



WHOLE you

2023 | BOLETÍN DEL PRIMER TRIMESTRE



¡Bienvenido!

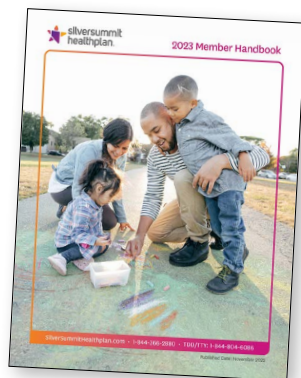
Ahora que entramos en un nuevo año, le damos la bienvenida a **Whole You**, un boletín de SilverSummit Healthplan.

Tenemos muchos consejos útiles para empezar el año con fuerza. Obtendrá información clave sobre las enfermedades cardíacas, alternativas saludables a sus bocadillos favoritos y por qué las visitas de bienestar son tan importantes.

¿Se perdió nuestro último número? [Véalo aquí.](#)

Actualización importante:

Su Manual para miembros de [Nevada Medicaid de SilverSummit Healthplan 2023](#) está disponible en inglés y español. Estamos comprometidos a proporcionar los recursos que necesita para garantizar la mejor atención posible.



ALERTA: NO PIERDA SU COBERTURA

Es posible que su cobertura de Medicaid de SilverSummit Healthplan puede expirar cuando termine la emergencia de salud pública.

Aprenda cómo renovar su inscripción en Medicaid o si califica para otro plan de SilverSummit. Las renovaciones anuales comienzan el 1 de abril.

Renueva ahora: www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/renewing-medicaid-benefits.html

Llame a Servicios para miembros de SilverSummit a **1-844-366-2880 (TTY/TDD: 1-844-804-6086)** o para saber cómo inscribirse, visite <https://www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/how-to-enroll.html>

Recibirá una carta cuando sea el momento de verificar su cobertura. Asegúrese de que su dirección esté actualizada completando la información en este sitio web: [Reporta sobre un cambio.](#)



Los fundamentos de la redeterminación



Como parte de nuestra comunidad de Medicaid, tarde o temprano se encontrará con la palabra redeterminación. Y es algo muy importante a tener en cuenta. Pero, ¿qué es exactamente?

La redeterminación es el proceso por el que debe pasar un miembro de Medicaid para mantener su cobertura. Los procesos difieren de un estado a otro, pero una vez al año el estado tiene que verificar la elegibilidad de un miembro para ver si todavía califica para la cobertura. Actualmente este proceso se ha detenido debido a la emergencia de salud pública causada por el brote de COVID-19. Durante mucho tiempo, los miembros no han tenido que renovar su cobertura de Medicaid.

Nevada Medicaid comenzará el proceso de redeterminación en abril de 2023. Una vez que el proceso se reinicie, las renovaciones volverán a comenzar y es posible que usted pase por ello por primera vez. Es importante saber que tendrá que actuar antes del **1 de junio de 2023 para renovar su cobertura.**

Para verificar si aún califica, se le pedirá que actualice su información de contacto. Visite www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/renewing-medicaid-benefits.html.



Una vez al año, el estado necesita verificar la elegibilidad de un miembro para ver si todavía califica para la cobertura.



Es importante que sepa que tendrá que actuar el 1 de junio de 2023 para renovar su cobertura.

Puede visitar <https://accessnevada.dwss.nv.gov/public/landing-page> para ver si aún califica para su cobertura.

Y si ya no califica, no tiene por qué preocuparse. Tenemos planes del Mercado que son una opción para que usted continúe con su cobertura de atención médica. Para obtener más información, visite ambetter.silversummithealthplan.com.

Destacamos a nuestros ganadores del Programa de Inversión Comunitaria

SILVERSUMMIT TIENE ALGO PARA TODOS

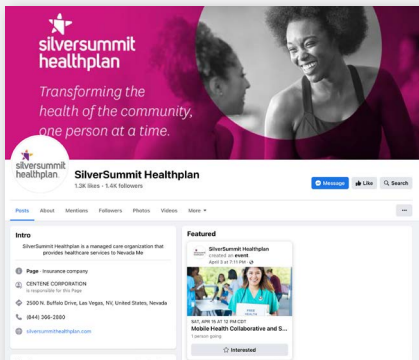


Mira nuestros últimos eventos

Para los últimos eventos www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/benefits-services/events.html



facebook.com/SilverSummitHealthplan



UN SOLO PROYECTO

Mercados agrícolas: “Aumentar el acceso a productos frescos y comestibles nutritivos a través de nuestros mercados de agricultores mensuales”.



Mercado comunitario sin costo (centro comercial): “Proporcionar comestibles sin costo, servicios envolventes y gestión de casos a través de nuestro segundo mercado comunitario sin costo fuera de las instalaciones”.

Sweet Spot: “Sweet Spot entregará bocadillos saludables y materiales de educación nutricional a los niños y los guiará a la elección de alimentos saludables y creará comedores saludables.”

CARIDADES CATÓLICAS

La asociación de SilverSummit con Caridades Católicas del Norte de Nevada nos permitirá abrir un centro vecinal en Moana Lane, en Reno, para que las personas a las que atendemos tengan un mejor acceso a nuestros servicios. Este centro tendrá una despensa de alimentos a elección de los clientes donde podrán comprar los comestibles que deseen. También prestaremos todos nuestros servicios integrales en este lugar.



NWF

Con el apoyo de SilverSummit HealthPlan, Nevada Women’s Fund amplió el monto total de sus becas de \$218,330 en 2021 a \$290,025 en 2022, (un aumento del 33%) y aumentó el monto promedio por beca de \$2,729 en 2021 a \$3,867 en 2022.



También en 2022, Nevada Women’s Fund concedió seis becas directamente a miembros de SSHP que eran mujeres altamente calificadas y merecedoras. Se concedieron dos becas por un valor de \$14,000, dos por un valor de \$12,000 y dos por un valor de \$9,000.

BABY’S BOUNTY

Baby’s Bounty, que ha distribuido más de 2 millones de pañales en el sur de Nevada desde 2020, está ampliando su programa de Banco de Pañales al Norte de Nevada. El banco de pañales prestará servicio a toda la zona del condado de Washoe con un banco de pañales en la nueva sede de Sparks, así como un banco móvil para llegar a las zonas rurales.



La importancia de las visitas de bienestar

En el pasado, las personas solo iban al médico cuando estaban enfermas o cuando alguien que conocían estaba enfermo. Pero con el paso del tiempo, sabemos que aunque uno parezca sano no significa que lo esté.

Hacer chequeos anuales, también llamados visitas de bienestar, es siempre un hábito recomendado.

Pero, ¿por qué son tan importantes? Si podemos detener las enfermedades temprano, lograremos mejores resultados. Es por eso que la atención preventiva se ha convertido en una parte importante de la atención médica actual, y por qué los chequeos con el médico son clave.

Como ya se ha dicho, estas visitas permiten a los médicos la oportunidad de contraer enfermedades antes. A su vez, eso permite un aumento de tratamientos exitosos y reduce sus costos de atención médica. Otro beneficio de las visitas regulares es que el médico puede evaluar su salud general. Su proveedor de atención médica puede revisar las recetas, verificar el estado de las vacunas, examinar su cuerpo con pruebas de detección y darle consejos sobre su estilo de vida para mejorar su salud. Por último, las visitas de bienestar ayudan a establecer una relación con su médico. Cuanto más sepa su médico sobre usted y sus antecedentes, mejor será su tratamiento.

Pero las visitas de bienestar no son solo para su médico, sino también para usted. Las visitas son un buen momento para hacer preguntas, plantear inquietudes y aprender más sobre cómo cuidar su salud. Y con las recompensas de My Health Pays® y los beneficios de transporte, nunca ha habido un mejor momento para ir al médico. Considere llevar estas preguntas a su próximo chequeo.



PREGUNTAS A TENER EN CUENTA:

- **¿Debo vacunarme?**
- **¿Hay algún examen que crea que debería hacerme?**
- **¿Mi historial familiar me pone en riesgo de padecer alguna enfermedad?**
- **¿Debería hacer algún cambio en mi estilo de vida?**
- **¿Necesito algún cambio en mis recetas?**
- **¿Puede explicarme los resultados de mis análisis?**
- **¿Son normales los síntomas que estoy experimentando?**
- **¿Necesito un especialista? ¿Y necesitaré una referencia?**
- **¿Necesitaré una visita de seguimiento?**

Mantenga el bombeo de su corazón

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Aproximadamente 1 de cada 4 muertes se deben a enfermedades del corazón. El término “enfermedad cardíaca” puede describir una serie de afecciones como la enfermedad arterial coronaria, problemas del ritmo cardíaco, defectos cardíacos desde el nacimiento, las valvulopatías cardíacas y las infecciones cardíacas.

Con cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, con medicamentos, se puede prevenir y reducir su riesgo de enfermedades cardíacas.

.....

CONSULTE LA PÁGINA 5: SilverSummit ofrece ahora a sus miembros acceso al NUEVO beneficio de gimnasio “Active & Fit Enterprise” sin costo alguno.

Visite www.ActiveandFit.com para obtener más información sobre el programa y las ventajas que se ofrecen a los miembros.



Tenga en cuenta la siguiente información clave:

FACTORES DE RIESGO:

Los principales factores que pueden propiciar el desarrollo de enfermedades cardíacas son la hipertensión arterial, el colesterol alto y el tabaquismo. Aproximadamente la mitad de la población de los Estados Unidos presenta al menos uno de estos tres factores de riesgo. Pero eso no es lo único que puede ponerlo en peligro de sufrir enfermedades cardíacas. Puede correr un riesgo más alto si tiene diabetes, tiene sobrepeso, sigue una dieta poco saludable, está físicamente inactivo y/o consume alcohol en exceso.

SEÑALES DE ADVERTENCIA:

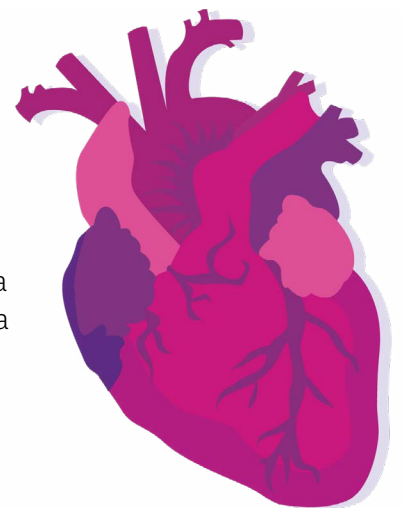
Cuando se trata de enfermedades cardíacas, no siempre es fácil estar atento a los síntomas. Los signos varían según el tipo de enfermedad cardíaca que tenga la persona, y es posible que sea necesario un infarto, una insuficiencia cardíaca o una arritmia para obtener un diagnóstico. Los síntomas pueden incluir dolor en el pecho, dolor en el cuerpo, indigestión, acidez estomacal, náuseas o vómitos, fatiga extrema, mareos, dificultad respirando, sensación de agitación en el pecho o hinchazón de partes del cuerpo.

DIFERENCIAS ENTRE SEXOS:

Los hombres y las mujeres experimentan enfermedades cardíacas de diferentes maneras. Por ejemplo, los hombres suelen sentir presión en el pecho con un ataque cardíaco, mientras que las mujeres experimentan náuseas, sudoración y dolor corporal. Por lo general, los hombres también desarrollan enfermedades cardíacas a una edad más temprana y corren un mayor riesgo de enfermedad coronaria. Las mujeres, en cambio, corren un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, que suele producirse a una edad más avanzada.

MANTENERSE SANO:

Algunas causas de enfermedades cardíacas no pueden prevenirse. Pero hay cosas que se pueden controlar para reducir el riesgo. Vigile la hipertensión y el colesterol, haga ejercicio y siga una dieta con bajo contenido de sal y grasas saturadas. Consulte a su médico sobre otras formas de mantenerse sano.



SilverSummit le ofrece a USTED un nuevo beneficio de gimnasio.

Nos complace comunicarle que SilverSummit Healthplan ofrecerá el programa Active&Fit Enterprise en 2023. El programa es flexible para adaptarse a sus necesidades específicas de acondicionamiento físico.

Con el programa Active&Fit Enterprise, podrá disfrutar de:

- **Membresía en unos de los miles de centros de fitness participantes***
- **Un kit de acondicionamiento físico en casa por año de beneficios entre 10 opciones**
- **Planes de entrenamiento para ayudarle a iniciar una rutina de ejercicios**
- **Una amplia variedad de videos de entrenamiento en el sitio web**
- **La herramienta Active&Fit Connected!™ para el seguimiento de la actividad**
- **Una biblioteca en línea de artículos y recursos exclusivos**

Visite www.ActiveandFit.com para obtener más información sobre el programa Active&Fit Enterprise.

Hable con su médico antes de empezar o cambiar su rutina de ejercicios.

Si tiene preguntas, llámenos gratis al **1.877.771.2746**, de lunes a viernes, de 5 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



Manténgase activo y en forma con una amplia variedad de centros de acondicionamiento físico participantes en los condados de Clark y Washoe. El miembro puede elegir un centro que ofrezca clases de ejercicio, equipos cardiovasculares, entrenamiento con pesas, piscinas, yoga y pilates.

*El miembro debe rellenar un formulario de evaluación general de riesgos para la salud en www.silversummithealthplan.com/content/dam/centene/Nevada/Medicaid/PDFs/NV-GeneralHealthRiskScreening-1186_02282017.pdf

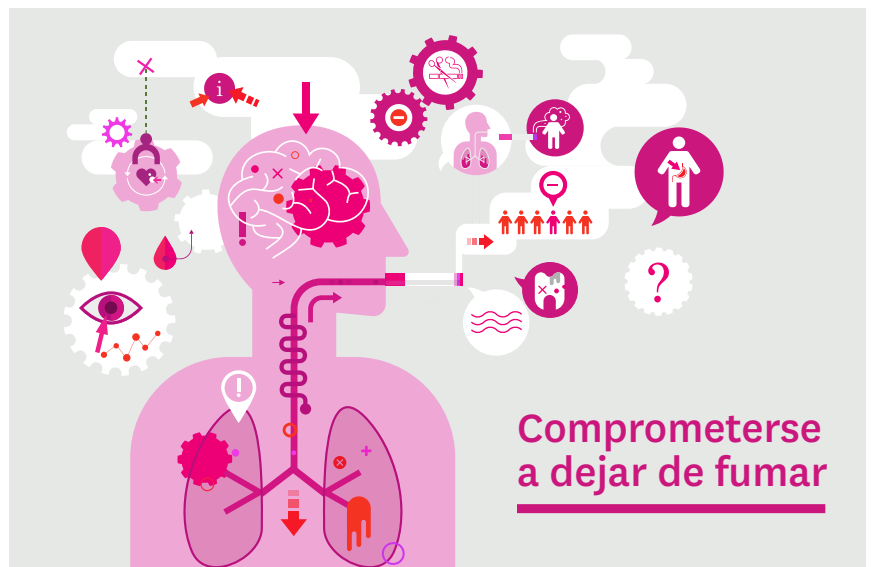
Comprométase a dejar de fumar

Un nuevo año significa nuevos propósitos. 2023 es el año en que por fin dejará de fumar o de vapear. Dejar de fumar tiene muchas ventajas, entre ellas, lo mucho que puede mejorar tu salud en general.

Dejar de fumar puede ser difícil, sobre todo si no estás preparado.

Pero no se preocupe. Hay algunos pasos sencillos que puede seguir para que todo sea un poco más fácil.

- **Planifique una fecha para dejar de fumar.** El 1 de enero es obviamente un buen momento para empezar de cero, pero no es el único. Si no está preparado, apresurarse sólo hará que fracase. Elija una fecha para dejar de fumar y date tiempo para prepararte mentalmente.
- **Calcula los ahorros.** Fumar y vapear son hábitos costosos de mantener. El sitio web [SmokeFree.gov](https://www.smokefree.gov) informa de que si fuma un paquete al día, dejar de fumar le ahorraría unos \$2,200 al año o más, dependiendo de dónde viva.
- **Encuentre un motivo.** Hay muchos buenos motivos para dejar de fumar, pero encontrar uno que lo mantenga motivado es importante. Puede ser algo tan sencillo como dejar de fumar para cuidar su salud. A lo mejor quiere hacerlo para ahorrar dinero o quiere estar sano pensando en un ser querido o en un bebé que viene en camino. Conocer sus motivos será de gran ayuda para superar los momentos difíciles y estresantes.
- **Conozca sus factores desencadenantes.** Si eres consciente de las cosas que te empujan a fumar, podrás controlar mejor esos desencadenantes. Así, cuando se



enfrente a esas situaciones, estará preparado para manejarlas. Comprometerse a dejar de fumar.

- **Combata las ansias.** Lo cierto es que tendrá ganas de fumar. Pero, si sabe lo que tiene que hacer para controlarlas, eso marcará la diferencia. Busque la manera de distraerse y contenga sus ansias hasta que se le pasen.
- **No tenga miedo de pedir ayuda.** Existen muchas herramientas que pueden ayudarlo a frenar su hábito. Puede hablar con su médico sobre la ayuda disponible. Busque el apoyo de un consejero para dejar de fumar, una línea telefónica para dejar de fumar, mensajes de texto de apoyo o incluso aplicaciones en su teléfono. Aunque dejar de fumar es una decisión que depende exclusivamente de usted, es importante que recuerde que no tiene por qué hacerlo solo.

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

Cambiando: Consejos para unos bocadillos más saludables

Todos conocemos la sensación de los antojos. Hay comidas y bocadillos deliciosos por los que haríamos cualquier cosa por tenerlos en nuestras manos. Pero muchas veces la comida que nos apetece puede ser poco saludable para nosotros. Y si los comemos con mucha frecuencia, pueden perjudicar la salud de nuestro organismo. Pero si algunos bocadillos y comidas son tan poco saludables, ¿por qué a nuestro cuerpo se le antojan estos alimentos?

A pesar de lo que algunos creen, a nuestro cuerpo no le apetecen ciertos alimentos porque nos faltan los nutrientes que contienen. Nuestros antojos de comida se deben a una serie de factores, pero principalmente se nos antojan porque nuestro cuerpo busca serotonina, la hormona que suele asociarse con la felicidad. Cuando experimentamos estrés y ansiedad, la química de nuestro cerebro se altera.

Los ingredientes de los bocadillos, como los carbohidratos refinados, nos proporcionan un breve aumento de serotonina que ayuda a nuestro organismo a equilibrar la química cerebral.

Aunque no sea fácil, hay formas de sustituir la comida chatarra por alternativas deliciosas y más sanas. Estos son algunos buenos bocadillos que puede probar la próxima vez que sienta un antojo.

Bocadillos más saludables:

- Fruta fresca
- Mezcla de frutos secos
- Yogur griego
- Copos de avena o crema de trigo
- Chocolate negro
- Hummus con verduras
- Papas de Plátano
- Batatas fritas



Lista de verificación durante todo el año

Con el comienzo del nuevo año, muchos de nosotros tenemos propósitos y esperanzas para los próximos meses. Muchas veces la gente dice que va a empezar a ir al gimnasio o que va a empezar ese nuevo estilo de vida más saludable durante todo el año. Pero muchos de

nosotros acabamos olvidando o perdiendo interés con el paso del tiempo. ¡Por eso hemos creado esta práctica lista de control y este calendario para que pueda hacer un seguimiento de tus objetivos y mantener un estilo de vida saludable!

PROPÓSITO	¿COMPLETAR POR HACER?	LISTO
		<input type="radio"/> S <input type="radio"/> N
		<input type="radio"/> S <input type="radio"/> N
		<input type="radio"/> S <input type="radio"/> N
		<input type="radio"/> S <input type="radio"/> N
		<input type="radio"/> S <input type="radio"/> N

NOTAS

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE

Protéjase con hábitos sexuales seguros

El placer es importante, pero mantenerse protegido también lo es.

El sexo puede conllevar algunos riesgos y consecuencias que pueden cambiar su vida si no está preparado para ello. Estos son algunos consejos útiles para que pueda divertirse y mantenerse seguro:

HABLE PRIMERO: antes de iniciar actividades sexuales, piense dos veces en su nueva pareja. Considere hablar de sus historiales sexuales. Y ya sea que tenga una o varias parejas, asegúrese de establecer también algunos límites y expectativas claras. No olvide prestar atención a su cuerpo y al de su pareja. Preste atención a la aparición de llagas, ampollas, erupciones u otros síntomas, y consulte a su médico si le preocupa algo.

USE CONDONES: si no desea formar una familia, cada vez que mantenga relaciones sexuales debe usar un condón. Puede protegerte de las ETS, las ITS y ayudar a prevenir el embarazo. Los condones son ampliamente accesibles, no contienen hormonas, están disponibles en versión masculina y femenina, y se pueden llevar fácilmente a todas partes. Pero asegúrese de adquirir el condón adecuado para usted, ya que un tamaño inadecuado puede hacer que el preservativo falle y materiales como el látex pueden provocar problemas a las personas alérgicas.

ANTICONCEPTIVOS: además del condón, hay otras formas de prevenir un embarazo no deseado. Las mujeres pueden tomar píldoras anticonceptivas orales, usar un dispositivo intrauterino (DIU), un implante o inyección hormonal, o una píldora anticonceptiva de emergencia. Hable con su médico sobre lo que más le conviene.

EVITE SUSTANCIAS: antes de mantener relaciones sexuales, evite consumir drogas o alcohol. Estas sustancias pueden alterar su estado mental y podrían inducirlo a participar en relaciones sexuales de mayor riesgo.

MITOS SEXUALES: una parte fundamental de las relaciones sexuales seguras es saber lo que no hay que hacer. Algunos mitos comunes son que el preservativo protege contra todas las ETS y que el método de retiro no deja embarazada a una mujer. Aunque son muy eficaces, los condones no funcionan el 100% de las veces contra todas las enfermedades, y el retiro no es un método anticonceptivo aprobado. Todos los hombres segregan fluidos durante las relaciones sexuales y los estudios han demostrado que estos fluidos contienen espermatozoides activos. Manténgase informado sobre las mejores prácticas para desconfiar de otros falsos mitos sexuales.



¡Sigue conectado y más!

Tu [cuenta de miembro en línea](#) es una excelente manera de mantenerse al día respecto de información importante y cómo administrar tu seguro.

Mire todas las cosas que puede hacer:

- Gestionar sus recompensas de **myhealthpays**®
- Encontrar 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 reclamaciones ¡y más!



¡Las familias reciben más!

SilverSummit cuenta con personal local para ayudarlo a acceder a todos estos beneficios adicionales gratuitos:



MEMBRESÍA FAMILIAR YMCA: acceso completo al centro de acondicionamiento físico, clases de ejercicios en grupo, acceso a la piscina, gimnasio, eventos familiares, gimnasio infantil, clases de acondicionamiento físico para jóvenes.)*

- Campamento de verano para jóvenes de la YMCA
- Cuidado extraescolar de YMCA para sus hijos en determinadas escuelas*
- Programa de formación laboral para adolescentes de YMCA*

¡Asegúrese de inscribirse AHORA!

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 ላይ የቋንቋ ጽጋፍ አገልግሎቶች፣ ተቀጽላ እርዳታዎች እና አገልግሎቶች፣ እና ሌሎች አማራጭ ቅርጾች 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.

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.