

# WHOLE you



Boletín de primavera de 2020

En esta edición se incluye lo siguiente:

Hacer que el plan de salud sea adecuado para usted.....2

Vencer a sus dolores de cabeza.....3

Manejar su salud mental.....4

Cinco comidas que le darán un buen comienzo al día.....6

Crear espacio para usted mismo.....7

Pruebas con emoticones para los fanáticos de las películas.....8

¿Es usted un cuidador? Haga estas cinco cosas todos los días.....9

Dónde vive afecta a su salud.....11

## Su fuente saludable para vivir bien.

**Bienvenido a *Whole You***, de Sunshine Health. Esperamos que haya disfrutado nuestra [última edición](#). Como siempre, puede usar este boletín para mantenerse actualizado en cuanto a los beneficios de su plan de salud y para mejorar su bienestar.

En esta edición, aprenderá sobre **el alivio para el dolor de cabeza** y cómo **ocuparse de su salud mental**. Lea consejos sobre cómo cocinar **desayunos sanos** y **organizar su hogar**. También brindaremos consejos sobre cómo aprovechar **al máximo su plan de salud**. Aprenda sobre cómo **cuidarse a usted mismo al ser un cuidador**. Luego, ponga a prueba lo que sabe sobre las películas con nuestra **prueba con emoticones**.

En la próxima edición, encontrará más contenido para **Whole You**.

**Nota:**

Encontrará enlaces a fuentes adicionales de información sobre muchos de nuestros artículos en la versión en línea de este boletín.



## Haga que su plan de salud sea adecuado para usted

Su salud es uno de los aspectos más importantes de su vida. Cuide su mente y su cuerpo usando todos los beneficios que su plan de salud tiene para ofrecer.

### Atención para la diabetes

Si le han diagnosticado diabetes, analice con su médico realizarse pruebas de detección anuales. Esto le ayudará a mantenerse saludable y asegurarse de que su tratamiento para la diabetes esté funcionando.

### Pruebas de detección preventivas

Cuando visite a su médico, pregunte qué pruebas son adecuadas para usted. Es posible que sea hora de realizar una prueba de detección del cáncer de cuello uterino o una mamografía.

### Atención del embarazo y posparto

Ver a su médico al principio de su embarazo es importante tanto para usted como para su bebé. Recuerde programar su visita después de que nazca su bebé para asegurarse de que usted y su bebé estén bien.

### Obtenga recompensas

Motívese para mantenerse sano con nuestro programa de recompensas. Los dólares de recompensa se pueden utilizar en Walmart y para otros gastos del hogar como servicios básicos o servicios de guardería. Eche un vistazo a nuestro vídeo acerca del programa [My Health Pays](#).

### Controle su vista

El oftalmólogo le hará exámenes para descartar cualquier problema ocular. Asegúrese de conocer su historial médico familiar. Si necesita ayuda para encontrar un oftalmólogo, consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).



### Cuide de sus dientes

Las visitas habituales al dentista pueden mantener sus dientes sanos y blancos. También pueden informarle sobre su salud general. Los dentistas recomiendan un control dental regular y una limpieza cada seis meses.

### Pregunte sobre las vacunas

Pregúntele a su médico si usted o su hijo necesitan alguna vacuna. Lo protegen a usted, a su hijo y a los que los rodean. Algunas vacunas requieren “refuerzos” para seguir funcionando.

### Programe un control del bienestar

Las visitas al médico no son solo para enfermedades. Los controles anuales pueden ayudar a las personas a detectar problemas de salud de manera anticipada. Si usted se siente más cansado de lo habitual o tiene problemas para dormir, su médico puede ayudarle a encontrar la causa.

## Venza a sus dolores de cabeza

¿Sus dolores de cabeza interrumpen su día? Es posible que sea hora de hablar con un médico. Mientras tanto, pruebe algunos de estos consejos de prevención.



**Beba agua.** Cree una rutina. Beba al menos ocho vasos de 12 oz cada día. Ponga recordatorios en su calendario o configure la alarma del teléfono. Tenga una botella de agua a mano y llévala con usted a reuniones y salidas rutinarias. Beber una suficiente cantidad de agua no solo ayuda a detener los dolores de cabeza, sino que también combate la fatiga, previene los calambres musculares y mantiene la piel hidratada y brillante.



**Descanse.** Siga un cronograma. Asegúrese de dormir al menos seis a ocho horas todas las noches. Esto incluye los fines de semana. Establecer un patrón de sueño ayuda a reparar y reponer su cuerpo. Este equilibrio puede limitar el dolor de cabeza.



### Controle los desencadenantes.

Mantenga un libro o diario de sus dolores de cabeza para descubrir qué podría estar causándolos. ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Qué lo provocó? ¿Cuánto duró? ¿Qué ayudó a aliviarlo? Por supuesto, hay desencadenantes inevitables como el polen, los cambios en la presión barométrica y el clima húmedo. Tenga especial cuidado con lo que puede controlar, como los alimentos y los desencadenantes domésticos.



**Haga ejercicio.** Comience una actividad. Intente caminar, correr o andar en bicicleta. Esto activa los músculos y aumenta el flujo sanguíneo para reducir sus posibilidades de tener dolor de cabeza. El ejercicio regular también previene las enfermedades del corazón, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares.



### Deje de tomar cafeína.

La cafeína es fuerte. Puede darle un impulso de energía y aumentar el estado de alerta. Pero también puede causar dolores de cabeza. Limite su ingesta de café, té y refrescos. Intente limitarse a una bebida concafeína al día. O puede hacer su taza de mitad con cafeína y mitad descafeinado. Es el mismo sabor delicioso, pero con la mitad de la cafeína.





Maneje  
su salud mental

Aprender a sobrellevar momentos abrumadores es importante. Estos son algunos consejos para ayudarle a manejar su salud mental.

- 1 Tenga hábitos saludables.** El exceso de estrés puede afectarle físicamente. Desarrolle habilidades de afrontamiento saludables para protegerse de los efectos nocivos. Cuando se sienta abrumado, organice sus pensamientos por un minuto. Aléjese un momento de lo que le provoca estrés. Haga algo que lo relaje como ir a dar un paseo o hablar con un amigo.
- 2 Respete sus límites.** Es posible que sienta la necesidad de estar disponible a todo horario y siempre decir “sí”. Ya sea en casa o en el trabajo, trate de mantener un equilibrio saludable. Establezca sus propias reglas para tomar descansos de su teléfono o computadora. ¡Deje que su mente se recargue! De esta manera tendrá más tiempo libre de estrés para usted, su familia y sus actividades favoritas.
- 3 Preste atención a los patrones.** Todo el mundo tiene días estresantes, pero es importante tomar nota de lo que hizo que se sienta así. Registre lo que sintió y cómo reaccionó durante estos tiempos. Encuentre los patrones que mejor le ayuden a manejar sus sentimientos.
- 4 Rodéese de apoyo.** Construya un sistema de apoyo fuerte. Saber que tiene familia y amigos de confianza para que lo escuchen le ayudará a sentirse más relajado. Incluso una charla rápida con alguien que se preocupa puede ser útil.
- 5 Haga ejercicio.** Una gran manera de espejarse y detener el estrés es la actividad física. Ya sea correr por el vecindario, ir al gimnasio local o hacer un deporte que le guste, el ejercicio es una excelente manera de ayudar a manejar su salud mental.

## Cinco comidas que le darán un buen comienzo al día

Use herramientas y programas que ofrece Sunshine Health. Por ejemplo, nuestra aplicación digital MyStrength puede apoyar su bienestar. Con myStrength, puede hacer lo siguiente:



- Aprender a disminuir el estrés
- Hacer un seguimiento de su humor en línea
- Manejar los pensamientos depresivos o ansiosos
- Acceder y compartir inspiraciones
- Explorar cientos de artículos y actividades

Regístrese para una cuenta de myStrength en: <https://app.mystrength.com/go/epc/florida>



Siga las indicaciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta.

**Learn to reduce stress and feel happier.**

Inspirational and hopeful, myStrength is here for you.

[Sign Up](#)

BROUGHT TO YOU BY

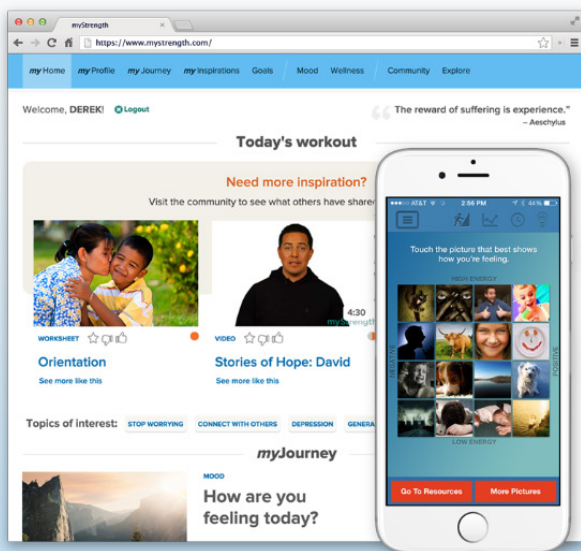
**How does myStrength help?**

- Proven Tools for Your Mind, Body and Spirit**  
Help you learn to reduce stress, anxiety, depression or substance use.
- Free and Convenient**  
With web and mobile apps you'll have support at home and on the go.
- Personal and Private**  
Your homepage is made for you, myStrength is secure and private.
- Engaging and Inspirational**  
Activities help you learn new ideas while keeping you motivated!

[Sign Up](#)

”

"I like the availability of so much good information in an easily accessible site"



### What You'll Find on myStrength

- ✓ **Personalized Workouts**  
Complete your new custom set of activities every day to support your mental health.
- ✓ **Positive Inspiration**  
Find hope with our community of users. We also help you build your own goals.
- ✓ **Monitor Progress**  
Use your MoodTracker and wellness assessments. You can see how you're doing with the myStrength phone app too.
- ✓ **Rock-solid advice**  
Explore videos and articles from leading clinicians. Discover sound tips on relationship and health topics.

[Sign Up](#)

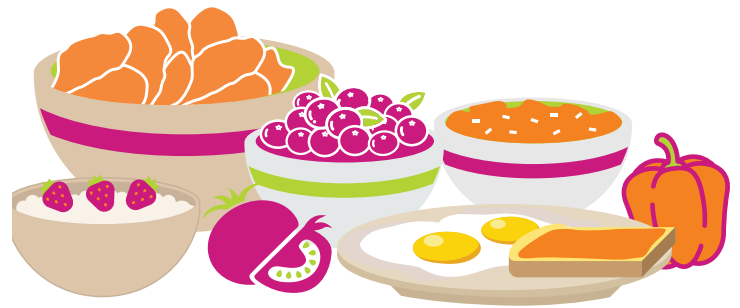
## 5 comidas que le darán un buen comienzo al día

Empiece su día con un desayuno rico en proteínas. Esto ayudará a mantener su energía en alto y mejorar el metabolismo del cuerpo. También desarrollará y reparará los músculos. Comience a usar los siguientes alimentos en su desayuno y vea cómo se siente:

**1 Avena.** La avena está llena de proteína y fibra. La puede preparar de muchas formas / distintas. Además, hará que se sienta saciado hasta el almuerzo. Aumente aún más el consumo de proteína usando leche en lugar de agua para hacerla. Espolvoree fruta fresca y sus frutos secos favoritos en la parte superior para agregar algo crujiente y beneficios adicionales para la salud. ¿Quiere un desayuno salado? Use avena para su base, agregue un poco de queso y espolvoree con pimienta u otras especias. Agregue vegetales cortados como tomates, hongos y espinaca. Incluso puede agregar tocino de pavo u otras carnes magras para mejorar el sabor y aumentar el consumo de proteína. Hay infinitas variaciones.

**2 Huevos.** Los huevos son una fuente de proteína accesible. Le brindan nutrientes importantes como las vitaminas B2, B12 y D, hierro y zinc. Comer huevos puede ayudar a mantener la piel sana, mejorar el sistema inmunitario y aumentar la función cerebral y hepática. Agregue a su tazón de avena salada un huevo recién cocinado. Pruebe hacer huevos duros la noche anterior para tener un desayuno rápido para agarrar al salir. Incluso puede hacer una tortilla antes de tiempo. ¡No se olvide de incluir algunas verduras en su comida de la mañana!

**3 Yogur griego.** El yogur griego puede ayudar a mantener la masa muscular. ¡También puede renovar su cabello y piel! Intente crear su propio tazón de yogur con mantequilla de maní. Comience con el yogur como base y agregue dos cucharadas de mantequilla de



maní natural. Cubra con arándanos picados y bananas para aportar fibra y potasio. Recuerde elegir el yogur simple para limitar el azúcar agregado.

**4 Quinoa.** La gente suele pensar que la quinoa es más bien una comida para el almuerzo y la cena, pero también se puede consumir a la mañana. Es una gran fuente de hierro, magnesio, vitamina E y fibra. Puede reducir su riesgo de tener diabetes. También puede mejorar su salud ósea. Y, al igual que la avena, es una gran base para una comida rica en proteínas dulce o salada.

**5 Mantequilla de maní.** Esta cremosa mantequilla untada está llena de proteínas. (También está llena de grasas saludables. Asegúrese de medirla para mantener las calorías bajo control). Pruebe las quesadillas con mantequilla de maní, fresas y banana. Desparrame una cucharada de mantequilla de maní natural en dos tortillas integrales. Coloque las rodajas de plátano y fresa en una tortilla y espolvoree con canela. Cúbrela con la segunda tortilla y presione suavemente para ayudarlas a pegarse. En una sartén a fuego medio, agregue la quesadilla. Cocine cada lado durante tres minutos o hasta que estén doradas.

## Crear espacio para usted



El espacio en el que vive afecta la forma en que se siente. Pasar su tiempo en un área desordenada puede causar estrés que apenas se registra en su consciencia. ¿Está listo para renovar su energía? Reduzca el desorden con unos pocos pasos. Algunas de estas ideas podrían parecer extrañas. ¡Pruebe los métodos y vea cómo se siente!

**Comprométase.** Decida que va a ordenar su espacio. Si quiere, cuénteles a alguien cercano sobre sus planes. Es importante cumplir las promesas que se hace a usted mismo. Tener un amigo o miembro de la familia que le haga rendir cuentas también es útil. Decida que va a ordenar su espacio. Si quiere, cuénteles a alguien cercano sobre sus planes. Es importante cumplir las promesas que se hace a usted mismo. Tener un amigo o miembro de la familia que le haga rendir cuentas también es útil.

**Imagine.** ¿Cómo quiere que se vea o se sienta su casa? Tómese un tiempo para imaginarse su casa como un lugar en el que quiere estar. Escriba una descripción detallada de su situación de vida ideal. Esto le acercará a sus objetivos.

**Clasifique.** Ordene por categoría. Utilice este orden: ropa, libros, papeles, artículos diversos y artículos sentimentales. Encuentre todos los artículos de su hogar que encajen en una categoría determinada. Póngalos a todos en una pila.

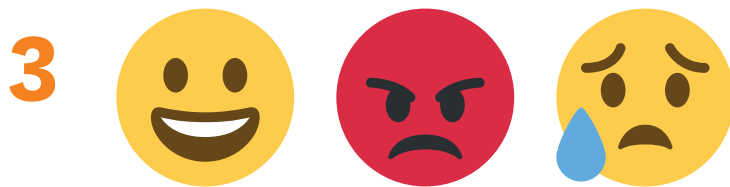
**Deseche.** Pase por cada elemento de la pila. Sostenga cada elemento con las manos. ¿Le da felicidad? Si no se siente feliz de tenerlo, agradézcale por su servicio y déjelo ir. Puede donarlo a una tienda local de ropa o a una tienda de Salvation Army. Este paso se trata de mejorar su capacidad de saber qué quiere en su vida. Deje de aferrarse a muchos objetos que no disfruta. Es mejor tener menos elementos que realmente le gusten y use.

Fuente:  
<https://www.goodhousekeeping.com/home/organizing/a25846191/what-is-the-konmari-method/>



# Pruebas con emoticones para los fanáticos de las películas

¿Cita películas todo el tiempo? ¿Es la persona a quien recurre su grupo de amigos para decidir la próxima película que deben ver? Si es así, tenemos algunas pruebas para usted. Vea si puede adivinar la película basada en la combinación de emoticones. ¡Suerte!



Fuentes::

<https://ohmydisney.com/movies/2016/12/06/quiz-guess-the-pixar-movie-from-the-emoji/>  
<https://www.heart.co.uk/lifestyle/can-you-guess-the-movie-from-these-emojis/>

Answers:  
1. Back to the Future; 2. Frozen; 3. Inside Out; 4. Spider Man



## ¿Es usted un cuidador? Haga estas 5 cosas todos los días.

El cuidado que da no tiene precio. Hace tareas, proporciona apoyo emocional, coordina la atención médica y ayuda con las finanzas. Es muchísimo.

Ayudar a alguien que lo necesita es gratificante, sí. Pero es mucho trabajo. La responsabilidad conlleva estrés. A veces, es posible que se sienta culpable o abrumado. Asegúrese de también cuidar de usted mismo todos los días. Es posible que sienta que no tiene tiempo, pero es importante hacer tiempo. ¡Cuidarse a usted mismo es el primer paso en el cuidado de los demás! Haga estas cinco acciones todos los días:

**1 Siga un cronograma.** Tener un cronograma diario para la persona que está cuidando formará rutinas. Las rutinas le permiten dejar un poco de tiempo para cuidar de sí mismo. Puede llevar algo de tiempo averiguar qué funciona mejor para todos. Algunas personas necesitan un cronograma estricto para seguir cada semana, mientras que otras prefieren una lista simple de cosas para hacer cada día. Esta lista puede incluir recordatorios de medicamentos, actividades sociales, citas con el médico y ejercicio.

**2 Cuide su cuerpo.** La forma en que trata a su cuerpo tiene un impacto importante en la forma en que vive. El ejercicio, la alimentación saludable y el sueño regular y de calidad son cruciales. Estos afectan su sentido de bienestar.

**3 Use sus recursos.** Utilice los servicios disponibles para usted a través de Sunshine Health como nuestro programa Caregiving Collaborations™. También puede encontrar apoyo a través de la Agencia de Ancianidad en su área local u otra comunidad de cuidadores.

**4 Ten compasión por su experiencia.** Aprenda qué esperar mientras cuida a alguien. La depresión es común. Al igual que cometer errores. Es posible que tenga que aprender a establecer límites y aceptar la ayuda de otros. Sepa que tiene opciones incluso cuando se siente atascado.

**5 Sincérese con alguien.** Busque un amigo que esté pasando por una experiencia similar y hable por teléfono. Compartir sus sentimientos con alguien puede aliviar el estrés.



## ¿Es usted un cuidador? Recursos

### AARP

[aarp.org](http://aarp.org)

### Eldercare Locator

1.800.677.1116

[Eldercare.gov](http://Eldercare.gov)

### Caregiver Action Network (CAN)

[Caregiveraction.org](http://Caregiveraction.org)

### Physician Orders for Life-Sustaining Treatment

(POLST)

[POLST.org](http://POLST.org)

### Stroke

[Stroke.org](http://Stroke.org)

1-800-STROKES (787-6537)

### Brain Injury Association of America

[BIAUSA.org](http://BIAUSA.org)

### Serious Mental Illness

[NAMI.org](http://NAMI.org)

1-800-950-NAMI (6264)

### Medicare

[Medicare.gov](http://Medicare.gov)

### Medicaid

[Medicaid.gov](http://Medicaid.gov)

### Disability

[Disability.gov](http://Disability.gov)

### U.S. Living Will Registry®

[uslivingwillregistry.com](http://uslivingwillregistry.com)

### MedlinePlus: End of Life Issues

[Medlineplus.gov/endoflifeissues.html](http://Medlineplus.gov/endoflifeissues.html)

### Dementia/Alzheimer's

[ALZ.org](http://ALZ.org)

1-800-272-3900

### Family Caregiver Alliance

[Caregiver.org](http://Caregiver.org)

1-800-445-8106

### National Association of States United for Aging and Disabilities (NASUAD)

[Nasuad.org](http://Nasuad.org)



## Dónde vive afecta a su salud

Un hogar seguro y limpio es importante para su salud. Más de dos millones de estadounidenses viven en hogares con graves problemas de seguridad.<sup>1</sup> Un entorno de vida malo puede hacer que se enferme. Vivir en un lugar húmedo, frío y con moho está relacionado con el asma y otros problemas respiratorios. Las alfombras sucias pueden contener mucha suciedad y alérgenos que pueden enfermarlo. Los hogares más viejos a veces tienen toxinas peligrosas como la pintura con plomo o el amianto. Vivir en un hogar con estos problemas puede hacer que su salud empeore. Esto puede hacer que pierda el trabajo. O que sus hijos falten a la escuela. Y puede significar que tiene que ir a más citas con el médico y obtener más ayuda médica.

Las condiciones de vida inseguras pueden causar graves problemas de salud. Si usted o su familia comienzan a tener problemas de salud nuevos y repetidos, debe buscar ayuda médica. También debe echar un vistazo de cerca a su casa. Algunos signos de que su hogar puede ser poco saludable son los siguientes:

- Problemas para respirar e irritación de garganta
- Sibilancias, estornudos, sangre en la nariz
- Aumento de la cantidad de ataques de asma o necesidad de usar el inhalador
- Irritación ocular
- Dolores de cabeza recurrentes
- Dolores

Si alquila una casa, tiene derecho a tener un lugar seguro donde vivir. Esté atento a las señales de que la propiedad pueda tener problemas con la temperatura, moho y pestes. Esto incluye lo siguiente:

- Alfombras o pisos viejos o sucios
- Manchas de agua en el piso o el techo
- Agujeros en las paredes
- Olor a humedad

Si siente que su casa le está enfermando a usted y a su familia, puede pedir ayuda.

[El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano](#) (Department of Housing and Urban Development, HUD) de los Estados Unidos tiene una herramienta de localización de recursos. Le ayudará a encontrar recursos de vivienda en su estado. También ofrece información y ayuda con la prevención de ejecuciones hipotecarias.

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1447157/>



[Temporary Assistance for Needy Families \(TANF\)](#) proporciona ayuda económica a las familias para cosas como gastos de vivienda.

[Supplemental Nutrition Assistance Program \(SNAP\)](#) del Departamento de agricultura de los Estados Unidos ofrece beneficios de compra de alimentos a personas y familias elegibles. Ahorrar dinero en alimentos puede ayudarle a gastar más en vivienda.

[Center for Disease Control](#) tienen información y recursos sobre la prevención del envenenamiento por plomo.

Los servicios de apoyo legal pueden ayudar a resolver los problemas de desalojo y los problemas de vivienda con los propietarios: [CommunityResources.SunshineHealth.com](#).

Sunshine Health puede ayudarle a encontrar recursos locales para las necesidades de vivienda. Comuníquese con nosotros al 1-866-796-0530.





This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at 1-866-796-0530, 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 1-866-796-0530, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

#### Notice of Non-Discrimination

Sunshine Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Sunshine Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Sunshine Health:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- 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, contact Sunshine Health at 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770). If you believe that Sunshine Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Grievance/Appeals Unit Sunshine Health, PO Box 459087 Fort Lauderdale FL 33345-9087, 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770), Fax, 1-866-534-5972. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Sunshine Health is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: 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). Complaint forms are available at <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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Arabic:** للتحدث مع مترجم إذا كان لديك أو لدى شخص صرحت ساعداً مسألة حول Health Sunshine ، لديك الحق في ، بثلصالحصول على المساعدة ولعلومات الضرورية ببلغتك من دون أي تكلفة. 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866- 796-0530 (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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770) ઉપર કોલ કરો.

**Thai:** หากท่าน หรือ ผู้ที่ ท่าน ให้ความช่วยเหลือ อยู่ใ้ นขณะนี้ มีคำถามเกี่ยวกับ Sunshine Health ท่าน นมสึ ทิ ธที่ ี ะได้ร้ ับความช่วยเหลือ และขอ้ มลู ในภาษาของท่าน น โดยไม่เ่ สยิ ค่า ใช้จ่าย ำ ยใดๆ ห้ งส์ นึ้ หากต้องการใ้ ปรึกษา รกิ ารลา่ ม กรณ ำ โทรศัพทต์ ดิ ต่อ ทที่ หมายเลข 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).