



Información para los afiliados Reuniones

Jueves, 11 de julio de 2024,
de 5:30 p. m. a 6:30 p. m. (inglés)

Martes, 23 de julio de 2024,
de 12:00 p. m. a 1:00 p. m. (inglés)

Martes, 6 de agosto de 2024,
de 5:30 p. m. a 6:30 p. m. (inglés)

Jueves, 22 de agosto de 2024,
de 12:00 p. m. a 1:00 p. m. (inglés)

Jueves, 29 de agosto de 2024,
de 10:00 a. m. a 11:00 a. m.
(español)

¡Le damos la bienvenida!

Estamos encantados de traerle una nueva edición de Whole You - un boletín de Carolina Complete Health. Tome sus lentes de sol porque compartiremos algunos consejos para proteger su salud de la vista.

Después le presentaremos opciones saludables y económicas para cenar. También hablaremos sobre la seguridad durante el verano y el regreso a clases. Se incluyen actualizaciones importantes sobre Medicaid de NC. Para obtener más información, también puede visitar [medicaid.ncdhhs.gov](https://www.ncdhhs.gov) para ver las últimas actualizaciones.

Si ya no califica para Medicaid de NC, nuestros planes del Mercado de Ambetter, [ambetterofnorthcarolina.com](https://www.ambetterofnorthcarolina.com), pueden ser una opción.

Y asegúrese de ver el calendario de eventos, a la izquierda, para que se mantenga al día sobre todo lo que está sucediendo en su área. Esperamos que disfrute de este tercer boletín del año y que le ayude a cuidar de sí mismo o misma de forma integral.



¡Descubra sus beneficios! ¡Inscríbese en una reunión informativa para afiliados!

¡Aproveche al máximo a Carolina Complete Health asistiendo a una reunión informativa para afiliados! Estas sesiones en vivo en línea están abiertas a todos los afiliados todos los meses.

EN UNA REUNIÓN INFORMATIVA PARA AFILIADOS, SE INFORMARÁ SOBRE:

- Los beneficios de su plan de salud y cómo usarlos.
- Servicios adicionales de valor añadido, incluida una tarjeta de recompensas Visa®, que obtiene al realizar actividades saludables.
- Recursos para afiliados, como el sitio de Internet y el manual para afiliados.
- Cómo encontrar proveedores y especialistas para obtener la atención que necesita.
- Cómo inscribirse en programas de administración de la atención.
- Eventos próximos para afiliados.
- Con quién comunicarse cuando tenga preguntas o necesite ayuda.

¡Inscríbese en una sesión hoy mismo! Para obtener más información, por favor visite <http://www.carolinacompletehealth.com/orientation>.



Su búsqueda de la vista perfecta.

Lo que debe saber sobre las cataratas.

La catarata es un padecimiento del ojo que afecta al lente del ojo, el cristalino. Nubla el cristalino y bloquea o modifica el paso de la luz al interior del ojo. El cristalino del ojo está ubicado detrás de la pupila y el iris coloreado es transparente. La catarata impide el paso de la luz, por lo que la vista se vuelve borrosa o poco nítida. Las personas no experimentan dolor, enrojecimiento ni lagrimeo. Sin embargo, los indicadores comunes incluyen:

- Edad avanzada.
- Calor intenso.
- Exposición prolongada a los rayos UV del sol.
- Diabetes.
- Inflamación en el ojo.
- Lesiones y enfermedades de los ojos.
- Fumar.

Los afiliados de Carolina Complete Health de 21 años y mayores pueden recibir beneficios adicionales para la vista. Esto incluye una cantidad de \$125 para la compra minorista de marcos y anteojos de prescripción selectos. Este beneficio está disponible una vez cada 2 años.

Para obtener más información, visite www.carolinacompletehealth.com o comuníquese con Servicios para los Afiliados al 1-833-552-3876 (TTY: 711).



Un regalo para ojos no tan adoloridos

Es el momento de mantener bien abiertos los ojos para ver los consejos sobre salud de la vista. Vea algunas de las formas en que puede protegerse la vista.

- 1. Hágase un examen de la vista.** Visite a su médico de los ojos (oftalmólogo) local y examínese la vista. Puede que crea que su vista es mejor de lo que realmente es. Es rápido. No duele. Cuanto antes se detecte una enfermedad de la vista, más fácil será tratarla.
- 2. Revise el historial de salud de su familia.** Hable con su familia para ver si hay antecedentes de enfermedades o padecimientos de la vista. La diabetes y la presión sanguínea alta también pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades de la vista. Cuénteles todas sus preocupaciones a su médico.
- 3. No ignore la dieta y el ejercicio.** La salud general tiene un papel importante en la salud de la vista. Las personas con sobrepeso y con hábitos alimenticios poco saludables corren un mayor riesgo de sufrir problemas de la vista. Coma verduras de hoja verde y pescado para mantener los ojos saludables.
- 4. La protección vale la pena.** Protegerse los ojos del sol con lentes de sol es muy importante, incluso en días nublados. Las gafas de seguridad protegen los ojos durante ciertas actividades como deportes o carpintería.
- 5. Deje que sus ojos descansen.** Sus ojos también se cansan, especialmente cuando se la pasa mirando pantallas de computadora todo el día. Salga a dar una caminata, mire por la ventana o cierre los ojos cuando necesite descansar de las computadoras.
- 6. Lentes de contacto limpios.** Si usa lentes de contacto, asegúrese de que sus manos estén limpias cuando los toque. Recuerde también quitárselos antes de irse a dormir.
- 7. Algunos hábitos son difíciles de dejar.** Fumar no sólo es malo para los pulmones. También aumenta el riesgo de enfermedades y puede dañar el nervio óptico. Esto incluye el *vaping*.

¡No deje de tener en cuenta estos consejos para protegerse la vista a largo plazo!

¡Salgan y jueguen!



Asegúrese de que sus hijos estén pasando más tiempo al aire libre. Aunque alejarlos de los aparatos electrónicos puede ser difícil, el aire fresco puede mejorar su estado de ánimo, aumentar su actividad física y estimular su mente. Los siguientes son algunos consejos sobre cómo disfrutar del aire libre con sus hijos esta temporada:

1. VAYAN AL AGUA.

Una forma fácil de vencer el aburrimiento primaveral es divertirse en el agua. Las piscinas inflables y los aspersores o rociadores pueden ser muy útiles y mantenerles frescos bajo el sol. No olvide el protector solar, vigilar de cerca a sus hijos y asegurarse de leer el artículo sobre seguridad en el agua de la página siguiente.

2. CAMBIEN DE AIRES.

Ir a un parque es mejor que estar pegados a las pantallas. Los parques son lugares fabulosos para que los niños interactúen entre sí y hagan algo de ejercicio.

3. HAGAN GIRAR SUS RUEDAS.

El ciclismo es una actividad maravillosa para hacerla en la primavera. Los beneficios para la salud incluyen ejercicio cardiovascular, mejora del equilibrio y desarrollo de la fuerza. Encuentre algunas rutas ciclistas locales y explórelas con toda la familia.

4. PICNIC EN EL PATIO.

Recomendamos pasar unas tres horas al día al aire libre, y una forma fácil de hacerlo es llevar comida. Disfrute de refrigerios o haga todo un picnic en su patio.

5. LLEVEN SUS PASATIEMPOS AL AIRE LIBRE.

Muchos juguetes y juegos pueden disfrutarse al aire libre. Dejen los aparatos electrónicos en casa y disfruten de la naturaleza. Dé a sus hijos la oportunidad de elegir qué pueden llevar para ganar puntos extra.

6. LLUEVA O TRUENE.

No deje que el clima le desanime. Unas botas de hule para la lluvia y ropa vieja bastan para que los juegos al aire libre sigan siendo divertidos, incluso bajo la lluvia. No tenga miedo de chapotear con sus hijos.

7. CITAS PARA JUGAR.

Los niños prosperan al estar con otros niños. Organice algunas citas para jugar y comparta las tareas con otros padres. Los niños adquirirán habilidades sociales y desarrollarán su creatividad.

¡Salgan al aire libre y llénense de vitamina D!

Chapoteen con seguridad.

Cuando empieza a hacer calor, los niños, así como muchos adultos, empiezan a soñar con un refrescante lugar para nadar, una resbaladilla en el agua Slip 'N Slide o hasta sencillamente correr junto a aspersores o rociadores. Sin embargo, el agua puede ser tan peligrosa como es divertida. Todos los días se producen ahogamientos, y no sólo en piscinas o lagos. Pueden ocurrir en bañeras e incluso en cubetas, y sólo toman un momento.

He aquí algunos consejos para disfrutar de la diversión y prevenir los peligros.

- **PERMISO CONCEDIDO.** Enseñe a los niños a siempre pedir permiso para acercarse al agua.
- **CON CERCA.** Asegúrese de que las piscinas y los jacuzzis tengan cerca en los cuatro lados. La cerca debe tener al menos cuatro pies de altura y puertas giratorias que se cierran y enganchen solas.
- **SIN DISTRACCIONES.** Permanezca con los niños, aunque haya un salvavidas de guardia. Los niños pequeños pueden ahogarse en tan sólo una pulgada de agua, así que manténgalos al alcance de la mano sin distracciones, como teléfonos.
- **VACIAR DESPUÉS DE USAR.** El agua debe vaciarse después de que se haya usado. Guarde los baldes, las cubetas y los recipientes boca abajo y fuera del alcance de los niños.
- **TAPAS CERRADAS.** Mantenga cerradas las tapas de los inodoros y las puertas de los baños y cuartos de lavandería cuando no estén usándose.
- **LOS CHALECOS SALVAVIDAS SALVAN VIDAS.** Los niños, los nadadores inexpertos y cualquier persona que navegue en una embarcación deben usar chalecos salvavidas aprobados por el servicio de Guardacostas de Estados Unidos. Los flotadores inflables, aunque flotan, no son suficientes.
- **TRAIGA A SUS AMIGOS.** Nunca nade a solas.
- **NO SE ANDE CON JUEGOS RUDOS.** Empujar o sumergir a sus amigos puede convertirse rápidamente en algo inseguro.
- **NO SE ECHE CLAVADOS.** Si no sabe cuán profunda es el agua, no se lance de cabeza.
- **FLOTE DONDE PUEDA NADAR.** Revise continuamente si el agua es demasiado profunda o si está demasiado lejos de la orilla o del borde de la alberca.



Un niño o un nadador inexperto puede ahogarse en el tiempo que tarda responder a un mensaje de texto o ponerse protector solar. ¡Manténgase a salvo y diviértase!

Para hacer menos dolorosas las picaduras de insectos.

Mientras disfruta del verano, recuerde que hay insectos.

Y aunque la mayoría de las picaduras son inofensivas, algunos insectos pueden transmitir peligros, como la enfermedad de Lyme. En 2022, se notificaron casi 700 casos de enfermedades transmitidas por garrapatas y mosquitos en el estado. Los arbovirus comunes, como el virus del Nilo Occidental, la encefalitis equina oriental y la encefalitis de La Crosse se transmiten a los niños y a sus mascotas por diversos tipos de mosquitos en Carolina del Norte. Aunque estos virus usualmente causan enfermedades leves o similares a la gripe, pueden ser peligrosos e incluso mortales.

Lo mejor que puede hacer es evitar las picaduras en primer lugar. Para ello, puede usar un insecticida en aerosol o crema con al menos un 20% de DEET sobre la piel y la ropa, ya que algunos insectos pueden picar a través de la ropa. También puede usar permetrina al 0.5% para tratar la ropa y el equipo, como botas, pantalones, calcetines y tiendas de campaña. No se la aplique directamente en la piel. En lugar de eso, aplíquela sobre la ropa y deje que se seque durante al menos dos horas. En el paquete encontrará las instrucciones completas. Cuando salga de noche o vaya de excursión por el bosque, cúbrase la piel al máximo usando camisetas de manga larga, pantalones, calcetines y zapatos en lugar de sandalias. Además, si lleva a un niño o niña pequeña en carriola, cubra la carriola con un mosquitero.

SI DE TODAS FORMAS SUFRE UNA PICADURA, HAGA LO SIGUIENTE:

- **Si le duele**, como pasa con picaduras de abeja, tome acetaminofeno o ibuprofeno. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta.
- **Si le da comezón**, póngase una bolsa de hielo o use una crema contra la comezón, como la hidrocortisona. También puede tomarse una pastilla antihistamínica (que puede comprar en una farmacia local).
- **Si se le hincha**, colóquese una bolsa de hielo.
- **Si se le presenta un salpullido**, fiebre o dolores corporales, puede ser grave. Necesita llamar inmediatamente a su médico, centro de atención urgente o dermatólogo e informarles de su reciente picadura de insecto.

No permita que los insectos se interpongan en sus planes al aire libre. Con los preparativos adecuados, los insectos no serán un problema para usted ni para su familia.



Mamá saludable, bebé saludable **Healthy Mom, Healthy Baby**

Cosas esenciales para usted y su bebé

En Carolina Complete Health queremos asegurarnos de que todas las madres y sus recién nacidos estén saludables. Si este es su primer hijo, o si ya tiene hijos, tener un apoyo adicional es útil. La atención prenatal y postnatal temprana es importante. Permite a su médico evaluar su salud antes y después del parto. Su médico también evaluará los resultados de salud futuros de su bebé.

Programe hoy mismo sus visitas de salud materna para proteger su salud y la de su bebé. Para obtener más información, por favor visite <https://www.carolinacompletehealth.com/wellchild>.

¡Obtenga el apoyo que necesita en un Baby Shower comunitario!

Acompáñenos en un evento especial que ofrece a los padres la oportunidad de adquirir conocimientos sobre la salud de su bebé. Las madres recibirán:

- Educación sobre la salud.
- Nutrición y recursos alimenticios.
- Ayuda con servicios de valor añadido, como un asiento de seguridad para vehículos o una bomba para extraer leche.
- Demostraciones en el lugar de cómo instalar un asiento de seguridad para vehículos.
- Ideas para hacer que su casa sea segura para un nuevo bebé.

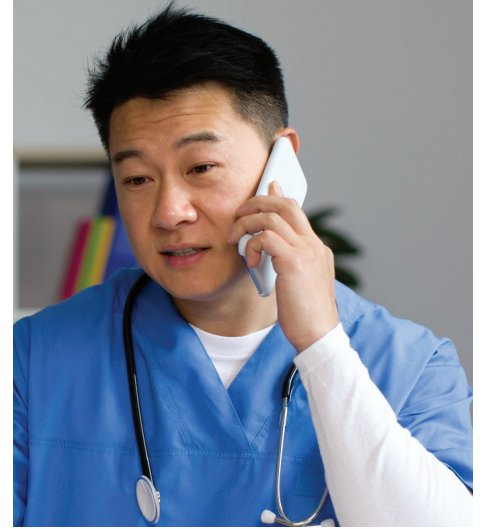
Todos los afiliados que asistan a un *baby shower* recibirán una bolsa de pañales con suministros. Los participantes podrán jugar y ganar premios como un columpio para bebé, un *pack and play* ¡y mucho más! Haga clic aquí para obtener más información sobre nuestros *Baby Showers* comunitarios. Para inscribirse, visite <http://www.carolinacompletehealth.com/baby> o llame al 1-833-552-3876 (TTY: 711). Hay transporte disponible.

Llame a un integrante de enfermería

Siempre puede contar con un integrante de enfermería.

Son más de las 5 de la tarde y siente que algo no está bien. En la consulta del médico ya no atienden a pacientes y a usted le entra el pánico porque la tos se le está empeorando. ¿No sería bueno poder hablar con personal de enfermería en cualquier momento, en cualquier lugar y sin ningún costo? Tiene suerte. La línea de consejo de enfermería atendida las 24 horas del día, los 7 días de la semana de Carolina Complete Health es un beneficio cubierto. El personal de enfermería escuchará sus síntomas y le ayudará a decidir qué paso tomar en seguida. Llame cuando necesite:

- Ayuda para atender a un niño o niña enfermos.
- Ayuda para decidir si necesita ver a su proveedor de atención primaria.
- Ayuda para decidir si necesita atención en persona lo antes posible.
- Respuestas a preguntas acerca de sus síntomas.
- Ayuda con la salud mental.



La línea de consejo de enfermería puede ayudarle a encontrar un centro de atención urgente o un especialista cuando lo necesite. También pueden ponerle en contacto con los programas que ofrece su plan de salud. Esto incluye el transporte a las citas y el acceso a servicios y alimentos saludables. Guarde este número y recuerde: ¡siempre puede confiar en el personal de enfermería! Le atenderán con mucho gusto.

Su línea de consejo de enfermería de Carolina Complete Health: 1-833-552-3876 (TTY: 711)

USE LA TELESALUD:

- Cuando no puede ver a su médico de atención primaria.
- Para problemas que no son de emergencia, como gripe, tos, salpullido, infección de senos nasales o estrés.
- Cuando no puede tomarse tiempo libre para ir al médico.
- Si no tiene transporte.
- Si no sabe con certeza si necesita que le vean en persona.

La telesalud es un beneficio cubierto sin copago. No espere a sentirse mal. Está preparado o preparada. Obtenga más información sobre los servicios de telesalud disponibles actualmente. <http://www.carolinacompletehealth.com/mentalhealth>

Sane desde cualquier lugar.

La telesalud le brinda acceso a atención médica a cualquier hora y desde cualquier lugar cuando la necesite.

¿Tiene tos? ¿Salpullido? ¿Estrés o ansiedad? La telesalud le conecta con un médico por teléfono o video brindándole fácil acceso a la atención para asuntos de salud que no son emergencias. Puede obtener consejo médico, un diagnóstico o una receta. Es una visita al médico sin traslados con menos tiempo de espera y puede usar este servicio en cualquier momento y en cualquier lugar.

Cómo comer sano sin salirse de su presupuesto

10 cenas por \$10

Here's a daily question that most of us dread: What's for dinner? It makes us think about cost, time and nutrition. This can all be tough to balance. Here are some family-friendly dinner options for four that cost just a few bucks per serving. There are even vegetarian and gluten-free options. Visit <https://tinyurl.com/b76u552f> for all recipes.

- 1. Pollo al limón con hierbas y verduras.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 2. Pasta penne con antipasto.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 3. Guisado vegetariano con tortilla.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 4. Chuletas de puerco empanizadas con ensalada de manzana y col.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 5. Tazón de arroz de brócoli y tocino.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 6. Camote relleno de carne de res.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 7. Guisado de frijoles, col rizada y huevo.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 8. Salteado de pollo, pimientos y maíz.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 9. Espagueti picante de pescado y aceitunas.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]
- 10. Granos con pollo y lentejas.**
[[Obtenga la receta aquí.](#)]

Le encantará cuánto dinero ahorrará con estas sencillas cenas. Pruebe algunas nuevas cada semana y marcará una gran diferencia en su cartera y en su paladar.

¡El país de las jugosas delicias!

Esta deliciosa receta de hamburguesa forma parte de la serie Perfectamente Simple de Weight Watchers. Simplemente añada unos pocos ingredientes que tengan mucho sabor a la carne molida magra y podrá disfrutar de sabrosas hamburguesas en cuestión de minutos. Los aderezos ideales para estas jugosas hamburguesas incluyen rodajas de tomate y cebolla morada, pepinillos y mostaza picante. 5 puntos por ración.

Tiempo total: 18 minutos **Porciones:** 4 **Calorías:** 161.1

Ingredientes:

- CSpray para cocinar (aceite en aerosol).
- 1 libra de carne de res molida cruda magra al de 93% (con 7% de grasa).
- 1 cucharada de salsa Worcestershire.
- 2 cucharaditas de ajo picado.
- 1/2 cucharadita de sal de mesa.
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, recién molida.
- 4 panes de hamburguesa bajos en calorías.

Instructions:

1. Cubra con aceite en aerosol una plancha grande, una parrilla para exteriores o una sartén para la cocina y precaliéntela a fuego medio-alto.
2. En un tazón grande, mezcle la carne, la salsa Worcestershire, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle



bien y forme 4 hamburguesas de alrededor de 1 pulgada de grosor cada una.

3. Coloque las hamburguesas en la plancha o parrilla caliente. Cocínelas por 5 minutos por cada lado a término medio (o más tiempo hasta el punto de cocción deseado).
4. Sirva las hamburguesas en los panes con sus aderezos favoritos con valor de 0 PUNTOS.

Su vista:

<https://preventblindness.org/cataract-awareness-month-2020/>

<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/healthy-vision/keep-your-eyes-healthy>

Chapoteé con seguridad.

<https://www.cdc.gov/healthyschools/bam/safety/water-safety.htm>

<https://www.safekids.org/watersafety>

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/water-safety.html>

<https://aquaticpros.org/recognizing-water-safety-month/>

<https://www.coastalcarolinaymca.org/six-tips-to-keep-in-mind-for-national-water-safety-month/>

Para hacer menos dolorosas las picaduras de insectos:

<https://www.aad.org/public/everyday-care/injured-skin/bites/prevent-treat-bug-bites>

<https://www.ncdhhs.gov/news/press-releases/2023/03/30/ncdhhs-urges-north-carolinians-fight-bite-insect-repellant-and-other-prevention>

<https://epi.dph.ncdhhs.gov/cd/diseases/arbo.html>

Mamá saludable, bebé saludable *Healthy Mom, Healthy Baby*:

Importance of Prenatal and Postnatal care - Smile Foundation, Pregnancy Care: Overview, Prenatal & Postnatal Care, Prenatal and Postnatal Care Tips for Mothers (Importancia de los Cuidados Prenatales y Postnatales - Fundación Sonríe, Cuidados durante el embarazo: Panorama General, Atención Prenatal y Postnatal, Consejos para Madres sobre la Atención Prenatal y Postnatal) | Norwich University Online,

Raising the Importance of Postnatal Care, Postnatal Care, Postpartum Depression - Symptoms and Causes (Aumento de la importancia de la atención postnatal, Atención postnatal, Depresión postparto - Síntomas y causas) - Mayo Clinic, Maternal Mortality Rates in the United States, 2020, Depression Among Women (Tasas de mortalidad materna en Estados Unidos, 2020, Depresión entre las mujeres) | CDC

Cómo comer sano sin salirse de su presupuesto

<https://www.foodnetwork.com/healthy/photos/10-healthy-dinners-for-about-10>

<https://www.food.com/recipe/weight-watchers-juicy-hamburgers-307853>

Notice of Nondiscrimination

Carolina Complete Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender identity or expression, or sexual orientation. Carolina Complete Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Carolina Complete Health provides free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified American Sign Language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

Carolina Complete Health provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, call **1-833-552-3876 (TTY 711)**.

If you believe that Carolina Complete Health has failed to provide these services or discriminated in another way based on race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with:

Carolina Complete Health Grievance Coordinator

1701 North Graham Street, Suite 101
Charlotte, NC 28206
1-833-552-3876 (TTY: 711)
Fax: 1-833-318-7256

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- Online: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf
- By mail:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
- By phone: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Complaint forms are available at hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Aviso de no discriminación

Carolina Complete Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual. Carolina Complete Health no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

Carolina Complete Health proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, por ejemplo:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas americano
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

Carolina Complete Health ofrece servicios lingüísticos gratuitos a las personas para las cual el idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame al **1-833-552-3876 (TTY 711)**.

Si cree que Carolina Complete Health no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

Carolina Complete Health Grievance Coordinator

1701 North Graham Street, Suite 101
Charlotte, NC 28206
1-833-552-3876 (TTY: 711)
Fax: 1-833-318-7256

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

- En línea: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf
- Por correo:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
- Por teléfono: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Los formularios de quejas están disponibles en: hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

You can request free auxiliary aids and services, including this material and other plan information in large print. Call 1-833-552-3876 (TTY 711).

If English is not your first language, we can help. Call 1-833-552-3876 (TTY 711). We can give you, free of charge, the information in this material in your language orally or in writing, access to interpreter services, and can help answer your questions in your language. For help choosing a primary care provider and enrolling in a health plan, call 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 or RelayNC.com).

Ayudas auxiliares y servicios de interpretación

Puede solicitar ayudas y servicios auxiliares gratuitos, incluido este material y otra información del plan en letra grande. Llame al 1-833-552-3876 (TTY 711).

Si el inglés no es su lengua nativa, podemos ayudarle. Llame al 1-833-552-3876 (TTY 711). Podemos ofrecerle, de forma gratuita, la información de este material en su idioma de forma oral o escrita, acceso a servicios de interpretación y podemos ayudarle a responder a sus preguntas en su idioma. Para obtener ayuda para elegir un proveedor de atención primaria e inscribirse en un plan de salud, llame al 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 o RelayNC.com).

☒助工具和翻☒服☒

您可以申☒免☒的☒助工具和服☒, 包括本☒料和其他☒划信息的大字版。☒致☒ 1-833-552-3876 (TTY 711)。

如果英☒不是您的首☒☒言, 我☒能提供帮助。☒致☒ 1-833-552-3876 (TTY 711)。我☒可以通☒口☒或☒面形式, 用您使用的☒言免☒☒您提供本☒料中的信息, ☒您提供翻☒服☒, 并且用您使用的☒言帮助回答您的☒☒。需要帮助来☒☒一个初☒保健提供者以及参加健康☒划, ☒致☒ 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 或 RelayNC.com)。

Dịch Vụ Phiên Dịch và Hỗ Trợ Bổ Sung

Quý vị có thể yêu cầu các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung miễn phí, bao gồm tài liệu này và thông tin kế hoạch khác dưới dạng bản in chữ lớn. Gọi đến 1-833-552-3876 (TTY 711).

Nếu Tiếng Anh không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị, chúng tôi có thể giúp quý vị. Gọi đến 1-833-552-3876 (TTY 711). Chúng tôi có thể cung cấp miễn phí cho quý vị thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị dưới dạng lời nói hoặc văn bản, quyền tiếp cận các dịch vụ phiên dịch, và có thể giúp trả lời các câu hỏi của quý vị bằng chính ngôn ngữ của quý vị. Để được trợ giúp chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính và ghi danh vào một chương trình sức khỏe, hãy gọi đến 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 hoặc RelayNC.com).

보조 자료 및 통역사 서비스

귀하는 무료 보조 자료 및 서비스를 요청할 수 있으며, 여기에는 큰 활자체의 자료 및 기타 플랜 정보가 포함되어 있습니다. 1-833-552-3876 (TTY 711) 번으로 전화주시기 바랍니다.

영어가 모국어가 아닌 경우 저희가 도와드리겠습니다. 1-833-552-3876 (TTY 711) 번으로 전화주시기 바랍니다. 저희는 귀하께 구두로 또는 서면으로 귀하의 언어로 된 자료의 정보를, 그리고 통역 서비스의 사용을 무료 제공해 드리며 귀하의 언어로 질문에 대한 답변을 제공해 드리겠습니다. 일차 진료 제공자를 선택하고 건강 플랜에 가입하는데 도움이 필요하신 경우 1-833-870-5500 번 (TTY/TDD: 711 또는 RelayNC.com) 으로 전화주시기 바랍니다.

Aides auxiliaires et services d'interprétation

Vous pouvez demander des aides et des services auxiliaires gratuits, y compris ce document et d'autres informations sur le plan en gros caractères. Composez le 1-833-552-3876 (TTY 711).

Si votre langue maternelle n'est pas l'anglais, nous pouvons vous aider. Composez le 1-833-552-3876 (TTY 711). Nous pouvons vous fournir gratuitement les informations contenues dans ce document dans votre langue, oralement ou par écrit, vous donner accès aux services d'un interprète et répondre à vos questions dans votre langue. Pour obtenir de l'aide dans le choix d'un prestataire de soins primaires et dans l'inscription à un plan de santé, composez le 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 ou RelayNC.com).

Cov Khoom Pab Cuam thiab Kev Pab Cuam Txhais Lus

Koj tuaj yeem thov tau cov khoom pab cuam thiab cov kev pab cuam, suav nrog rau tej ntaub ntawv no thiab lwm lub phiaj xwm tej ntaub ntawv kom muab luam ua tus ntawv loj. Hu rau 1-833-552-3876 (TTY 711).

Yog tias Lus Askiv tsis yog koj thawj hom lus hais, peb tuaj yeem pab tau. Hu rau 1-833-552-3876 (TTY 711). Peb tuaj yeem muab tau rau koj yam tsis sau nqi txog ntawm tej ntaub ntawv muab txhais ua koj hom lus hais ntawm ncauj los sis sau ua ntawv, mus siv tau cov kev pab cuam txhais lus, thiab tuaj yeem pab teb koj cov lus nug hais ua koj hom lus. Rau kev pab xaiv tus kws pab kho mob xub thawj thiab kev tso npe nyob rau hauv lub phiaj xwm kho mob, hu rau 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 los sis RelayNC.com).

فرح أب عطخا لوح یرخأ تامولعمو دن تسمل اذه، كلذ یف امب ةیناجملا ةیفاضإل تادعاسمل او تامدخلا بلط كن كمی
قرلا یلع لصتا. ةریبک

1-833-552-3876 (TTY 711).

مقرلا یلع لصتا. ةدعاسملا اننكم یف، یلوالا كتغل تسیل ةیزیلجنإل ةغلل تنك اذا
ایبانتك و ای هفش كتغلب دن تسمل اذه یف ةدراولا تامولعمل كل مدقن ن اننكمی. **1-833-552-3876 (TTY 711).**
یف ةدعاسملل. كتغلب كتلیسأل تاباجإ یلع لوصول یف كتدعاسم اننكمی و اناجم ةم جرتلا تامدخ یل لوصول او
و **1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711)** مقرلا یلع لصتا، ةیحصلا عطخا یف لیجستل او یلوالا ةیاعرل رفوم رایتخ
RelayNC.com).

Вспомогательные средства и языковая поддержка

Вы можете запросить бесплатные вспомогательные средства и услуги, включая этот справочный материал и другую информацию о плане, напечатанную крупным шрифтом. Позвоните по номеру 1-833-552-3876 (TTY 711).

Если английский не является Вашим родным языком, мы можем Вам помочь. Позвоните по номеру 1-833-552-3876 (TTY 711). Мы бесплатно предоставим Вам более подробную информацию этого справочного материала в устной или письменной форме, а также доступ к языковой поддержке и ответим на все вопросы на Вашем родном языке. Если Вам нужна помощь в выборе поставщика первичных медицинских услуг и регистрации в плане медицинского обслуживания, позвоните по номеру 1-833-870-5500 (TTY / TDD: 711 или посетите сайт RelayNC.com).

Mga Auxiliary Aid at Serbisyo ng Interpreter

Maaari kang humiling ng libreng mga auxiliary aid at serbisyo, kabilang ang materyal na ito at iba pang impormasyon ng plan sa malaking print. Tumawag sa 1-833-552-3876 (TTY 711).

Kung hindi English ang iyong unang wika, makakatulong kami. Tumawag sa 1-833-552-3876 (TTY 711). Maaari ka naming bigyan, nang libre, ng impormasyon sa materyal na ito sa iyong wika nang pasalita o nang pasulat, access sa mga serbisyo ng interpreter, at matutulungang sagutin ang mga tanong sa iyong wika. Para sa tulong sa pagpili ng pangunahing provider ng pangangalaga at pag-enroll sa isang plan na pangkalusugan, tumawag sa 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 o RelayNC.com).

સહાયક સહાય અને દુભાષણ સેવાઓ

તમે મોટી પ્રિન્ટમાં અસમજી અને અન્ય પ્લાનની માહિતી સહિત સહાયક સહાય અને સેવાઓની વિનિતી કરી શકો છો 1-833-552-3876 (TTY 711). પર કોલ કરો

જો અંગ્રેજી તમારી પ્રથમ ભાષા નહોતો તો અમે દક્ષીણ શ્રીએઈએ 1-833-552-3876 (TTY 711) પર કોલ કરો તમારી ભાષામાં મૌખિક રીતે અથવા લેખિતમાં અસમજીની માહિતી અથવા નિમજીયા પીશકીએઈએ દુભાષણ સેવાઓની સુલભતામાં પીશકીએઈએ અને તમારી ભાષામાં તમારા પ્રશ્નોના જવાબમાં અસમજી કરી શકીએઈએ પ્રથમ સિલિબરટાપ સંસ્કરણમાં અને મરોગ્યોજનામાં ઘણી ક્લિનિકમાં માટે 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 અથવા RelayNC.com). પર કોલ કરો.

1-833-552-3876 (TTY 711)

552-3876 (TTY 711)

1-833-

1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 RelayNC.com)

Hilfsmittel und Dolmetscherdienste

Sie können kostenlose Hilfsmittel und Services anfordern, darunter diese Unterlagen und andere Versicherungsinformationen in Großdruck. Rufen Sie uns an unter **1-833-552-3876 (TTY 711)**.

Sollte Englisch nicht Ihre Muttersprache sein, können wir Ihnen behilflich sein. Rufen Sie uns an unter **1-833-552-3876 (TTY 711)**. Wir können Ihnen die in diesen Unterlagen enthaltenen Informationen kostenlos mündlich oder schriftlich in Ihrer Sprache zur Verfügung stellen, Ihnen einen Dolmetscherdienst vermitteln und Ihre Fragen in Ihrer Sprache beantworten. Unterstützung bei der Auswahl eines medizinischen Erstversorgers und bei der Anmeldung zu einer Krankenversicherung erhalten Sie unter **1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 oder RelayNC.com)**.

अतरिक्त सहायता और दुभाषिया सेवाएं

आप इस सामग्री और अन्य योजना की जानकारी बड़े प्रिंट में दिए जाने सहित मुफ्त अतरिक्त सहायता और सेवाओं का अनुरोध कर सकते हैं। 1-833-552-3876 (TTY 711) पर कॉल करें।

अगर अंग्रेजी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो हम मदद कर सकते हैं। 1-833-552-3876 (TTY 711) पर कॉल करें। हम आपको मुफ्त में इस सामग्री की जानकारी आपकी भाषा में जबानी या लिखित रूप में दे सकते हैं, दुभाषिया सेवाओं तक पहुंच दे सकते हैं और आपकी भाषा में आपके सवाल के जवाब देने में मदद कर सकते हैं। प्राथमिक देखभाल प्रदाता चुनने और स्वास्थ्य योजना में नामांकन करने में मदद के लिए, 1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 या RelayNC.com) पर कॉल करें।

1-833-552-3876 (TTY 711).

1-833-552-3876(TTY711).

1-833-870-5500 (TTY/TDD:

711 RelayNC.com).

補助具・通訳サービス

この資料やその他の計画情報を大きな文字で表示するなど、無料の補助支援やサービスを要請することができます。1-833-552-3876 (TTY 711)に電話してください。

英語が母国語でない方はご相談ください。1-833-552-3876 (TTY 711)に電話してください。この資料に記載されている情報を、お客様の言語で口頭または書面にて無料でお伝えするとともに、通訳サービスへのアクセスを提供し、お客様のご質問にもお客様の言語でお答えします。かかりつけ医の選択や健康保険プランへの登録については、1-833-870-5500 (TTY/TDD: 711 またはRelayNC.com)にお問い合わせください。