# Consumo de sustancias durante el embarazo



*Consumir drogas como marihuana, analgésicos con receta, heroína, metanfetaminas, cocaína o alcohol durante el embarazo puede perjudicar tanto a la madre como al bebé. Es importante conocer estos riesgos para tomar decisiones seguras y obtener ayuda si es necesario.*

## RIESGO PARA LA MADRE:

El consumo de drogas puede causar problemas cardíacos, pulmonares y mentales. Las drogas también pueden provocar un trabajo de parto prematuro, e incluso la muerte.

## RIESGO PARA EL BEBÉ:

El consumo de drogas durante el embarazo también puede causar problemas de salud al bebé como:

- **Nacimiento prematuro:** Los bebés que nacen demasiado pronto pueden tener problemas respiratorios y no crecer tan bien.
- **Peso bajo al nacer:** Los bebés nacen demasiado pequeños, lo que puede causar problemas de salud más adelante.
- **Defectos congénitos:** Drogas como el alcohol y el tabaco pueden causar problemas en el corazón, el cerebro y otros órganos del bebé.
- **Síndrome de abstinencia:** Los bebés expuestos a drogas como los opioides pueden tener síntomas de abstinencia después del nacimiento.

## RECURSOS DE AYUDA

Si está embarazada y tiene problemas con el consumo de drogas, sepa que no está sola. Estamos aquí para ayudarle.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor especializado que le ayude con el consumo de drogas, llámenos al: 1-844-366-2880, de lunes a viernes, desde las 8 de la mañana hasta las 6 de la tarde, o visite nuestro Women's Center en 3321 N Buffalo Dr. Las Vegas, NV 89129

## TAMBIÉN PUEDE USAR LOS SIGUIENTES RECURSOS

**Programa de tratamiento de opiáceos, educación sobre la salud y recuperación materna (MOTHER, por sus siglas en inglés)**

Tel: 702-382-3200 • <https://hrpregnancy.com/mother-program/>

**Madres sobrias, bebés sanos**

Tel: 1-800-450-9530 • <https://sobermomshealthybabies.org/>

**Programa de Empoderamiento**

Tel: 1-833-481-7681 • <https://empoweredmoms.org/>



# Cómo detectar la depresión después de tener un bebé

*La depresión posparto (PPD, por sus siglas en inglés) es un problema frecuente después de tener un bebé. Aproximadamente 1 de cada 8 personas que dan a luz se sienten así. Es importante detectar la depresión posparto durante los controles del bebé. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda detectar la depresión posparto durante los controles del bebé al mes, a los dos meses, a los cuatro meses y a los seis meses.*

## ¿POR QUÉ DETECTAR LA DEPRESIÓN POSPARTO DURANTE LOS CONTROLES DEL BEBÉ?

Los controles del bebé son un buen momento para comprobar si la madre padece depresión posparto porque:

- Es posible que aún no hayan tenido su cita posparto.
- Es posible que no hayan acudido a su cita posparto.
- Es posible que necesiten otra detección de la depresión posparto.
- Es posible que no se hayan sometido antes a un control de la depresión posparto



## HERRAMIENTAS PARA COMPROBAR LA DEPRESIÓN POSPARTO

### ■ Escala de depresión postnatal de Edimburgo (EPDS, por sus siglas en inglés)

Esta es una herramienta gratuita de 10 preguntas. Una puntuación de 10 o más significa que podría haber depresión. Una puntuación de 13 o más significa que hay una alta probabilidad de depresión mayor. Si alguien obtiene una puntuación de 1 o más en la pregunta 10, significa que podría tener pensamientos de autolesionarse y necesita ayuda inmediata.

### ■ Cuestionario de salud del paciente-9 (PHQ-9, por sus siglas en inglés)

Esta es una herramienta gratuita de 9 preguntas disponible en varios idiomas. Una puntuación de 10 o más indica un alto riesgo de depresión. Si alguien obtiene una puntuación de 2 o más en la pregunta 9, significa que podría tener pensamientos de autolesionarse y necesita ayuda inmediata.

## CÓDIGOS PARA LA DETECCIÓN DE DEPRESIÓN POSPARTO

**96161:** Este código es para comprobar la salud del cuidador (como la depresión) para beneficio del bebé. Puede usarse hasta 12 meses después del nacimiento del bebé y está cubierto por Medicaid.

**Z13.32:** Este código corresponde a las visitas para comprobar si hay depresión en las madres.

# Combinaciones saludables de frutas y verduras para una vida saludable

## Pruebe estas combinaciones:



**Estímulo de vitamina picante.** Hornee espárragos con limón amarillo y ajo. Son una guarnición sabrosa. Los limones amarillos tienen vitamina C que promueve un sistema inmunológico fuerte. Los espárragos tienen vitamina K, hierro y cinc que promueven un crecimiento saludable.

**Ensalada de primavera baja en calorías.** Haga una ensalada con espinacas tiernas frescas. Añada pasas doradas, ralladura de limón amarillo, chabacanos (albaricoques) y un aderezo bajo en calorías. Las espinacas tienen proteínas y vitamina K. Los chabacanos tienen nutrientes y vitamina A que estimula el sistema inmunológico.

**Verduras de hoja con mucha proteína.** Cocine alcachofas y guisantes (chícharos o arvejas) con chalotes, perejil y menta. Este es un plato sabroso con hierbas. Las alcachofas son buenas para el corazón y tienen mucha fibra. Los guisantes tienen proteína que le harán sentirse lleno(a).

**Saludable y congelado.** Mezcle trozos de melón chino y kiwi congelados con jugo de limón verde y hielo. El resultado es un licuado fresco. El melón chino tiene potasio y mantiene su corazón saludable. El kiwi tiene fibra, antioxidantes, potasio y vitamina C que le ayudarán a controlar la presión arterial.

**Un bocado dulce y picante para la vista.** Añada un trozo de mango a su ensalada de lechuga. Prepare un aderezo con limón verde, miel, vinagre, aceite de oliva, sal y chile en polvo. El mango tiene fibra que ayuda con la digestión y vitamina A que es buena para sus ojos. La lechuga tiene vitaminas A y C.

**Saboree la cosecha de verano para dar un toque sabroso y saludable a sus comidas.**

# ¡Salga y juegue!

A medida que empieza a hacer más calor, asegúrese de que sus niños pasen más tiempo fuera. Separarlos de sus dispositivos electrónicos puede ser difícil. El aire fresco puede mejorar su estado de ánimo, aumentar su actividad física y estimular sus mentes. Estos son algunos consejos sobre cómo disfrutar del aire libre con sus niños esta temporada:

1. **¡VIVA EL H2O!** Una manera sencilla de combatir el aburrimiento durante la primavera es divertirse en el agua. Albercas hinchables y aspersores pueden ayudarle a refrescarse bajo el sol. Póngase filtro solar, vigile a sus niños atentamente y no se olvide de leer el artículo sobre seguridad en el agua en la siguiente página.
2. **CAMBIE DE ESCENARIO.** El ir al parque es mejor que estar pegado(a) a las pantallas. Los parques son un lugar excelente para que los niños interactúen con otros niños y hagan algo de ejercicio.
3. **GIRE SUS RUEDAS.** El andar en bicicleta es una actividad excelente en la primavera. Los beneficios para la salud incluyen ejercicio cardiovascular, mejora del equilibrio y aumento de su fortaleza. Descubra senderos locales para bicicletas y explórelos con toda la familia.
4. **PICNIC EN EL PATIO.** Recomendamos estar cerca de tres horas al día fuera de la casa, y una manera fácil de hacerlo es comer al aire libre. Tenga tentempiés o una comida completa de picnic en su patio.
5. **SAQUE SUS PASATIEMPOS.** Muchos juguetes y juegos se pueden sacar afuera. Deje los dispositivos electrónicos en la casa y disfrute de la naturaleza. Deje que sus niños elijan lo que pueden llevar y deles puntos extra por ello.
6. **LLUEVA O SALGA EL SOL.** No deje que el tiempo le abata. Unas botas de goma para la lluvia y ropa vieja son suficientes para hacer que el jugar fuera de la casa sea divertido, aunque llueva. No tenga miedo de chapotear en el agua con sus niños.
7. **CITAS DE JUEGOS.** Los niños prosperan cuando están con otros niños. Organice unas cuantas citas de juegos y comparta las responsabilidades con otros padres. Así desarrollarán habilidades sociales y creatividad.

**¡Salga de la casa y empácese en esa vitamina D!**



# Chapotee sin peligro.

Cuando empieza a hacer más calor, los niños y muchos adultos empiezan a soñar con un baño refrescante, en una Slip 'N Slide® o incluso simplemente en correr debajo de un aspersor. Sin embargo, el agua puede ser tan peligrosa como es divertida. Todos los días alguien se ahoga, y no solamente en albercas o lagos. También puede ocurrir en bañeras o incluso cubetas y casi al instante.

## Estos son algunos consejos para que disfrute y se divierta pero también evite los peligros.

- **DAR PERMISO.** Enseñe a los niños a que siempre pidan permiso para ir cerca del agua.
- **PONER VALLAS.** Asegúrese de que las albercas y jacuzzis tengan vallas en los cuatro lados. La valla debe tener al menos cuatro pies de altura con puertas pivotantes que se cierren con cerrojo por sí solas.
- **NO SE DISTRAIGA.** Quédese con los niños, incluso si hay un salvavidas de turno. Los niños pequeños se pueden ahogar en una pulgada de agua, por lo tanto, manténgalos siempre al alcance de su mano sin distracciones, como teléfonos.
- **VACÍE DESPUÉS DE USAR.** Se debe vaciar el agua después de usar. Almacene bañeras, cubetas y recipientes boca abajo y fuera del alcance de los niños.
- **TAPAS CERRADAS.** Baje la tapa del inodoro (excusado) y cierre las puertas de los baños y del lavadero cuando no estén en uso.
- **LAS CHAQUETAS SALVAVIDAS SALVAN VIDAS.** Los niños, los nadadores con poca experiencia y todas las personas que estén en un bote deben llevar chaquetas salvavidas aprobadas por la Guardia costera de los EE. UU. (U.S. Coast Guard). Los flotadores, aunque flotan, no son suficientes.
- **TRAIGA A SUS AMIGOS.** Nunca nade solo(a).
- **NO BROMEE.** El empujar o sumergir a sus amigos puede rápidamente escalar y ser peligroso.
- **NO SE ECHE UN CLAVADO.** Si no sabe la profundidad del agua, no se eche un clavado.
- **FLOTE DONDE PUEDE NADAR.** Siempre compruebe si el agua es demasiado profunda o si usted está demasiado lejos de la orilla o de los lados de la alberca.



**Un(a) niño(a) o nadador(a) débil se puede ahogar en el tiempo que lleva contestar un mensaje de texto o ponerse el filtro solar. ¡Manténgase seguro(a) y diviértase!**

La YMCA, en asociación con SilverSummit tiene un programa genial llamado Seguridad en el agua (Safety Around Water) (conocido por su abreviación, SAW) diseñado para niños entre 5 y 12 años de edad\*. El programa SAW enseña habilidades de seguridad en el agua y es gratuito para nuestros afiliados de SilverSummit. Para más información: [www.lasvegasymca.org/safety-around-water/](http://www.lasvegasymca.org/safety-around-water/)  
\*Afiliados del Condado de Clark solamente.

# ¡Recordatorios importantes!



**RENOVACIÓN ANUAL DE MEDICAID DE NEVADA** es el proceso de elegibilidad que debe seguir para mantener su cobertura de SilverSummit Healthplan.

## COMPLETE SU RENOVACIÓN ANUAL

Si la División de Bienestar y Servicios de Apoyo Social (Division of Welfare and Supportive Services, DWSS) necesita más información para ver si sigue cumpliendo los requisitos para la cobertura médica, recibirá un formulario por correo.

Tendrá que completar, firmar y presentar este formulario antes de la fecha límite que se indica en la carta para no arriesgarse a perder su cobertura médica.

A continuación, se indican todas las maneras en las que puede presentar su renovación anual:

 **POR TELÉFONO:** Llame al número de teléfono de atención al cliente **1-844-366-2880**.

 **CORREO ELECTRÓNICO:** ¡Contacte a Community Solutions (CS) en [NVSS\\_CareEngagement@SilverSummitHealthPlan.com](mailto:NVSS_CareEngagement@SilverSummitHealthPlan.com) si necesita ayuda!

 **EN LÍNEA:** El servicio de atención al cliente (CS, por sus siglas en inglés) puede ayudarle a crear una cuenta para saber cuándo vence su renovación. Una vez disponible, asegúrese de completar y seleccionar la casilla de verificación de SilverSummit Healthplan. Luego, envíe su formulario en línea. También puede subir una copia de su formulario de renovación anual completo y firmado a DWSS. Para obtener ayuda, comuníquese con [NVSS\\_CareEngagement@SilverSummitHealthplan.com](mailto:NVSS_CareEngagement@SilverSummitHealthplan.com)

 **POR CORREO:** Devuelva su formulario amarillo completado y firmado a la dirección que se indica en la carta.

## ¡SilverSummit Healthplan (SSHP) puede AYUDAR AHORA A LOS AFILIADOS a firmar los formularios de renovación de Medicaid!

### CÓMO le podemos AYUDAR

#### SSHP PUEDE TOMAR SU FIRMA POR TELÉFONO

- **FIRMA POR TELÉFONO:** Grabamos una firma “telefónica” y la enviamos a Medicaid (OFICINA)
- **APROBACIÓN:** Podemos hacer esto si nos da su aprobación para hacerlo

#### SSHP PUEDE COORDINAR UNA LLAMADA ENTRE TRES

- **LLAMADA ENTRE TRES:** Podemos configurar una llamada con USTED y el centro de llamadas de Medicaid, para que USTED pueda aprobar su firma por teléfono directamente al estado

#### SSHP PUEDE AYUDAR

- a los Afiliados a completar ciertas partes de los formularios de renovación en el proceso de renovación de Medicaid
- a que los Afiliados NO PIERDAN SU COBERTURA
- a los Afiliados a completar ciertas partes de los formularios de reconsideración cuando los Afiliados han perdido cobertura porque les faltaba algún trámite
- a los Afiliados en la transición de Medicaid al Mercado de seguros cuando sea necesario

#### SSHP NO PUEDE

- ayudar a los Afiliados de Medicaid a seleccionar un plan de Medicaid
- firmar los formularios de renovación de Medicaid en su nombre

Envíe un correo electrónico a [CommunitySolutions@SilverSummitHealthplan.com](mailto:CommunitySolutions@SilverSummitHealthplan.com) para obtener más información.

# Lista para los Afiliados

Como recordatorio para nuestros nuevos Afiliados, a continuación incluimos algunas de las cosas clave que usted tiene que hacer una vez que ya sea un Afiliado de SilverSummit Healthplan.



## Regístrese en su cuenta segura del Portal de Afiliados

Su cuenta segura del Portal de Afiliados en línea le proporciona acceso a su información, tal como reclamos, información sobre el consultorio de sus médicos, y más.



## Acuda a su proveedor

Después de elegir a su médico, haga una cita para una revisión médica inmediatamente. Este es su nuevo hogar médico. Puede encontrar la información sobre Transporte para Afiliados en línea o llamando a los **Servicios para los Afiliados** al 1-844-366-2880 TTY 1-844-804-6086 Retransmisión 711.



## Complete la evaluación de riesgos para su salud

Complete la evaluación en línea en [SilverSummitHealthplan.com](http://SilverSummitHealthplan.com) o llamando al número de los Servicios para los Afiliados que se indica más abajo. Complétela antes de que pasen 30 días y obtendrá una recompensa.



## Lea su Manual

Su manual le informará sobre sus beneficios y sobre cómo usar los servicios y programas que están a su disposición. Encontrará el manual en línea en [SilverSummitHealthplan.com](http://SilverSummitHealthplan.com).



## Elija a su proveedor

Regístrese en su cuenta segura del portal de Afiliados en línea para elegir a su médico o llame al número que se indica más abajo. También puede usar nuestra búsqueda “**Find a Provider (Encontrar un proveedor)**”.



## Si está embarazada, complete su notificación de embarazo

Este formulario está disponible en su portal de Afiliado en línea seguro. Completar este formulario le puede ayudar a empezar a ganar recompensas.

El verano es también un buen momento para su consulta anual de bienestar. Esta consulta le ayudará a usted y a su proveedor de atención primaria (PCP) a identificar pasos preventivos para mantenerle saludable.

### EN 30 MINUTOS SU PCP PUEDE:

- medir su presión arterial
- revisar sus antecedentes médicos y familiares
- revisar sus medicamentos

Cuando acude a su consulta de bienestar anual, puede ganar dinero en su tarjeta de recompensas de **My Health Pays**®.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de la red o necesita ayuda con el transporte, póngase en contacto con nosotros usando los números de teléfono que se indican al final de la página.



## ¡El Manual para Afiliados actualizado está disponible AHORA!

Su manual le informa sobre sus beneficios y cómo utilizar los servicios y programas disponibles.

**Usted puede encontrar el manual en línea en [SilverSummitHealthplan.com](https://SilverSummitHealthplan.com).**

**Para solicitar gratis una copia impresa** de nuestro Manual para Afiliados, llame al Servicio para los Afiliados al 1-844-366-2880, TTY: 1-844-804-6086), Retransmisión 711.

La copia impresa se enviará por correo a su dirección postal. Su solicitud generará un correo electrónico para informarle que se ha recibido. La copia impresa del Manual del Miembro llegará en un plazo de cinco días hábiles.

## Manténgase conectado y más:

¡Su cuenta de Afiliado(a) en línea es una manera estupenda no solo para mantenerse al día con información importante sobre el plan sino también para ayudar a mejorar su salud!

**Mire todas las cosas que puede hacer:**

- Gestionar sus recompensas
- Encontrar a un médico o cambiar de médico
- Obtener atención a través de nuestros servicios de salud virtual
- Unirse a nuestro programa Start Smart for Your Baby®
- Ver el estado de sus reclamos y más

## Puede ponerse en contacto con SilverSummit de varias maneras.

- Llámenos al 1-844-366-2880 (TTY/TDD 1-844-804-6086) de 8 a.m. a 5 p.m. de lunes a viernes.
- Envíenos un correo electrónico a [NVSS\\_CareManagement@SilverSummitHealthplan.com](mailto:NVSS_CareManagement@SilverSummitHealthplan.com)
- Si desea enviar un mensaje seguro, inicie sesión en su portal de Afiliado(a) y use el sistema de envío de mensajes seguro.
- Si necesita ayuda con beneficios o recursos, envíenos un correo electrónico a: [communitysolutions@silversummithealthplan.com](mailto:communitysolutions@silversummithealthplan.com).
- Envíenos un mensaje en X (antiguamente Twitter) o Facebook.

**¡ESTAMOS AQUÍ PARA SERVIRLE!**

 [facebook.com/SilverSummitHealthplan](https://facebook.com/SilverSummitHealthplan)

 [twitter.com/SilverSummitHP](https://twitter.com/SilverSummitHP)

SilverSummit Healthplan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity).

SilverSummit Healthplan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity).

If you, or someone you're helping, has questions about SilverSummit Healthplan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

SilverSummit Healthplan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género).

SilverSummit Healthplan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género).

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas sobre SilverSummit Healthplan, tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

Marketplace Plan: 1-866-263-8134 (TTY/TDD 1-855-868-4945)

Medicaid Plan: 1-844-366-2880 (TTY/TDD 1-844-804-6086)

**English:** Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, please call the number above.

**Español (Spanish):** Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

**Tagalog (Tagalog):** Mayroon kang makukuhang libreng tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, mangyaring tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

**简体中文(Chinese):** 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如有需要, 请拨打上述电话号码。

**한국어(Korean):** 언어 지원 서비스, 보조적 지원 및 서비스, 기타 형식의 자료를 무료로 이용하실 수 있습니다. 이용을 원하시면 상기 전화번호로 연락해 주십시오.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Các dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, và các dạng thức thay thế khác hiện có miễn phí cho quý vị. Để có được những điều này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

**አማርኛ (Amharic):-** ከክፍያ ላይ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶች፣ ተቀጽላ እርዳታዎች እና አገልግሎቶች፣ እና ሌሎች አማራጭ ቅርጾች ያገኛሉ። ይህን ለማግኘት እባክዎን ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።

**ไทย (Thai):** บริการช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้ท่านใช้ได้โดยไม่มีเสียค่าใช้จ่าย หากต้องการขอรับบริการเหล่านี้ กรุณาติดต่อทางโทรศัพท์ที่หมายเลขข้างต้น

**日本語 (Japanese):** 言語支援サービス、補助器具と補助サービス、その他のオプション形式を無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

**العربية (Arabic):** خدمات المساعدة اللغوية والمعينات والخدمات الإضافية وغيرها من الأشكال البديلة متاحة لك مجاناً. للحصول عليها، يرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

**Русский язык (Russian):** Вам могут быть бесплатно предоставлены услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, а также материалы в других, альтернативных, форматах. Чтобы получить их, позвоните, пожалуйста, по указанному выше номеру телефона.

**Français (French) :** Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance supplémentaires et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

**فارسي (Farsi) :** خدمات ترجمه، حمایت های ؛ خدمات کمکی و سایر انواع دیگر به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای به دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

**Samoan (Samoan):** Auaunaga e lagolago i lau gagana, auaunaga fesoasoani atu, ma isi auaunaga e maua fua atu e leai se totogi. Pe a mana'omia ia auaunaga, vili le numera o loo tāua i luga.

**Deutsch (German):** Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

**Ilokano (Ilocano):** Makaala kayo iti libre nga tulong para iti serbisyo nga kasapulan maipanggep iti lengguwahe, dadduma nga tulong ken serbisyo, umawag kayo laeng iti numero nga adda iti ngato.