



WHOLE you

2023 | BOLETÍN Q2



BIENVENIDOS a otra edición de *Whole You*, un boletín informativo de SilverSummit Healthplan.

En este número le traemos muchos artículos útiles e informativos. Usted obtendrá más información sobre cómo manejar el estrés, consejos sobre cómo prevenir el cáncer de piel y la importancia de las visitas prenatales y postnatales.



ATENCIÓN AFILIADOS DE SILVERSUMMIT: ¡AVISO DE ESTAFA DE MEDICAID!

Si alguien se pone en contacto con usted para pedirle dinero o información sobre su tarjeta de crédito para renovar sus beneficios de Medicaid, esto es una estafa. SilverSummit o Nevada Medicaid NUNCA les pedirán pago o información sobre sus tarjetas de crédito a sus afiliados.



Si cree que alguien está intentando estafarle, informe a la Oficina del Procurador General https://ag.nv.gov/About/Consumer_Protection/Bureau_of_Consumer_Protection/

AVISO: ¡NO PIERDA SU COBERTURA!

Puede que su cobertura de Medicaid de SilverSummit Healthplan caduque pronto.

Esté al tanto de su aviso de renovación donde se le informará de que es el momento de renovar. Si su elegibilidad para Medicaid de SilverSummit Healthplan se confirmase: ¡No tiene que hacer nada más! ¿Ya no cumple los requisitos para Medicaid? La cobertura de su plan de Medicaid actual seguirá en efecto hasta la fecha de terminación de su inscripción.

Si no verifica su elegibilidad, puede que la cobertura de su plan de Medicaid caduque muy pronto. Si tiene alguna pregunta llame a los Servicios para los afiliados de SilverSummit 1-844-366-2880 (TTY/TDD: 1-844-804-6086) Visite www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/renewing-medicaid-benefits.html

Destacamos a los ganadores de nuestro Programa de inversión en la comunidad



Eventos de SilverSummit y UMC

El 22 de marzo, SilverSummit tuvo el honor de asociarse con UMC para organizar un evento centrado en promover el acceso a una atención equitativa y de calidad. En el evento clínico en la UMC Aliante, los afiliados tuvieron oportunidad de recibir vacunas y pruebas de detección preventivas, incluida la prueba de A1C. En solo 6 horas, vimos resultados increíbles.

Estamos dedicados a proporcionar a nuestros afiliados atención equitativa y este evento fue tan solo un ejemplo de cómo nos esforzamos por realizar este compromiso de una manera tangible. Esperamos continuar nuestra colaboración con UMC y otros socios en el futuro para poder, juntos, construir comunidades más saludables y un sistema de atención a la salud más equitativo.

NORTHERN NV HOPES

La clínica Northern Nevada HOPES ofrecerá atención médica a adultos. Incluirá atención primaria y programas de ayuda para prevenir enfermedades crónicas. La clínica ofrecerá programas de salud mental y conductual. La nueva clínica fue financiada en parte por SilverSummit Healthplan.



PINNACLE MEDICAL GROUP

Pinnacle Medical Group contratará a un(a) trabajador(a) de la salud en la comunidad (CHW, por sus siglas en inglés). Él o ella proporcionará apoyo y coordinará la atención de los afiliados de SilverSummit Healthplan. El(la)CHW también ayudará a llenar las lagunas que el Conjunto de datos e información sobre la eficacia de la atención médica (HEDIS, por sus siglas en inglés) deje. Se alentará a los afiliados a que visiten a su médico de atención primaria para las visitas de rutina. SilverSummit proporcionó la financiación para el contrato del(de la) nuevo(a) trabajador(a) de atención a la salud de la comunidad.



STEP 1 (PASO 1)

SilverSummit dio fondos para ayudar a hombres adultos a mudarse de la cárcel a un alojamiento provisional. También recibirán ayuda si tienen problemas por uso de sustancias o problemas de salud mental. Tendrán acceso a programas especiales y recibirán consejo de profesionales. También recibirán ayuda para encontrar trabajo y alojamiento permanente. El paso 1 se compromete a ayudar a aquellos que lo necesiten y a proporcionarles los recursos que necesiten para tener éxito.



RISE

SilverSummit proporciona fondos para ayudar a jóvenes entre los 17 y 24 años que han dejado el sistema de cuidado institucional debido a su edad. RISE Homes ayuda a estos jóvenes proporcionándoles un lugar donde vivir y otros recursos que necesitan. Esto hará que les sea más fácil vivir por sí solos. RISE Homes está ayudando a construir un futuro mejor para estos jóvenes.



NEVADA HEALTH CENTERS

¡Nevada Health Centers va a abrir un centro nuevo en el Condado Washoe! Esto ayudará a que más gente obtenga una buena atención a la salud, al alcance de su bolsillo.



También desarrollaron una capacitación sobre Diversidad, Equidad e Inclusividad (DEI) y competencia cultural. Los trabajadores de la salud obtendrán información sobre diferentes culturas para poder ayudar a todas las personas, independientemente de sus orígenes. Al financiar este proyecto, SilverSummit Healthplan está ayudando a que se cree este centro.

Baby Shower Virtual

SilverSummit y el baby shower virtual Cuento las pataditas (Count the Kicks) es una manera fenomenal para que los padres que van a tener un bebé obtengan información. Expertos le ayudarán a prepararse para la llegada de su nuevo bebé. Aprenderá la importancia de:

- contar las pataditas durante el embarazo
- qué esperar cuando nazca el bebé
- cómo cuidar del bebé, por ejemplo, cómo darle un baño y cómo cambiar los pañales
- consejos de expertos para la lactancia.

También podrá hacer preguntas. Únase a nosotros para obtener información divertida sobre su nuevo bebé.

¡Únase a nosotros en un evento virtual divertido e informativo y estará un paso más cerca de dar la bienvenida a su pequeño(a) a este mundo! SilverSummit Healthplan se enorgullece de apoyar este valioso programa de concienciación para mantener a los bebés seguros y saludables. Consulte nuestra página de eventos de Facebook para ver las fechas futuras y para inscribirse en el próximo baby shower virtual. Esperamos verle allí.



Fiesta de inauguración de la Despensa a elección del cliente (Client Choice Pantry) de las Caridades Católicas de Northern Nevada

La Despensa a elección del cliente de las Caridades Católicas acaba de abrir en la zona de Reno. La despensa ofrece alimentos y recursos a familias necesitadas. Pueden seleccionar opciones de alimentos, que incluyen artículos de despensa y productos frescos. El poder tomar decisiones libremente es lo que hace única la experiencia de comprar en la Despensa a elección del cliente.

Y a los afiliados se les trata con respeto y dignidad. Las Caridades católicas de Northern Nevada recibieron fondos de SilverSummit para abrir esta despensa.



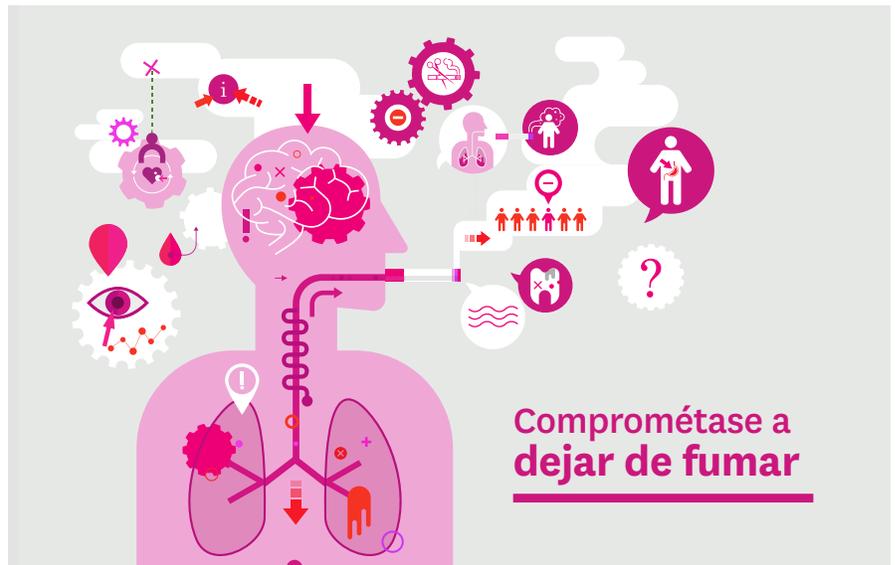
Comprométase a dejar de fumar

Un nuevo año significa nuevas resoluciones. 2023 es el año en el que finalmente dejará de fumar o de usar cigarrillos electrónicos. El dejar de fumar tiene muchos 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 puede tomar para ayudarlo a que le resulte un poco más fácil.

- **Decida una fecha para dejar de fumar.** El 1 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 dese tiempo para prepararse mentalmente.
- **Calcule los ahorros.** El fumar y usar cigarrillos electrónicos son costumbres costosas que mantener. El sitio web [SmokeFree.gov](https://www.smokefree.gov) informa que, si fumaba un paquete al día, el dejar de fumar le ahorraría \$2200 al año o más dependiendo de donde viva.
- **Encuentre su razón.** Hay muchas buenas razones 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. Puede desear dejar de fumar para ahorrar dinero. O porque quiere ser saludable por un ser querido o porque espera un bebé. El conocer sus razones le ayudará a mantener su objetivo cuando le resulte difícil y esté estresado(a).



- **Conozca sus desencadenantes.** Si conoce que es lo que le incita a fumar, podrá manejar mejor esos desencadenantes. Entonces, cuando se encuentre en esas situaciones, está preparado(a) para manejarlas.
- **Cómo combatir los deseos intensos de fumar.** La realidad es que tendrá deseos intensos de fumar. Pero, si sabe lo que tiene que hacer para manejar su deseo de fumar puede ser la ayuda definitiva en su éxito. Encuentre maneras de distraerse y combatir sus deseos hasta que se le pasen.
- **No tenga miedo de pedir ayuda.** Hay muchas herramientas para ayudarlo a combatir su hábito. Puede hablar con su médico sobre qué ayuda tiene a su disposición. Busque la ayuda de un asesor para dejar de fumar (Quit Coach), Línea para dejar de fumar (Quitline), mensajes de texto de apoyo, o incluso aplicaciones en su teléfono. Aunque el dejar de fumar es, únicamente, su decisión, es importante que recuerde que no tiene que hacerlo solo(a).

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

Todos experimentamos altibajos en nuestras vidas. Y muchos de nosotros experimentamos problemas que no son fáciles de resolver. Por eso es crucial que podamos identificar y manejar el estrés en nuestras vidas cotidianas.

El estrés es una reacción humana normal a situaciones que a su cuerpo le resultan abrumadoras.



El estrés se manifiesta cuando usted experimenta presión debido a cambios o retos y su cuerpo reacciona con respuestas físicas y mentales a esos escenarios. Aunque el estrés le ayuda a adaptarse a situaciones nuevas y posiblemente peligrosas, demasiado estrés puede, con el tiempo, desgastar la mente y el cuerpo. El estrés de larga duración o crónico puede ocasionar síntomas tales como dolores y molestias, agotamiento, presión arterial elevada, problemas digestivos, ansiedad y depresión.

Y, a menudo, las personas tratarán de manejarlo con costumbres perjudiciales tales como beber alcohol apostar, comer en exceso, o drogarse.

Pero hay maneras saludables que nos ayudarán a superar el estrés. El aprender a manejar el estrés requiere práctica, pero con el tiempo lo podrá hacer con facilidad. Y con los beneficios de salud mental de SilverSummit Healthplan le podemos ayudar en su camino para conseguir manejar las preocupaciones que tiene en su vida. Aquí le presentamos unas cuántas maneras útiles de manejar y aliviar el estrés:

Ejercicio: *Se ha comprobado que el hacer ejercicio es una de las mejores maneras de relajar su cuerpo y su mente. Además, el ejercicio mejorará su estado de ánimo. Pero tiene que hacerlo con frecuencia para obtener resultados. Considere practicar una rutina sencilla cuando se levanta por la mañana.*

Comer saludablemente: Además del ejercicio, la nutrición es también importante. El estrés puede agotar ciertas vitaminas como la A, el complejo B, la C, y la E. El comer bien ayuda a que su cuerpo y mente se sientan mejor, lo que le permitirá combatir mejor el estrés.

Meditación: El detenerse y respirar profundamente unas cuantas veces le puede ayudar a producir una sensación de calma, paz y equilibrio. El aliviar esa presión puede beneficiar su bienestar mental y su salud general. Puede probar algunos programas de meditación en línea, en aplicaciones o en muchos gimnasios y centros comunitarios.

Manténgase conectado(a): Los seres humanos son seres sociales. Por eso manténgase en contacto con aquellas personas que le ayuden a mantenerse en calma, feliz y que estén dispuestas a ayudarlo. El realizar una actividad compartida le permitirá encontrar ayuda y promover relaciones que le mantengan con los pies en tierra.

Cómo defender su piel

El conocimiento es su mejor defensa contra el cáncer de piel.

En los Estados Unidos, alrededor de una de cinco personas desarrollará cáncer de piel antes de cumplir 70 años. Por eso cuanto mejor lo entienda, mejor se puede preparar y proteger.

El cáncer de piel es el crecimiento sin control de células anormales en la piel. Los tipos principales son carcinoma de células basales (CCB), carcinoma de células escamosas (CCE), melanoma, y carcinoma de células Merkel (CCM). Y para muchas personas, las dos causas principales de cáncer de piel son los rayos ultravioletas (UV) dañinos y el uso de productos que producen luz UV.

Una buena noticia es que, si el cáncer de piel se descubre pronto, hay una alta probabilidad de que su médico lo elimine. SilverSummit Healthplan le puede ayudar a obtener la atención que necesita,

por ello no se olvide de visitar a su médico con regularidad. Aunque es difícil protegerse completamente de los rayos UV, es importante que sea proactivo(a) en proteger su piel. Para ayudarle, estas son algunas de las maneras clave de prevenir lesiones en su piel.

Evite estar al sol durante periodos prolongados. Procure estar a la sombra durante las horas pico del sol. Las horas pico son normalmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Y recuerde, los rayos UV le pueden alcanzar durante los meses de invierno o en días nublados. También ayuda el evitar ponerse al sol para broncearse y evitar usar camas solares UV siempre que sea posible.

Use un bloqueador de espectro amplio. Si sabe que va a estar expuesto(a) al sol durante un período de tiempo largo, es importante que se ponga bloqueador solar independientemente de su tono de piel. Busque un bloqueador con un factor de protección solar (PFS) de al menos 30. No se olvide de volver a aplicar el bloqueador cada dos horas si suda o nada.

Además del bloqueador, póngase ropa que le proteja del sol. Los sombreros de alas anchas y la ropa que cubre sus brazos y piernas son útiles para proteger su piel de las lesiones dañinas que producen los rayos UV. También puede comprar lentes de sol que tengan protección UV.

Examine su piel de pies a cabeza todos los meses. Tómese su tiempo y evalúe su cuerpo. Compruebe si tiene lunares nuevos, cualquier cambio de color de la piel inusual tanto en las zonas expuestas al sol como en las no expuestas. Si notase diferencias o crecimientos extraños con el tiempo, hable con su médico inmediatamente.



Es el momento de salir en búsqueda de aventuras

Tanto si va a dar un paseo rápido como a emprender una aventura de todo un día, el caminar es una manera estupenda de que usted y su familia se pongan en movimiento.

Pero antes de empezar a abrir nuevos caminos, es importante que prepare y lleve consigo todo lo que necesita. Afortunadamente, tenemos consejos para que pueda conquistar ese paisaje urbano o bosque en la ladera de la montaña:

1

CONOZCA SU RUTA:

Antes que nada, es importante que conozca su lugar de destino. Consulte un mapa para ver lo que puede esperar de su viaje antes de salir. Algunas veces los parques tienen información sobre los senderos en su sitio web, así que planifique de acuerdo con esto. Puede hacer lo mismo cuando planifique un recorrido urbano. Elija el destino o “cumbre” que desea alcanzar, después planifique su ruta en el mapa.

2

VIAJE LIGERO(A) DE EQUIPAJE:

El practicar senderismo no requiere gran cosa, por eso planifique su viaje y lo que va a necesitar. Asegúrese de llevar los zapatos adecuados para su recorrido. Verifique que lleva agua, refrigerios, un botiquín de primeros auxilios, y un mapa. Pero recuerde, el llevar una mochila pesada puede hacer que el caminar parezca una obligación. Lleve lo que necesite y evite empacar en exceso evitando peso siempre que sea posible.

3

SEA CONSCIENTE DE SUS LÍMITES:

Al principio, es mejor empezar con paseos cortos. Si su destino tiene un mapa, preste atención para ver si en el mismo está indicada la dificultad del sendero. Sea realista sobre sus límites y no elija una ruta que suba a un acantilado o que abarque ocho horas de cuerdas en la ciudad. Recuerde, el elegir un sendero demasiado largo o con mucha pendiente puede hacer que termine adolorido(a), o aún peor, perdido(a).

4

AVÍSELE A ALGUIEN A DÓNDE VA:

Aunque practicar senderismo es divertido, su seguridad es también importante. Procure caminar con un amigo o familiar y evite caminar solo(a). Asegúrese de que alguien sabe a dónde va, la ruta que va a seguir y el tiempo aproximado que le llevará por si le pasara algo.



Cómo comer cuando no tiene tiempo

Algunos días las cosas se mueven con tanta rapidez que no tiene tiempo de preparar una comida decente.

Necesita esa comida sencilla que le permitirá realizar su próxima actividad

Pues bien, tenemos la solución sabrosa y nutritiva para usted: ***¡bolas caseras de granola con mantequilla de cacahuete!*** Con un poco de tiempo de preparación previa, puede hacer estos deliciosos refrigerios y ponerlos en la nevera.

Después, siempre que necesite un bocadillo rápido, puede comer uno de estos. Es una actividad divertida en la que toda la familia puede participar, especialmente los niños. Y también son muy fáciles de hacer a la medida. Puede añadir, sustituir o cambiar ingredientes por aquellos que su familia prefiera.

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de cacahuete
- $\frac{2}{3}$ taza de miel
- $2\frac{1}{3}$ taza de avena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de nueces de la India o almendras (opcional: triturados)
- $\frac{1}{3}$ taza de mini chispas de chocolate

Instrucciones:

1. Primero, mezcle la mantequilla de cacahuete, la miel y un poquito de sal en un recipiente. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén totalmente incorporados.
2. En segundo lugar, añada la avena, las chispas de chocolate y las nueces de la India o las almendras. Mezcle de nuevo hasta que todo esté bien combinado.
3. Después, forme bolas con la mezcla y colóquelas en una bandeja resistente al calor. También puede hacer otras formas con la mezcla.
4. Finalmente, déjelas enfriar en la nevera durante una hora, y ya puede tomar un bocadillo cuando quiera.

Sirve 8 aproximadamente



Cómo hacerse cargo de su salud



Cuando se trata de su salud es importante hacer preguntas cuando necesite más información. Y cuando tiene preguntas sobre su atención, se merece respuestas.

En SilverSummit Healthplan, queremos asegurarnos de que siempre está informado(a). Y gracias a nuestra asociación con Krames, le podemos dar la información que necesita.

Krames Online es el recurso educativo más actualizado para el paciente. A veces se le olvidará hacer una pregunta durante una visita de bienestar, o le puede surgir una pregunta importante cuando esté en su casa. Con Krames, puede buscar respuestas en cualquier momento. Con un acceso a más de 4000 temas, Krames le da a usted y a su familia las respuestas que necesitan. Todo lo que tiene



Krames Online es el recurso educativo más actualizado para el paciente.



Todo lo que tiene que hacer para empezar es encontrar y hacer clic en la función de búsqueda de Krames en nuestro sitio web.

que hacer para empezar es encontrar y hacer clic en la función de búsqueda de Krames en nuestro sitio web. Lo mejor es que no le costará nada más.

Krames tiene las respuestas a sus preguntas de atención a la salud. Mediante su experiencia, el contenido aprobado clínicamente le ayudará a obtener mejores resultados de salud. Y SilverSummit Healthplan se compromete a asegurarse de que usted obtiene la atención y las respuestas que necesita. Hable con su proveedor sobre Krames y vea lo que puede aprender hoy.

La atención a las nuevas mamás

La conexión entre una madre y su bebé es un vínculo muy fuerte.

El convertirse en madre conlleva muchas emociones. Alegría, estrés e incluso miedo. Pero muchas nuevas mamás y embarazadas tienen complicaciones. Y muchos de estos casos se pueden prevenir.

Implican problemas tales como sangrado grave después del parto, infecciones y presión arterial elevada durante el embarazo. El riesgo de estas y otras complicaciones se pueden reducir con una atención prenatal y postnatal adecuada.

La atención prenatal es la atención que ayuda a disminuir los riesgos durante el embarazo y el parto. El acudir a las visitas con regularidad ayuda a los médicos a monitorizar e identificar los problemas antes de que sean graves. Los bebés de madres que carecen de atención prenatal tienen una probabilidad tres veces mayor de nacer con un peso bajo. Y un peso bajo en el momento del nacimiento puede conllevar a complicaciones o muerte.

La atención postnatal ayuda a las nuevas mamás a adaptarse a los cambios físicos, sociales y psicológicos derivados de dar a luz. Este periodo típicamente dura de seis a ocho semanas e implica proporcionar descanso, nutrición y atención vaginal adecuados, así como instrucciones sobre la atención al nuevo bebé. También puede ayudar con la depresión posparto, un estado de depresión que se puede presentar después de dar a luz. En los Estados Unidos, alrededor de 1 de 8 mujeres experimentan síntomas de depresión posparto después de dar a luz.



Es por estas razones que las mujeres deben acudir a sus visitas prenatales y postnatales con su médico. La ayuda y la monitorización realizada durante estas visitas es increíblemente importante para ayudar a mantener saludables a las madres y a sus bebés. Y con los beneficios de SilverSummit Healthplan y el programa Start Smart for Your Baby®, podemos ayudar a asegurarle que su familia obtiene la ayuda que se merece.

Hable con su médico y pregúntele qué atención es la adecuada para usted. Y visite nuestra página de Resumen de beneficios (Benefits Overview) para obtener información sobre el programa y el formulario de Notificación de embarazo www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/benefits-services/benefits-overview.html para acceder a toda la información que necesita.

Manténgase conectado(a) y más:

¡Su [cuenta de afiliado\(a\) en línea](#) es una manera estupenda no solo de mantenerse al día sobre información importante sobre el plan sino también de ayudar a mejorar su salud!

Mire todas las cosas que puede hacer:

- Maneje sus recompensas de **myhealthpays**®
- Encontrar o cambiar a su 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 reclamaciones ¡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 am a 5 pm de lunes a viernes.
- Envíenos un correo electrónico a communitysolutions@silversummit.com
- Si desea enviar un mensaje seguro, inicie sesión en su portal de afiliado(a) y use el sistema de envío de mensajes seguro.
- Envíenos un mensaje en Twitter o Facebook.



¡ESTAMOS AQUÍ PARA SERVIRLE!

silversummithealthplan.com

 facebook.com/SilverSummitHealthplan

 twitter.com/SilverSummitHP

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 ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶች፣ ተቀጽላ እርዳታዎች እና አገልግሎቶች፣ እና ሌሎች አማራጭ ቅርጸቶች ያገኛሉ። ይህን ለማግኘት እባክዎን ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።

ไทย (Thai): บริการช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้ท่านใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย 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.

فارسی (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.