

CÉNTRESE EN SU SALUD

Cause gran sensación con la seguridad en el agua



El clima más cálido implica muchas cosas, entre ellas, mayor tiempo al aire libre cerca del agua. Si tiene pensado darse un chapuzón en la piscina, acercarse a un río o un lago, o planea pasar sus vacaciones en la playa, es importante estar seguros.

La causa principal de muerte relacionada con lesiones en niños de entre 1 y 4 años es el ahogamiento.

Estos son algunos consejos sobre seguridad en el agua de Safe Kids Worldwide:

Estos son algunos consejos sobre seguridad en el agua de Safe Kids Worldwide:

Vigile a los niños cuando estén en el agua o cerca de ella. Mantenga a los niños pequeños y a los nadadores poco experimentados al alcance de un adulto. Asegúrese de que los que saben nadar siempre estén acompañados.

Elija un vigilante del agua. Siempre designe a un adulto para que vigile a los niños cuando estén cerca del agua. Luego de 15 minutos, elija a otro adulto como vigilante del agua.

Enseñe a sus hijos a nadar. Cada niño es diferente. Lleve a su hijo a clases de natación cuando esté listo. Considere la edad, el desarrollo y la frecuencia con que está cerca del agua.

Asegúrese de que los niños aprendan estas cinco técnicas de supervivencia en el agua.

- Meterse o sumergirse en el agua y volver a la superficie. No zambullirse de cabeza, a menos que sea un área segura para hacerlo.
- Dar la vuelta en el agua y dirigirse a un lugar seguro.
- Flotar o mantenerse en posición vertical.
- Combinar respirar con moverse hacia delante en el agua.
- Salir del agua.

Enseñe a sus hijos que nadar en aguas abiertas no es lo mismo que hacerlo en una piscina. Las aguas abiertas varían en cuanto a visibilidad, profundidad, irregularidad de superficies, corrientes y resaca por efecto de las olas. Estos peligros pueden hacer que nadar en aguas abiertas sea más difícil que en la piscina.

Para obtener más información, visite www.safekids.org.



¿Están cubiertos sus medicamentos?

Una lista de medicamentos contiene aquellos medicamentos que su médico puede recetarle y que tienen cobertura de Medi-Cal. En ella se enumeran los medicamentos que son seguros y útiles, y ofrecen el mejor valor sin sacrificar la calidad del cuidado. Para ver qué medicamentos están en la lista, usted puede:

- Usar la herramienta de búsqueda en línea en www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/drug-lookup.
- Descargar una copia de la lista de medicamentos, que se encuentra en la pestaña “Covered Products Lists” (Lista de productos cubiertos), en www.medicalrx.dhcs.ca.gov/member/forms-information.
- Llamar al departamento de Servicio al Cliente de Medi-Cal Rx al **1-800-977-2273**, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Como miembro de Medi-Cal, no tiene que pagar por los medicamentos para pacientes ambulatorios y algunos de venta libre si corresponden tres de estos motivos:

1. Los medicamentos figuran en la lista de medicamentos de Medi-Cal.
2. Su médico le recetó estos medicamentos.
3. Los medicamentos se surten en una farmacia que trabaja con Medi-Cal Rx.

Los medicamentos que se administran en el consultorio del médico son un beneficio médico de Health Plan of San Joaquin (HPSJ). Para conocer las actualizaciones de este beneficio, visite www.hpsj.com/benefits-pharmacy. También puede llamar a Servicio al Cliente de HPSJ (**1-888-936-7526**; TTY: **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) para que lo ayuden a buscar cualquier medicamento incluido en el beneficio médico.

COVID-19: Manténgase actualizado

La COVID-19 sigue afectando a nuestras comunidades. Ahora que tenemos más opciones de vacunas y más información sobre los riesgos, sabemos cómo mantener seguras a nuestras familias. Para mantenerse actualizado con la información más reciente sobre las vacunas o para conocer otros recursos para la COVID-19, llame a Servicio al Cliente de HPSJ (**1-888-936-7526**; TTY: **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) o visite www.hpsj.com/covid-19-members-information.

Las personas que han tenido la COVID-19 informaron una amplia variedad de síntomas, desde signos leves hasta enfermedad grave. Los síntomas pueden presentarse de 2 a 14 días después de la exposición a virus. Todas las personas pueden tener síntomas de leves a graves.

Los posibles síntomas incluyen:

- ✓ Fiebre o escalofríos
- ✓ Tos
- ✓ Falta de aire o dificultad para respirar
- ✓ Cansancio
- ✓ Dolor muscular o corporal
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Pérdida del gusto u olfato reciente
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Congestión o moqueo
- ✓ Náuseas o vómitos
- ✓ Diarrea

Haga su visita y táchelo de la lista

Póngase al día con los exámenes de bienestar

Antes de que termine el verano, asegúrese de agregar una visita de bienestar a su lista de cosas por hacer. Programe de forma temprana la cita anual de bienestar de su hijo y hágale los chequeos que necesita antes de que comience el año escolar. Puede realizar una visita de niño sano o, si su hijo es deportista, un examen físico para hacer deportes.

Cualquiera sea el caso, es la única visita que muchos niños y adolescentes tienen con sus médicos cada año. Por eso es tan importante. El médico puede hacerle un examen físico y detectar problemas de salud ocultos.

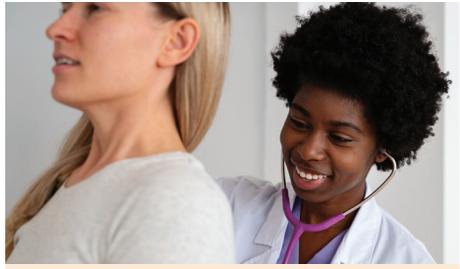
Durante estas visitas, se revisan elementos como:

Vacunas: Las vacunas para niños mantienen a su hijo a salvo de 14 enfermedades diferentes, algunas potencialmente mortales. Al crecer, los niños no dejan atrás la necesidad de vacunarse; los preadolescentes y adolescentes también lo necesitan.

Examen del desarrollo: ¿Qué es un peso saludable para su hijo? ¿Cómo puede ayudarlo a comer mejor o hacer más actividad física? ¿Cuál es la mejor manera de convencerlo de que se aleje del cigarrillo o de ayudarlo a afrontar la presión social? Cualquier pregunta que tenga es importante. Y mientras que lo exprese, el médico de su hijo los guiará.

LLAME HOY

¿No sabe con seguridad quién es el médico de su hijo? Cree una cuenta de miembro en www.hpsj.com o llame a Servicio al Cliente al 1-888-936-PLAN (7526).



Las visitas de bienestar no son solo para los niños

Está siempre ocupado cuidando de quienes lo rodean. Asegúrese de reservar tiempo para cuidar de usted. ¿Cuándo tuvo su última visita de cuidado preventivo? Esta visita también se denomina "examen físico anual". Significa que usted visita al médico u otro proveedor cuando no está enfermo para revisar cosas como la presión arterial. Es tan fácil como contar hasta 3:

1

Prueba de A1c. Esta es importante especialmente si tiene antecedentes familiares de diabetes.

2

Presión arterial. Casi la mitad de los adultos en los Estados Unidos sufre de hipertensión. Realizarse chequeos es el primer paso para conocer los riesgos.

3

Pruebas de detección de cáncer. Según su edad, sexo y antecedentes familiares, el médico sabrá qué pruebas de detección de cáncer son más importantes para usted.

Los miembros de Health Plan of San Joaquin, tanto adultos como niños, pueden recibir un incentivo de \$25 por realizar la visita anual preventiva o la visita de niño sano. Para obtener más información, visite www.hpsj.com/myrewards.



Licuada de frutas congelado del paraíso

Este postre es fácil de preparar; se usan pocos ingredientes y una licuadora.

Qué necesita

- Tazas medidoras
- Tazas para servir
- Licuadora o procesadora

Ingredientes

- 1 plátano grande
- 2 tazas de fresas
- 2 mangos maduros, cortados en trozos
- ½ taza de cubitos de hielo

Información nutricional: Tamaño de la porción: 1 taza
Cantidad por porción: 121 calorías, 1 g de grasa, 31 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 4 g de fibra alimentaria, 3 mg de sodio

Instrucciones

1. Incorpore todos los ingredientes en un recipiente para licuadora o procesadora.
2. Mezcle hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Vierta la preparación en vasos y sírvalos.

Para 4 porciones.

Fuente: www.eatfresh.org/recipe/beverages/paradise-freeze



Pudín de chocolate amargo, bayas y chía

Ingredientes

- ½ taza de semillas de chía
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo
- 2 tazas de leche de almendras, avena o coco sin endulzar
- 2 cucharadas de jarabe de arce (u otro endulzante)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de bayas frescas o congeladas

Instrucciones

1. En un bol, bata las semillas de chía y el cacao en polvo.
2. Lentamente, agregue la leche hasta disolver el cacao.
3. Incorpore el jarabe de arce y la vainilla.
4. Tape el bol y colóquelo en el refrigerador por 3 horas o toda la noche.
5. Para servir, divida el pudín de chía en 6 boles iguales y decore con bayas.

Información nutricional: Tamaño de la porción: 2/3 taza
Cantidad por porción: 160 calorías, 7 g de grasa, 8 g de azúcar, 20 g de carbohidratos, 4 g de proteína, 10 g de fibra alimentaria, 65 mg de sodio



Renovaciones de Medi-Cal

Protéjase y proteja a su familia

¿Está inscrito en Medi-Cal? El proceso de renovación de Medi-Cal ha comenzado.

De abril de 2023 a junio de 2024, si tiene cobertura de Medi-Cal, pueden pedirle información que ayudará al asistente de elegibilidad a determinar si usted aún cumple los requisitos para Medi-Cal.

Si Medi-Cal requiere más información, recibirá un aviso por correo. Los avisos se envían en sobres amarillos. Si recibe un paquete de renovación o un aviso que le pide más información, **tiene un tiempo limitado para responder a fin de seguir siendo elegible para la cobertura de Medi-Cal. Debe enviar los documentos de inmediato para evitar demoras o cancelaciones.**



¿Qué puede hacer de inmediato?

Revise su **cuenta de BenefitsCal** para asegurarse de que Medi-Cal tenga su dirección actual:

✓ Escanee el código QR o visite www.benefitscal.com para asegurarse de que Medi-Cal tenga su dirección, correo electrónico y número de teléfono actuales. También puede informar cambios referidos a sus ingresos o los miembros de su familia.

✓ ¿Quiere recibir actualizaciones sobre las renovaciones de Medi-Cal? Cuando inicie sesión en www.benefitscal.com, regístrese para que le envíen alertas por correo electrónico o mensajes de texto.



Si es miembro de Health Plan of San Joaquin y tiene preguntas, llame al **1-888-896-7526**, TTY: **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.



Actualización del Programa de prevención de la diabetes (DPP)

Health Plan of San Joaquin ya no ofrece el DPP a través de Melon Health. Les pedimos disculpas a nuestros miembros que puedan verse afectados por este cambio. En HPSJ estamos trabajando para encontrar otro recurso del DPP para los miembros. Consulte www.hpsj.com/dpp para obtener más información. Si podemos ayudarle con educación sobre la salud, envíe un correo electrónico a healtheducation@hpsj.com.

Encuentre lo que necesita en www.hpsj.com



Nuestro sitio web, www.hpsj.com, le acerca los recursos que necesita. Muchos miembros usan las herramientas en línea de www.hpsj.com para manejar su cuidado. Es la mejor manera de:

- Obtener la información más actualizada sobre su plan.
- Solicitar un número de identificación de miembro.
- Cambiar de proveedor.
- Descubrir cómo comunicarse con nosotros.
- Saber qué hacer ante un hecho repentino que debe ser manejado de inmediato.

Ingrese en hpsj.com desde su computadora, tableta o teléfono móvil. En www.hpsj.com, encontrará la información más reciente sobre lo siguiente:

Conozca la cobertura del plan

Consulte la *Evidencia de Cobertura (EOC)* en línea en www.hpsj.com/medi-cal-evidence-coverage. Allí puede encontrar:

- Lo que está cubierto y lo que no.
- Sus beneficios y límites, dentro y fuera de nuestra área de servicio.

Beneficios de farmacia

Consulte los beneficios de farmacia en www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member. Allí encontrará:

- Una lista de medicamentos.
- Información acerca de la disponibilidad de medicamentos genéricos, cuándo puede cambiarlos y cuándo debe usar una terapia escalonada.
- Cómo solicitar medicamentos de marca.
- Cómo solicitar un medicamento que no está cubierto.
- Cómo saber si su medicamento está cubierto, si necesita aprobación o si tiene límites.
- Información detallada sobre los protocolos de intercambio terapéutico para los medicamentos que actúan de una manera similar y sobre la terapia escalonada para otros medicamentos.

Encuentre cuidado

Elija a su profesional de cuidado primario (PCP) en www.hpsj.com/find-a-provider. En la lista se muestran los idiomas, el género y la información de contacto de cada proveedor. También puede averiguar estos datos sobre el profesional: la licencia, la facultad de medicina a la que asistió,

sus programas de residencia médica y el estado de certificación de la junta médica. La herramienta de búsqueda de proveedores también puede ayudarle a encontrar hospitales; buscar dónde obtener cuidado durante el horario de atención habitual o fuera del horario; saber dónde buscar cuidado de especialidad, servicios de emergencia, cuidado de salud mental y servicios hospitalarios; y obtener información sobre cobertura y cuidado fuera del área de servicio.

Mejore su salud

Herramientas en línea para manejar y mejorar su salud. Revise su evaluación de salud personal y los riesgos de salud. Lleve un registro de sus objetivos de salud. Obtenga información sobre las visitas de cuidado preventivo. Encuentre consejos y herramientas para mantenerse saludable.

Manténgase informado

Aprenda cómo HPSJ toma decisiones sobre cuidado médico. Health Plan of San Joaquin (HPSJ) no recompensa financieramente a una persona por tomar decisiones sobre el manejo de la utilización (UM). El personal de UM de HPSJ está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m., para atender y responder a los asuntos de UM de miembros y proveedores. Puede comunicarse con los miembros de personal de UM al **1-209-942-6320** o **1-888-936-7526**. Consulte cómo puede unirse a los programas de manejo de casos: **www.hpsj.com/case-management**. Los cuidadores puede remitir a los miembros, y los miembros pueden autorremitirse.

Realice pagos y reclamos

- Sepa lo que debe hacer con respecto a tarifas, facturas u otros cargos.
- Obtenga información sobre un reclamo por un servicio cubierto que pagó.
- Consulte las páginas 19 y 20 de la *EOC* de Medi-Cal en las secciones “Costos” y “Si recibe una factura de un proveedor de cuidado médico”.

Comuníquese con nosotros

Llame a nuestro número gratuito, **1-888-936-PLAN (7526)** o TTY: **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., o visite **www.hpsj.com**.

- Descubra cómo comunicarse con su médico.
- Comuníquese con nuestro personal si tiene preguntas sobre cómo manejamos el cuidado y los servicios.
- Obtenga información sobre asistencia de idiomas si el inglés no es su idioma de preferencia.

Programa de mejora de la calidad

Nuestro programa de mejora de la calidad (QI) prioriza sus necesidades. Nos enfocamos en crear programas que le brinden el mejor cuidado, que lo ayude a mantenerse saludable. El equipo de QI de HPSJ trabaja para mejorar la seguridad y la calidad del cuidado para los miembros. Cada año, revisamos nuestro programa de QI. Buscamos formas de mejorar y establecemos nuevos objetivos. Compartimos los objetivos con los médicos para hacer un seguimiento de las brechas en el cuidado y las necesidades de los miembros.

Presente una queja

La mejor manera de ocuparse de una queja es hablar con su médico. Si no está satisfecho con el cuidado de salud que recibió, puede presentar una queja formal, también llamada queja. Además, puede presentar una apelación sobre una decisión médica. Tiene derecho a presentar una queja. No será discriminado ni perderá sus beneficios. Si quiere presentar una queja formal, usted puede:

- Llamar a Servicio al Cliente al **1-888-936-PLAN (7526)** o TTY: **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.
- Visitar **www.hpsj.com/grievances-appeals** para presentar su queja o apelación en línea, o descargar un formulario y enviárnoslo por fax.

LANGUAGE ASSISTANCE

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-936-7526, TTY 711**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-936-7526, TTY 711**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្លាសម្តាប់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផ្សេងៗសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字 体阅读，提供您方便取用。请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای

معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با
1-888-936-7526, TTY 711 تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav loj. Hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 짐이나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແຫກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.

ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-936-7526, TTY 711**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-936-7526, TTY 711**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਅਪਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия ТТТ 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия ТТТ 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711** นอกจากนี้

ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรณาทรรศน์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**. Các dịch vụ này đều miễn phí.

Aviso de no discriminación

Discriminar es ilegal. Health Plan of San Joaquin (HPSJ) cumple las leyes estatales y federales de derechos civiles. Health Plan of San Joaquin no discrimina de forma ilegal. No excluye a las personas ni las trata diferente. Esto podría ser por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

Health Plan of San Joaquin brinda:

- Ayuda y servicios gratis a personas con discapacidad para que se comuniquen mejor. Por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes titulados de lenguaje de señas
 - ✓ Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios de idiomas gratis a personas cuyo idioma primario no es el inglés, por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes titulados
 - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, contacte a HPSJ. Llame al **1-888-936-7526** de lunes a viernes, 8:00 a. m.-5:00 p. m. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY 711. Aquí podrá usar el Servicio de Retransmisión de California. Si lo pide, le haremos llegar este documento en braille, letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles. Para obtener una copia en estos otros formatos, llame o escriba:

Health Plan of San Joaquin
7751 South Manthey Road, French Camp, CA 95231
1-888-936-PLAN (7526), TTY 711

CÓMO HACER UNA QUEJA FORMAL

Puede hacer una queja formal si cree que HPSJ no brindó estos servicios o lo discriminó de forma ilegal. Podría ser por su sexo,

raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual. Haga la queja formal ante el coordinador de derechos civiles de HPSJ, el jefe de cumplimiento. Puede hacerla por teléfono, por escrito, en persona o en línea:

- Por teléfono: Llame al **1-888-936-7526** de lunes a viernes, 8:00 a.m. - 5:00 p.m. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY 711.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

Health Plan of San Joaquin
Attn: Grievance and Appeals Department
7751 S. Manthey Road, French Camp, CA 95231
1-888-936-PLAN (7526), TTY 711

Por fax: 209-942-6355

- En persona: Visite el consultorio de su doctor o las oficinas de HPSJ y diga que quiere presentar una queja formal.
- En línea: Visite el sitio web de HPSJ:
www.hpsj.com/grievances-appeals

Si necesita ayuda para hacer una queja formal, contacte a un representante de Servicio al Cliente.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD DE CALIFORNIA

También puede hacer una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Servicios de Cuidado de la Salud de California. Para ello, llame, escriba o mande un correo electrónico:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame al 711 (Servicio de Retransmisión).
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba

una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**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**

Puede obtener formularios de queja en
www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- En línea: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.

Si cree que alguien lo discriminó por su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para ello, llame, escriba o visite el sitio web:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea **TTY 1-800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

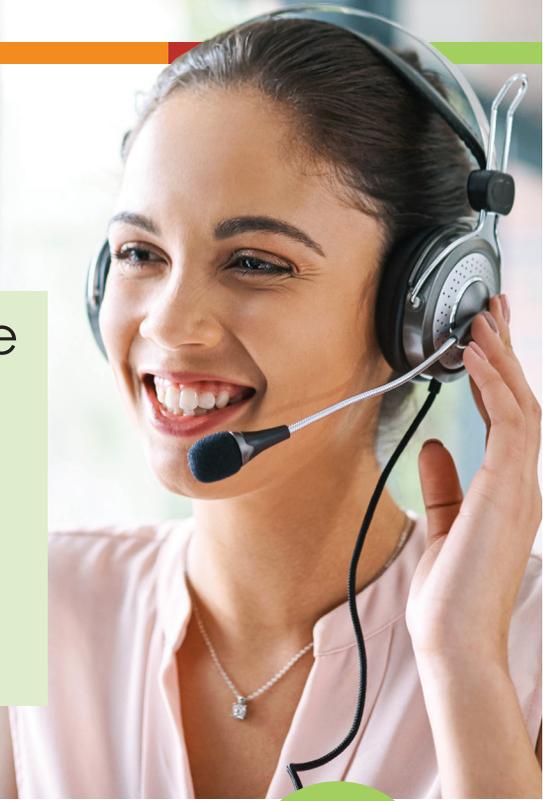
**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Puede obtener formularios de queja en
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

- En línea: Visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles,
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Cómo comunicarse con manejo de la utilización

El personal de manejo de la utilización (UM) de HPSJ está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m., para atender y responder a los asuntos de UM de miembros y proveedores. Puede comunicarse con los miembros de personal de UM al **1-209-942-6320** o **1-888-936-7526**.



Marque una diferencia

Únase al CAC

Cuando las personas se reúnen para compartir sus ideas para tener una comunidad más saludable, todos mejoramos.

Lo necesitamos

Si es miembro de Health Plan of San Joaquin, usted puede:

- **Hacerse escuchar.**
- **Compartir sus ideas.**
- **Ganar \$40.**

Solo tiene que unirse al Comité Asesor de la Comunidad (CAC).

¿Qué es?

El CAC está diseñado con usted en mente. Tendrá la oportunidad de compartir sus ideas, crear programas y ayudarnos a servir mejor a nuestros miembros.

Sus ideas pueden marcar una diferencia.

Gane \$40 por cada reunión del CAC.



Únase al Comité Asesor de la Comunidad hoy mismo. Para averiguar cómo hacerlo, llame al **1-209-942-6356** o envíe un correo electrónico a **healtheducation@hpsj.com**.

