

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health® Kids

VIDA SALUDABLE

Tu plan Aetna Better Kids: Más fácil

Estamos aquí para apoyarte ya sea que necesites un control de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre tus beneficios. Infórmate sobre lo que tienes disponible para saber a dónde acudir para recibir atención y apoyo. Consulta esta información en línea en [AetnaBetterHealth.com/education/pennsylvania-info](https://www.aetnabetterhealth.com/education/pennsylvania-info)

✓ Consulta tu Manual para miembros

Es tu fuente principal de información del plan. Incluye todo lo que necesitas saber, como lo siguiente:

- Qué cubre tu plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarte a mantenerte saludable

Puedes ver el manual en línea en [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/member-materials-forms.html](https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/member-materials-forms.html)

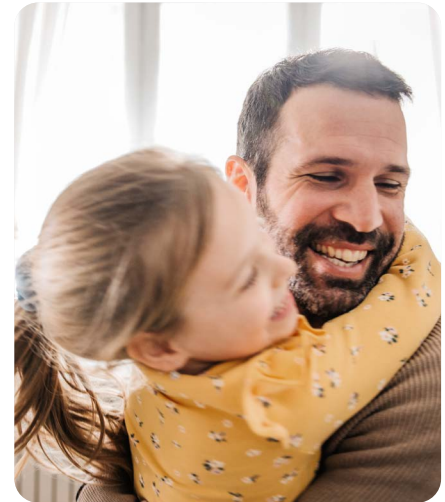
¿Prefieres una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** para que te envíen una por correo. Infórmanos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

✓ Conoce tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, tienes ciertos derechos y responsabilidades. Visita [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/medicaid-rights-responsibilities.html) para obtener una lista completa.

✓ Obtén ayuda con el idioma

Ofrecemos servicios de idiomas sin costo para ti. Esto incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puedes solicitar materiales escritos en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles. Visita [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/notice-of-non-discrimination.html](https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/notice-of-non-discrimination.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.



Infórmate sobre tus beneficios y opciones de atención

Ya sea que estés manejando una afección o simplemente quieres mantenerte saludable, tenemos programas y beneficios que pueden ayudarte. Visita nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Tus beneficios de farmacia
- Nuestros programas de administración de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios

Encuentra el proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es el médico principal de tu hijo para controles y cuidados. A continuación, te explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.



1 Es un socio de confianza en tu salud

Debes sentirte cómodo preguntándole cualquier cosa al PCP de tu hijo. Ninguna preocupación es demasiado pequeña ni ninguna pregunta es tonta. El PCP conoce los antecedentes médicos de tu hijo y puede ayudarte a recibir la atención que necesitas.

2 Ayuda a controlar las afecciones crónicas

Si tu hijo tiene una afección a largo plazo, como asma

o diabetes, el PCP puede ayudarlo. Trabjará con los otros proveedores de tu hijo para ayudar a crear y seguir su plan de atención.

3 Puede ayudar a prevenir problemas de salud

El PCP de tu hijo no solo lo atiende cuando está enfermo, sino que también lo ayuda a mantenerse saludable. Los controles y las pruebas de detección regulares permiten

detectar problemas a tiempo, antes de que se sienta mal.

4 Pueden guiarte a través de la atención médica de tu hijo

La atención médica puede resultar confusa. El PCP de tu hijo ayuda a que sea más fácil de entender. Puede ayudarte de las siguientes maneras:

- Remitirte a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudarte a entender los resultados de las pruebas
- Asegurarte de que todas las partes de la atención de tu hijo trabajen en conjunto

5 Brinda atención integral

El PCP de tu hijo se preocupa por todos los aspectos de su salud. Puede ayudarte con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Tus objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarte a obtener apoyo en áreas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

Aprovecha al máximo tus controles

Estas consultas son una oportunidad para hablar abiertamente con el proveedor de tu hijo, hacer preguntas y mantenerse al tanto de la salud de tu hijo. Aquí tienes algunas maneras sencillas de aprovechar al máximo tu cita.

Anota tus preguntas

Es fácil olvidar lo que quieres preguntar durante la consulta. Tener tu lista de preguntas a mano te ayuda a cubrir todo lo que tienes en mente.

Conoce acerca de los antecedentes médicos de tu familia

Toma nota de cualquier afección que hayan tenido tus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a tu PCP a decidir qué pruebas de detección podría necesitar tu hijo y cuándo.

Sé honesto

Tu PCP está allí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y detallado te ayudará a brindar una mejor atención a tu hijo.

Graba la conversación

De esa manera, no tendrás que preocuparte por tomar notas mientras habla. (Primero pregúntale a tu PCP si está bien hacerlo.) O bien, puedes llevar a alguien contigo para que te ayude a tomar notas y hacer preguntas.

Ayuda a calmar los nervios de los niños

Explícales por qué van al médico y qué pasará durante la consulta. Involúcralos creando preguntas para el médico juntos.



¿Cuándo debo hacerme un control?

Los niños necesitan controles, llamados consultas de bienestar infantil, con mayor frecuencia según su edad. Los expertos recomiendan lo siguiente para los más pequeños:

- **Los bebés menores de un año** deben consultar a tu PCP a los 3-5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben consultar a tu médico a los 12 meses (1 año), 15 meses, 18 meses, 24 meses (2 años) y 30 meses.
- **Los niños de 3 a 18 años** deben consultar a tu médico una vez al año.

Sonríe más este verano

Las consultas regulares al dentista ayudan a mantener a tu hijo sano. Reserva una visita entre el 1 de junio y el 31 de agosto, y tu hijo podrá ganar una tarjeta de regalo. Llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información.



Cambios simples en los alimentos para un corazón más saludable

Tu corazón trabaja duro para ti. Cuídalo con estos consejos para crear un plato saludable para el corazón.

Llena la mitad de tu plato con vegetales frescos

Las verduras de hoja verde, como la espinaca, y las frutas, como las bayas, ayudan a mantener la salud del corazón y a combatir la inflamación.

Elige cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral tienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

Opta por proteínas magras

Los pescados como el salmón tienen grasas saludables que ayudan al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

Opta por comidas sin carne

Comer más comidas a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Agrega una o más

comidas vegetarianas a tu menú semanal.

Opta por lácteos bajos en grasa

Elige versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogurt. Tienen menos grasa saturada, lo que puede aumentar el colesterol malo.

Cocina con aceites saludables para el corazón.

Usa aceites como el de oliva o canola en lugar de mantequilla o manteca vegetal. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Condimenta con inteligencia:

Usa hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.

Recibe comidas saludables en casa. ¿Tu hijo tiene hipertensión, obesidad u otra afección crónica? Puedes recibir apoyo nutricional y comidas médicamente personalizadas a domicilio a través de MANNA. Habla con tu administrador de atención para obtener más información.

Cómo hablar con tu hijo adolescente sobre el sexo seguro

No es ningún secreto que hablar de sexo con tu hijo adolescente puede resultar incómodo. Sin embargo, estas conversaciones son fundamentales para ayudarlo a mantenerse sano y seguro. Estas son algunas formas sencillas de comenzar.

1 Comienza a tiempo

No esperes a tener una “gran charla”. En su lugar, mantén pequeñas conversaciones a lo largo del tiempo. Esto ayudará a que tu hijo adolescente se sienta más cómodo haciendo preguntas.

2 No te compliques

Usa palabras claras y fáciles. Trata de mantener la calma, incluso si te sientes nervioso. Tu tono relajado puede ayudar a tu hijo adolescente a sentirse seguro.

3 Escucha más de lo que hables

Pregúntale a tu hijo adolescente qué es lo que ya sabe. Permítele compartir sus pensamientos. Esto demuestra respeto y construye confianza.



4 Sé honesto sobre los riesgos

Explica que la única manera de evitar por completo un embarazo y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) es no tener relaciones sexuales. También explica que los métodos de protección, como los preservativos, pueden reducir el riesgo si se usan correctamente.

5 Habla sobre las opciones

Ayuda a tu hijo adolescente a reflexionar sobre la presión de grupo. Hazle saber que está bien esperar. Enséñale formas de decir “no”.

6 No te limites a lo básico.

Habla sobre el respeto, las relaciones sanas y el consentimiento. Asegúrate de que tu hijo adolescente sepa que merece sentirse seguro y respetado.

7 Hazle saber que hay ayuda disponible.

Recuérdale a tu hijo adolescente que puede hablar contigo, con un proveedor o con otro adulto de confianza. No está solo.

Recuerda: Estas conversaciones no tienen por qué ser perfectas. Lo más importante es que des el primer paso y mantengas la puerta abierta.

Cómo superar la temporada de alergias con asma

La temporada de alergias puede ser difícil para las personas con asma. Estos consejos pueden hacer que sea más fácil.

Conoce tus desencadenantes

Presta atención cuando los síntomas de alergia de tu hijo empeoren. ¿Qué hay alrededor: árboles, pasto, flores? Esto te ayuda a identificar exactamente a qué es alérgico tu hijo. Luego, puedes buscar formas de evitar esos desencadenantes.

Revisa los conteos de polen

Consulta sitios web del clima para conocer los conteos de polen y la calidad del aire locales. En días con altos niveles de alérgenos, trata de permanecer adentro. Mantén las ventanas cerradas para evitar que entre polen.

Elimina los desencadenantes

El polen puede adherirse a la ropa y el cabello. Cambia la ropa de tu hijo al llegar a casa y tómate una ducha para eliminar el polen. Lavar las sábanas semanalmente también ayuda a mantener libre de alérgenos el área donde duerme tu hijo.

Usa los medicamentos correctos

Toma siempre los medicamentos para el asma según las indicaciones del proveedor de tu hijo. Si usa un inhalador de rescate, mantenlo cerca en caso de un ataque de asma.

Agregar medicamentos para alergias de venta libre puede ayudar a prevenir los síntomas de alergia. (Puedes comprar estos medicamentos con tu beneficio de venta libre [OTC] de \$25 gratis!) Pregunta al proveedor de tu hijo cuáles recomienda.

Consulta siempre con el médico de tu hijo para obtener más consejos sobre cómo controlar los síntomas de manera segura. Puedes vencer los efectos del polen y disfrutar del clima primaveral.



Desencadenantes comunes del asma

Cada niño es diferente, pero estos son algunos de los desencadenantes más comunes que pueden provocar un brote.

- Virus (como el resfrío común)
- Humo del tabaco y otros contaminantes
- Alérgenos de interiores (como los ácaros del polvo y la caspa)
- Alérgenos externos (como el polen y el moho)
- Animales peludos (como perros, gatos, hámsteres y conejos)
- Aire frío y seco o cambios en el clima
- Hacer ejercicio
- Insectos que pican (como abejas, avispas y hormigas rojas)
- Estrés

¿Necesitas ayuda adicional? ¡Hecho!

El plan de tu hijo viene con beneficios adicionales que van más allá de lo básico.

Échales un vistazo en [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/whats-covered.html](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/whats-covered.html).



Go Get Active

Mantenerse activo ayuda a los niños a crecer fuertes y sanos. Con Go Get Active, tu hijo puede obtener \$100 en una tarjeta recargable para ayudar a pagar clases de deporte, baile, natación y otras actividades.



Beneficio de venta libre (OTC)

Debes tener todo lo que necesitas para ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Es por ese motivo que estamos trabajando con CVS Health® para ofrecerte \$25 en suministros y productos de salud OTC. Y te los enviaremos todos los meses sin costo adicional.



Apoyo durante el embarazo

¿Estás embarazada o es mamá primeriza? Maven ofrece apoyo virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana para la atención durante el embarazo y el posparto. Ponte en contacto con médicos, obtén respuestas a tus preguntas y encuentra recursos de confianza sobre la salud mental, la recuperación posparto y los hitos del desarrollo de tu bebé.



Comidas médicamente personalizadas

MANNA ofrece comidas médicamente personalizadas a niños que tienen afecciones crónicas, como diabetes, hipertensión y obesidad. Este beneficio incluye el apoyo y el asesoramiento de un nutricionista, así como la entrega de comidas a domicilio, sin importar dónde vivas.



Pyx Health

Si te sientes solo, ansioso o deprimido, puedes acudir a Pyx Health en busca de ayuda. Esta aplicación te conectará con personal capacitado que puede ofrecerte recursos y apoyo sin juzgarte. Puedes descargar la aplicación Pyx Health para iPhone® o Android™.

Mantén a tu hijo cubierto

Si tu hijo tiene cobertura del Programa de Seguro de Salud para Niños (CHIP) de bajo costo o de costo total, recibirás una factura mensual. Pagar a tiempo ayuda a evitar los periodos sin cobertura. Hay cuatro formas sencillas de pagar:

- **En persona** en tiendas minoristas locales, como CVS, Walgreens o Dollar Tree
- **En línea** a través del [Centro de Pagos de ABH Kids](#)

- **Por teléfono** al **1-877-222-2004**

- **Por correo** Envíe tu pago a la siguiente dirección:

Aetna Better Health® Kids
PO Box 785656
Philadelphia, PA 19178-5656

Visita [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/chip-costs.html](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/chip-costs.html) para obtener más información.



Aviso de no discriminación

Aetna Better Health® Kids cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, u orientación sexual. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, orientación sexual o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna Better Health Kids:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lengua de señas calificados
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - o Intérpretes calificados
 - o Información escrita en otros idiomas

Si necesitas un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, comunícate con el número que aparece en tu tarjeta de identificación o al [1-800-385-4104](tel:1-800-385-4104).

Si consideras que Aetna Better Health Kids no te proporcionó estos servicios o te discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, orientación sexual, puedes presentar una queja ante el coordinador de Derechos Civiles de las siguientes formas:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator The Bureau of Equal Opportunity, Room 223
PO Box 818001 Health and Welfare Building

Cleveland, OH 44181-8001

Teléfono: [1-888-234-7358](tel:1-888-234-7358) (TTY [711](tel:711))

Correo electrónico:

MedicaidCRCoordinator@aetna.com

PO Box 2675

Harrisburg, PA 17105-2675

Teléfono: [717-787-1127](tel:717-787-1127) (TTY/Retransmisión PA: [711](tel:711))

Fax: 717-772-4366

Correo electrónico: RA-PWBEOAO@PA.gov

Puedes presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarte ayuda.

También puedes presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, puedes hacerlo por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, [1-800-368-1019](tel:1-800-368-1019),

[1-800-537-7697](tel:1-800-537-7697) (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health Kids:
AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) or speak to your provider.

ATENCIÓN: Si hablas otro idioma que no sea inglés, tienes a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarte información en formatos accesibles. Llama al **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) o habla con tu proveedor.

注意：如果您使用简体中文，您可以免费获得语言援助服务。您还可以免费获得以无障碍格式提供信息的适当辅助设备和服务。请致电 **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 或咨询您的医疗服务提供者。

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाइं अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषा बोल्नुहुन्छ भने, निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू तपाइंको लागि उपलब्ध छन्। पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त सहायक सहायता र सेवाहरू पनि निःशुल्क उपलब्ध छन्। **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) मा कल गर्नु होस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नु होस्।

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на языке, отличном от английского, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также доступны для вас бесплатно. Звоните по номеру **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) или обратитесь к своему поставщику услуг.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة بالمجان. تتوفر أيضًا مساعدات وخدمات مساعدة مناسبة لتقديم المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل بالرقم **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

ATANSYON: Si lang ou pale a se pa anglè li ye, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Èd ak sèvis konplemantè pou founi enfòmasyon nan yon fòm ki aksesib, disponib pou ou tou gratis. Rele **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **771**) oswa pale ansanm avèk founisè ou an.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói ngôn ngữ không phải tiếng Anh, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung thích hợp để cung cấp thông tin ở các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) hoặc nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị.

УВАГА: Якщо ви розмовляєте мовою, відмінною від англійської, то вам доступні безкоштовні послуги мовної допомоги. Відповідні допоміжні засоби та послуги з надання інформації в доступних форматах також доступні для вас безкоштовно. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) або зверніться до свого постачальника послуг.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。您還可以免費獲得以無障礙格式提供資訊的適當輔助設備和服務。請致電 **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 或諮詢您的醫療服務提供者。

ATENÇÃO: se você fala um idioma diferente do inglês, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Auxílios e serviços auxiliares para fornecer informações em formatos acessíveis estão disponíveis gratuitamente. Ligue para **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ou fale com seu provedor.

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোনো ভাষায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ রয়েছে। প্রবেশযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক উপকরণ ও পরিষেবাও বিনামূল্যে পাওয়া যায়। অনুগ্রহ করে **1-800-385-4104** নম্বরে ফোন করুন (TTY/PA RELAY: **711**) অথবা আপনার সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

ATTENTION : Si vous parlez une langue autre que l'anglais, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Des aides et services complémentaires appropriés visant à fournir des informations dans des formats accessibles vous sont également proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ou adressez-vous à votre prestataire.

សូមចំណាំ៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ឧបករណ៍ជំនួយ និងសេវាកម្មបន្ថែមដែលសមស្របសម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មានក្នុងទ្រង់ទ្រាយដែលអាចចូលដំណើរការបាន ក៏មានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ឬពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

주의: 영어가 아닌 다른 언어 사용자인 경우 무료 언어 지원 서비스를 사용할 수 있습니다. 접근 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 도구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. **1-800-385- 4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 번으로 전화하거나 제공자에게 문의하십시오.

ध्यान आपो: જો તમે અંગ્રેજી સિવાયની ભાષા બોલો છો, તો તમારા માટે મફત ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક સહાય અને સેવાઓ પણ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.