

WHOLE you



Boletín de otoño 2020

En este número:

Dé a su bebé el mejor comienzo.....2

Pasos sencillos para prevenir o controlar la diabetes.....3

4 consejos para cocinar con niños durante las festividades.....4

Celebre las festividades en su hogar dentro de su presupuesto.....5

Mire al cielo este otoño...6

Averigüe adónde ir para recibir atención,,,,,,.....7

Cinco consejos para ayudar a los niños a evitar las pesadillas.....8

Aproveche al máximo sus consultas médicas.....9

Lo que necesita saber sobre COVID-19.....10

Información saludable para vivir bien

Se acerca un nuevo año. Mientras espera, disfrute de un nuevo *Whole You* de **Sunshine Health!**

Nuestro último número cubrió varios temas de salud, pero siempre hay más para explorar. Siga leyendo para mantenerse actualizado sobre su bienestar esta temporada.

En este número de *Whole You*, prepárese para las festividades con consejos sobre **decoración navideña a bajo costo** y **cómo cocinar con los niños**. Y, hablando de niños, veremos las mejores formas de **evitar las pesadillas de sus pequeños**, lo cual puede intentar con la ayuda de nuestro artículo **Mire al cielo**. Además, lea sobre **apoyo durante el embarazo, concienciación sobre la diabetes** y **adónde acudir para recibir atención cuando está enfermo o lesionado**.

¡Hasta la próxima! Cúidese integralmente.



Dé a su bebé el mejor comienzo



Cuando está embarazada, desea cuidarse a sí misma y a su bebé lo mejor posible. Pasar por tantos cambios en tan poco tiempo puede ser estresante. ¡Saber qué esperar la ayudará! A continuación se presentan algunas cosas a tener en cuenta.

Obtenga atención temprana

Es una buena idea consultar con su médico tan pronto como crea que está embarazada. Recibir atención temprana puede ayudarla a tener un bebé más saludable. Su primera consulta prenatal le dará noticias valiosas sobre su bebé. Es probable que su médico le haga análisis de sangre y una ecografía.

Estas pruebas verificarán la salud de su bebé y determinarán la fecha de parto. Su médico también le dará una lista de lo que debe y no debe hacer durante el embarazo.

Consulte con su médico periódicamente

Las consultas periódicas con su médico serán parte de su vida cuando tenga un bebé. Es importante que asista a todas sus consultas prenatales, incluso si se siente bien.

Sus consultas prenatales ocurrirán:

- Durante las primeras 32 semanas de su embarazo: cada cuatro semanas
- De las semanas 32 a 36 de su embarazo: cada dos o tres semanas
- Desde la semana 36 hasta el final de su embarazo: una vez por semana

Puede anotar preguntas para su médico tan pronto como le vengan a la mente. Traiga su lista a cada visita. Su médico le indicará los pasos que debe seguir a lo largo del camino. Puede preguntar sobre las vacunas que necesita y el tipo de alimentación y ejercicio adecuados. También aprenderá sobre los cambios corporales, cómo prepararse para el trabajo de parto y la llegada de su bebé.

Keep It Up

Las consultas con el médico no terminan después de dar a luz. Su bebé debe ir al médico de tres a cinco días después del nacimiento y nuevamente antes de cumplir un mes.

Durante estas consultas, el médico verificará cómo está creciendo su bebé y responderá sus preguntas. Asegúrese también de programar una cita para su consulta posparto. Debe acudir cuatro y seis semanas después del nacimiento de su bebé. Durante esta consulta, su médico evaluará como su cuerpo está sanando.

Hay muchos recursos que puede aprovechar a través de Sunshine Health. ¡Asegúrese de usarlos! Con el apoyo adecuado, usted y su bebé estarán lo más saludables posible durante y después de su embarazo



Llene un Aviso de embarazo (NOP) para obtener todos los beneficios de Sunshine Health. Este es el primer paso para obtener una atención importante para su hijo, antes y después del parto. Además, ¡puede ganar hasta \$20 en recompensas de My Health Pays®!



¡Utilice nuestro programa Start Smart for Your Baby® para obtener apoyo durante y después de su embarazo!

Pasos sencillos para prevenir o controlar la diabetes

A más de un millón de estadounidenses se les diagnostica diabetes cada año. A continuación se muestran cinco cambios en el estilo de vida que puede hacer para prevenir o controlar esta afección en su vida diaria.

1 Coma el arcoíris. Los expertos dicen que llene la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida. Cada color trae consigo nutrientes únicos, como fibra, potasio y vitaminas. ¡Diviértase probando una variedad de frutas y verduras!

2 Manténgase activo. Los estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio tienen niveles más bajos de glucosa y pueden procesar el azúcar mejor que quienes solo toman un medicamento para la diabetes. Puede ser difícil mantenerse activo si se siente cansado, ¡pero le dará más energía! Hable con su médico sobre un plan de ejercicios adecuado para usted.

3 El tamaño importa. Calcule el tamaño de las porciones usando artículos de la casa. La palma de la mano o una baraja de cartas tienen aproximadamente el tamaño de la porción recomendada para carnes magras (tres onzas). Media taza de pasta o arroz integral es similar al tamaño de una pelota de tenis. Y puede usar su pulgar para calcular el tamaño de una porción de una onza; ese es el tamaño de la porción de queso..

4 Cambios inteligentes. Cuando cambie su forma de comer, concéntrese en lo que puede comer. Busque sustituciones fáciles. Aceites de oliva y aguacate en lugar de mantequilla. Pasta y pan integral en lugar de pan blanco. Charqui y frutos secos en lugar de totopos y papitas fritas. Pescado en lugar de carne de res. Agua carbonatada o saborizada en lugar de refrescos y jugos. Estos simples intercambios tienen un gran impacto con el tiempo.

5 Prepare un plan. Cree menús semanales. Haga listas de compras. Reserve tiempo en el calendario para hacer ejercicio. Inscríbase en una clase de ejercicios. Compre bocadillos saludables. Programe su consulta médica y pruebas de diabetes anuales. Al planificar con anticipación, los apuros de tiempo y el estrés diario no lo descarrilarán.

6 Consultas médicas periódicas. Las consultas periódicas con su médico le ayudarán a asegurarse de que todos sus análisis clínicos sean evaluados para controlar su diabetes. Los exámenes de la vista periódicos son importantes para detectar cambios en la visión.



Pregúntenos sobre nuestro programa de Manejo de la Atención para la Diabetes y los beneficios disponibles para ayudarlo a controlar su afección. Además, ¡gane hasta \$40 en recompensas de My Health Pays® cuando toma acciones para el control de la diabetes!

4 consejos para cocinar con niños durante las festividades

A medida que nos acercamos a la época de las festividades, tal vez esté pensando cada vez más en la comida. Hacer y preparar comidas o antojos juntos es una forma especial de crear un vínculo con la familia. Cuando cocine con sus hijos, puede enseñarles un ritual o una receta que se convertirá en una querida tradición navideña. Estos son cuatro consejos que le ayudarán a atesorar este tiempo con sus pequeños.

- 1. La seguridad primero.** Asegúrese de enseñarles a sus hijos buenos hábitos sobre seguridad en la cocina. Antes de comenzar, enséñeles a mantenerse libres de gérmenes. Quien esté cocinando debe comenzar lavándose las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Para medir el tiempo, cante “Feliz cumpleaños” dos veces. ¡Y ya está listo!
- 2. Cubra los conceptos básicos.** Ya que los niños recién comienzan a cocinar, mantenga las cosas simples. Primero deles tareas básicas que puedan dominar; por ejemplo, permítales tomar artículos de la despensa, romper un huevo o medir un ingrediente.
- 3. Piense en la edad.** Puede haber tareas para las que su hijo se adaptará mejor según su edad. A continuación se muestra un conjunto de tareas sugeridas para diferentes rangos de edad:
 - Niños de tres a cinco años: mezclar ingredientes simples, romper habichuelas, romper lechuga para una ensalada, presionar moldes de galletas
 - Niños de seis y siete años: pelar mazorcas de maíz, usar un pelador de verduras, romper huevos, medir ingredientes
 - Niños de ocho y nueve años: usar un abrelatas, exprimir frutas cítricas, verificar la temperatura de los alimentos con un termómetro, colocar pollo en una tabla de cortar
 - Niños de 10 años en adelante: rebanar o picar verduras, poner alimentos en el microondas



- 4. Tómelo con calma.** ¡La práctica hace la perfección! Es probable que sus hijos necesiten algo de tiempo para aprender estas nuevas habilidades. Deje que mejoren con el tiempo con un poco de prueba y error. Es útil explicar la razón de lo que está haciendo, como hornear en lugar de asar, o la razón por la que está cocinando ciertos platos de manera diferente.

Celebre las festividades en su hogar dentro de su presupuesto

La decoración del hogar es una parte divertida de la temporada navideña. Cuando decora su casa para hacerla más festiva, realza la calidez de estos momentos especiales. Pero no necesita agotar su presupuesto. Hay muchos proyectos que le permiten hacer decoraciones usted mismo. ¡Incluso puede convertirlas en una actividad grupal y crearlas con sus seres queridos!

Céntrese en decoraciones pequeñas

Agregue pequeños toques a su espacio para una apariencia clásica. Al elegir un tema simple para el rostro navideño de su casa, como vegetación viva, accesorios metálicos y listones, puede ser festivo sin llegar a los excesos.

Busque artículos de segunda mano

Las tiendas de segunda mano tienen una gran cantidad de artículos útiles. Puede ganar el premio mayor y encontrar un conjunto completo de decoraciones que le encanten. O tal vez tenga que ser inventivo: podría encontrar artículos que usted mismo puede disfrazar. Por ejemplo, puede encontrar jarrones, adornos antiguos o plantas artificiales y pintarlos con aerosol para que combinen con sus otros accesorios.

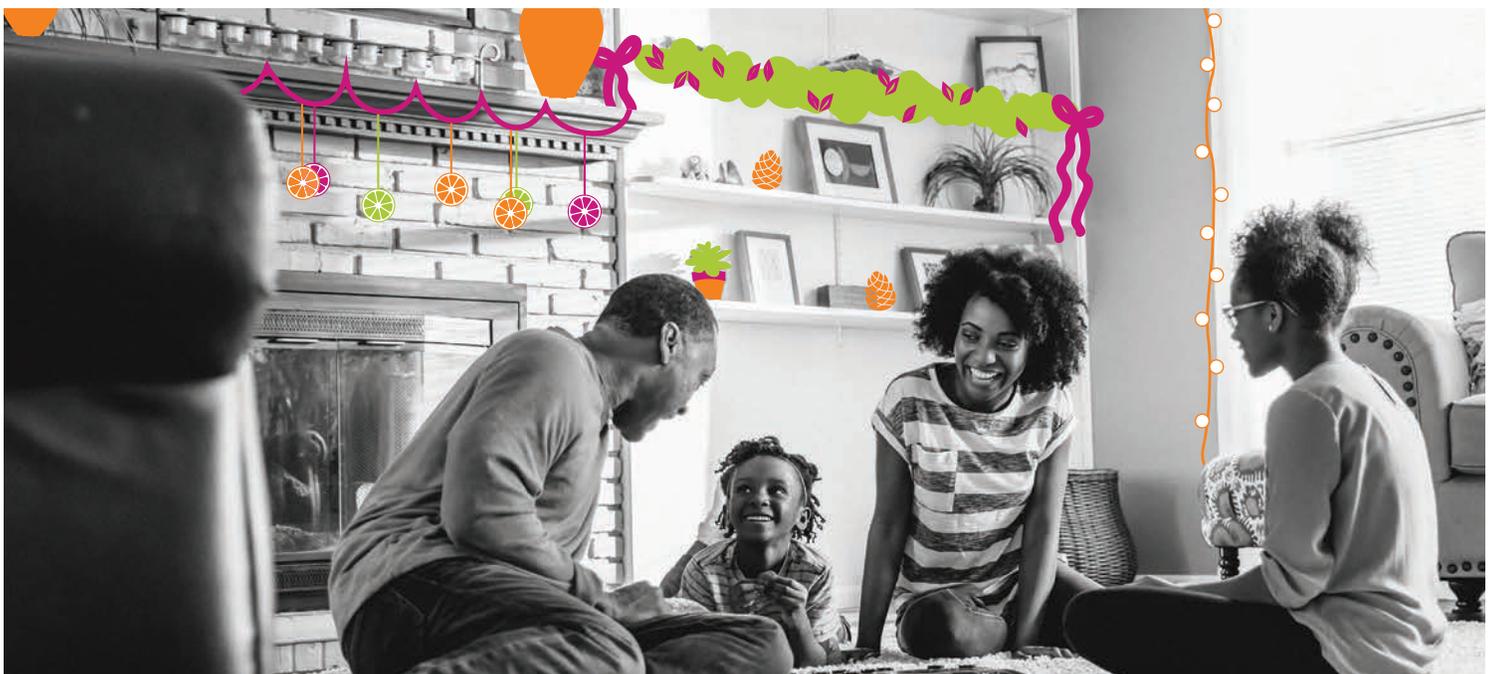
Reutilice la naturaleza

¿Desea decorar su árbol? ¿Agregar estilo a un estante? Recicle lo que ya existe en la naturaleza. Elija un poco de brillantina y pintura en aerosol en colores que combinen con su tema, como oro o plata, y sea creativo; puede usarlos para recubrir piñas de pino, agujas de pino o ramitas. O vaya a la tienda para comprar frutas cítricas. ¡Las rodajas de limón, naranja, lima y pomelo deshidratadas al horno son hermosos adornos!

Hágase la luz

Los pequeños cambios pueden crear un gran efecto. La iluminación, por ejemplo, tiene un gran impacto en el estado de ánimo. Busque series de luces sencillas para su toque final. Los colores no tienen que ser nada disparatados, ¡el blanco o el transparente lucirán bien! Luego cuélguelos en su casa y disfrute de un ambiente cálido y de ensueño.

Más información: apartmenttherapy.com/interior-designer-holiday-decor-tips-and-ideas-36685433; bybrittanygoldwyn.com/tips-for-holiday-decorating-on-a-budget/



Mire al cielo este otoño

Pocas cosas lo conectan con la maravilla de la naturaleza en mayor medida que mirar el cielo nocturno. Dependiendo de dónde viva, puede ver muchas cosas interesantes. Y es una experiencia divertida y gratuita para compartir con la familia.

Estos son algunos consejos para observar el cielo:



Vaya a un punto alto y evite la iluminación.

Si vive en una ciudad, vaya a un parque o suba a una colina circundante. Intente mantenerse alejado de las luces de la calle.



Tómese un tiempo para que sus ojos se adapten.

Después de 15 minutos en la oscuridad, podrá ver mejor.



No necesita un telescopio.

Se sorprenderá lo mucho que puede ver a simple vista. Si tiene binoculares, ¡llévelos! Son geniales para ver detalles de la luna.



Busque aplicaciones gratuitas en línea.

Hay muchas aplicaciones fáciles de usar para su teléfono que lo ayudarán a localizar objetos en el cielo.



Meteoros. ¿Quiere ver una estrella fugaz? Hay

dos ocasiones este otoño en las que podría hacerlo. Desde principios de octubre hasta principios de noviembre, la Tierra pasará por los meteoros Oriónidas. Y noviembre es el mejor momento para ver la lluvia de meteoros Leónidas. ¡Buena suerte!



La Estación Espacial Internacional.

En realidad puede ver este laboratorio artificial pasar por encima en ciertos momentos. ¡Parece una estrella que se mueve lentamente! Visite este sitio web de la NASA para ver las posibilidades de localizarla en su código postal: spotthestation.nasa.gov.

¿Qué puede ver?



¡Estrellas, estrellas, estrellas! Si vive en algún lugar alejado de las luces de la ciudad, podrá ver muchas estrellas. Pero en cualquier lugar donde viva, debería poder ver la constelación de Orión en esta época del año. ¡Busque la línea distintiva de tres estrellas en el cielo del sur que forman el cinturón de Orión!



Planetas. ¿Cómo se puede distinguir un planeta de una estrella? ¡Las estrellas centellean y los planetas no! Busque Marte de octubre a diciembre; de hecho, tiene un color ligeramente rojizo. También puede ver a Júpiter durante esta temporada. Incluso puede ver los anillos de Saturno con un telescopio económico.



Averigüe adónde ir para recibir atención

Su prioridad es cuidarse a sí mismo y a su familia. Parte de ello es saber adónde acudir cuando uno de ustedes está herido o enfermo. Siga leyendo para obtener más información sobre el tratamiento que necesita para diferentes problemas. De esta manera, puede recibir la atención adecuada en el lugar y el momento adecuados.

Línea gratuita de asesoría de enfermería las 24 horas

Los expertos médicos pueden responder sus preguntas de salud y ayudar a programar consultas médicas. Utilice esta opción si necesita ayuda para cuidar a un niño enfermo o averiguar si debe acudir a su PCP.

Atención virtual gratuita las 24 horas

Obtenga atención experta por teléfono o video. Úsela en cualquier momento y en cualquier lugar para problemas de salud menos graves, como problemas de sinusitis, resfriados, problemas de la piel o gripe.

Proveedor de atención primaria (PCP)

Su PCP es su médico principal. Si no necesita atención médica de inmediato, puede llamar al consultorio y programar su consulta. Este tipo de atención es para cuando necesita una vacuna, un evaluación anual o ayuda con resfriados o gripe. También puede acudir por problemas de salud como asma o diabetes.

Centro de atención urgente dentro de la red

Vaya aquí si el consultorio de su PCP está cerrado y necesita atención por un problema de salud que no es crítico. Esto incluye síntomas de la gripe con vómitos, infecciones de oído, fiebre alta y esguinces.

Sala de emergencias (ER)

Considere todas sus opciones antes de ir a la sala de emergencias. Esta opción de atención es para problemas que amenazan la vida, por ejemplo:

- fracturas
- sangrado que no se detiene
- dolores de parto u otro sangrado (si está embarazada)
- síntomas de shock (sudor, sed, mareos, piel pálida)
- sobredosis de droga
- ingesta de veneno
- quemaduras graves
- convulsiones
- dificultad para respirar
- incapacidad repentina para ver, moverse o hablar
- dolores de pecho o síntomas de ataque cardíaco
- heridas de arma de fuego o cuchillo



Cinco consejos para ayudar a los niños a evitar las pesadillas

Las pesadillas pueden causar ansiedad, además de la pérdida de sueño. Pueden ocurrir porque un niño ve o escucha algo que lo asusta o confunde, dejando que su imaginación llene los espacios en blanco. Estos son cinco consejos para ayudar a su hijo a mantener las pesadillas a raya.

- 1 Escuche y tranquilice.** Si su hijo lo llama en medio de la noche, dele un abrazo y sensación de seguridad. Esto puede ser de gran ayuda. Recuérdele que está a salvo, en casa y que no le pasa nada malo. Respiren profundamente juntos y permita que le cuente sobre la pesadilla. Si es necesario, revise el armario o debajo de la cama para demostrar que todo está seguro. Dele más abrazos y recuérdale que fue solo un sueño.
- 2 Prepárense durante el día.** Si las pesadillas de su hijo son consistentes en la historia, el personaje o el entorno, aborde los temores durante las actividades diurnas. Lean juntos un libro que tenga el miedo en la historia pero que tenga un final feliz. Busque juegos o rompecabezas con el animal o personaje temido. Esto puede ayudar a su hijo a explorar por qué da miedo y calmar su mente por la noche.

- 3 Sea creativo.** ¡A veces tiene que ir a cazar monstruos! Deje suficiente tiempo antes de acostarse para buscar juntos monstruos en la habitación con linternas. Cuelgue en la puerta un letrero que diga “no se permiten monstruos”, o vayan de compras y deje que su hijo elija una nueva luz de noche. Deje que su hijo se lleve a la cama lo que le ayude a crear una sensación de seguridad, ¡incluso si es el perro de la familia!
- 4 Refuerce la rutina.** Las rutinas a la hora de dormir reducen el estrés. Si las pesadillas ocurren con frecuencia, siga los mismos pasos todas las noches para tranquilizar a su hijo. Encienda la luz de noche, mira debajo de la cama, mira en el armario y lea una historia feliz. Estos son pasos sencillos que puede agregar a la rutina de la hora de dormir de su hijo para ayudarlo a aliviar la ansiedad.
- 5 Enfrentese al miedo.** Con frecuencia, la mejor manera de abordar un miedo es afrontarlo. Ver o hacer algo “en la vida real” puede ayudar a su hijo a comprender la diferencia entre una pesadilla y la realidad. Si el miedo se basa en la fantasía, trabajen juntos para reescribir el final. Los dos pueden pensar en formas tontas de cambiar el sueño. ¡Dígale a su hijo que él puede elegir la trama de la historia!



APROVECHE AL MÁXIMO SUS CONSULTAS MÉDICAS

Utilice esta hoja como guía para prepararse para la próxima consulta con el médico y como ayuda posterior. Prepararse antes y hacer un seguimiento después puede beneficiar su salud. A continuación, presentamos cuatro formas en las que puede aprovechar al máximo su próxima cita.



HAGA PREGUNTAS. Antes de cualquier cita que tenga con un médico, anote las preguntas sobre su salud. Si no está seguro de algo, hable de ello. Estas son algunas ideas de preguntas que puede hacer y un espacio para escribir las respuestas.

¿Cómo está mi salud? ¿Hay otros problemas o situaciones que me preocupan? _____

¿Qué medicamentos tomo? ¿Para qué sirven cada uno de mis medicamentos? _____

¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer? ¿Qué tipos no debo hacer? ¿Por qué? _____

¿Hay alimentos que necesito comer más? ¿Hay alguno que deba comer menos? ¿Por qué? _____

¿Qué puedo hacer para asegurarme de estar saludable en el futuro? _____

Escriba aquí cualquier otra pregunta que tenga: _____



SI PUEDE, TRAIGA A ALGUIEN.

Si necesita ayuda para llenar formularios o recordar las recomendaciones de su médico, intente traer a un familiar o amigo de confianza a su cita. Si no puede traer a alguien, pida información sobre su salud o su tratamiento y luego compártala con esa persona.



USE A FUENTES DE CONFIANZA.

Si algo en Internet parece demasiado bueno para ser verdad (¡o demasiado malo para ser verdad!), podría ser así. Busque información confiable de organismos de salud gubernamentales, universidades y facultades de medicina, organizaciones sin fines de lucro y fuentes de noticias de salud conocidas nacionalmente.

Pregúntese: ¿Quién está promocionando esto? ¿Ellos cómo se benefician? ¿Qué están intentando obtener de esto?



DESARROLLE SUS HABILIDADES DE LECTOESCRITURA.

¿Le gustaría leer mejor? ¿O el inglés no es su primer idioma? Hay muchas clases y grupos locales para estudiantes adultos. Empiece por buscar en el Directorio Nacional de Lectoescritura un programa cerca de usted en nld.org.

Lo que necesita saber sobre COVID-19

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad que causa afecciones respiratorias en las personas y puede transmitirse de persona a persona. Pueden infectarse personas de todas las edades. Los adultos mayores y las personas con afecciones médicas preexistentes como asma, diabetes y enfermedades cardíacas pueden tener más probabilidades de enfermarse gravemente si se infectan.

Muchos detalles sobre esta enfermedad aún se desconocen, como las opciones de tratamiento, cómo el virus actúa y el impacto general de la enfermedad.

Los síntomas del coronavirus incluyen síntomas respiratorios de leves a graves. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar y enfermedad de las vías respiratorias inferiores. La COVID-19 puede ser contagiosa antes de que una persona comience a mostrar síntomas.

Si ha estado expuesto o comienza a presentar síntomas del virus o la gripe, comuníquese inmediatamente con su proveedor de atención médica o con el departamento de salud.

Asimismo, la influenza (gripe), una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza (tipo A y tipo B), tiene una alta actividad en los Estados Unidos en este momento. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse contra la influenza.

Debido a que la pandemia ha dejado a millones necesitando ayuda, Sunshine Health proporciona [recursos clave para afiliados](#) donde pueden encontrar información sobre asistencia para vivienda, asistencia financiera y otros temas.

Para encontrar ayuda en su área, busque servicios específicos para COVID-19 gratuitos o de costo reducido en su comunidad, como desempleo, alimentos, vivienda, cuidados y más con nuestra herramienta de búsqueda por código postal. Visite la [Base de datos de recursos comunitarios](#) de Sunshine Health.

Nuestras vidas y rutinas han cambiado debido a COVID-19. Muchas actividades que disfrutamos están limitadas. En el siguiente enlace se muestran algunos consejos que le ayudarán a crear [nuevos hábitos positivos](#) en nuestro nuevo mundo.





This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at 1-855-463-4100, TTY 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-855-463-4100, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.

Aviso de no discriminación

Sunshine Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables, y no discrimina debido a la raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Sunshine Health no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Sunshine Health:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de forma eficaz con nosotros, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Sunshine Health llamando al 1-855-463-4100 (TTY: 1-800-955-8770). Si cree que Sunshine Health no ha brindado estos servicios, o ha sido discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante la siguiente organización: Grievance/Appeals Unit Sunshine Health, PO Box 459087 Fort Lauderdale FL 33345-9087, 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770), Fax, 1-866-534-5972. Puede presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Sunshine Health está disponible para ayudarlo. También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. de forma electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TTY).

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

Spanish: Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Sunshine Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

French Creole: Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Sunshine Health, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Vietnamese: Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Sunshine Health, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Portuguese: Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Sunshine Health, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Chinese: 如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Sunshine Health 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770)。

French: Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d'Sunshine Health, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d'aide et d'informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Tagalog: Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa Sunshine Health, may karapatan ka na makakuha nang tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Russian: В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Sunshine Health вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Arabic: للتحدث مع مترجم إذا كان لديك أو لدى شخص تساعد أسئلة حول Health Sunshine ، لديك الحق في الاتصال للحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Italian: Se lei, o una persona che lei sta aiutando, avesse domande su Sunshine Health, ha diritto a usufruire gratuitamente di assistenza e informazioni nella sua lingua. Per parlare con un interprete, chiami il 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

German: Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu Sunshine Health hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770) an.

Korean: 만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 Sunshine Health 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770) 로 전화하십시오.

Polish: Jeżeli ty lub osoba, której pomagasz, macie pytania na temat planów za pośrednictwem Sunshine Health, macie prawo poprosić o bezpłatną pomoc i informacje w języku ojczystym. Aby skorzystać z pomocy tłumacza, zadzwoń pod numer 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Gujarati: જે તમને અથવા તમે જમે ની મદદ કરી રહ્યા હોય તેમને, Sunshine Health વવશે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને, કોઈ ખર્ચ વવના તમારી ભાષામાં મદદ અને માવહતી પ્રાપ્ત કરવાનો અવિકાર છે. દુભાવષયા સાથે વાત કરવા માટે 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770) ઉપર કોલ કરો.

Thai: หากท่าน หรือ ผู้ที่ ท่าน ให้ความช่วยเหลือ อยู่ใ้ ขณะนี้คือ ท่านเคย ปรึกษากับ Sunshine Health ท่าน นมสึ ทิ ธที่ ี ะได้รั้บความช่วยเหลือ และขอ้ มลู ในภาษาของท่าน น โดยไม่เ่ สยิ ค่า ใช้จ่าย ันใด ๆ ั้ง สนี้ หากต้องการใ้ ปรึกษา ารลา่ ม กรณ ่าโทรศัพทต์ ดิ ต่อ ทที่ หมายเลข 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).