

A photograph showing a caregiver in a light blue uniform assisting an elderly woman with glasses and a striped cardigan as she descends a wooden staircase. The caregiver is holding the woman's hand for support. A large white heart outline is visible on the wall behind them.

Buenos pensamientos



[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey)

Aetna Better Health® of New Jersey

Proteja su cerebro de lesiones graves

Cerca de 176 personas en Estados Unidos mueren cada día por lesiones relacionadas con lo que se conoce como lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés). Las TBI pueden causar lesiones de por vida o la muerte.

Un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza puede causar una TBI. Estas lesiones pueden variar de leves a graves. La mayoría de las TBI son leves y se conocen como conmociones cerebrales.

El suicidio y las caídas son las principales causas de muerte por TBI.

Proteja su cabeza

Las causas más comunes de las TBI son:

- Caídas.
- Algo que golpea la cabeza.
- La cabeza se golpea contra algo.
- Accidentes automovilísticos.

Para ayudar a prevenir una TBI en usted y en los demás:

- Use el cinturón de seguridad cuando esté en cualquier tipo de automóvil. Asegúrese de que sus pasajeros también lo usen.

- Utilice cinturones de seguridad y asientos de automóvil para los niños.
- Nunca conduzca después de haber bebido o consumido drogas.
- Use casco para practicar deportes o montar en bicicleta, motocicleta, moto de nieve, patinete u otros vehículos. La misma regla se aplica a sus hijos.

Continúa en la próxima página

**Boletín para personas
mayores y discapacitadas
Primavera/Verano 2023**

097-23-4 | NJ-23-02-04
86.22.357.1-SPSU B (5/23) F/K5.6

E-SPA

Proteja su cerebro de lesiones graves

Continúa de la primera página

- Instale protectores de ventanas para evitar que los niños se caigan por las ventanas abiertas.
- Coloque barreras de seguridad en las partes superior e inferior de las escaleras, si tiene niños pequeños en su hogar.
- Asegúrese de que la superficie del parque infantil adonde va su hijo esté cubierta con un material suave que amortigüe las caídas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Consejos para adultos mayores

Si usted es un adulto mayor, hable con su proveedor sobre su riesgo de caídas. También debe hacerse una prueba de la vista al menos una vez al año. Puede hacer ejercicios de fuerza y equilibrio que le ayuden a mantenerse en pie de forma estable.

Para hacer su casa más segura:

- Agregue barras de sujeción en su baño.
- Limpie el desorden de sus pisos.
- Instale barandas a ambos lados de las escaleras.
- Coloque luces intensas en su casa.



3 cosas que hacer durante y después de una visita a la sala de emergencias

La sala de emergencias está allí cuando usted la necesita. Eso no significa que quiera regresar pronto. Hay medidas que puede tomar para evitar regresar. Estas son tres cosas que puede hacer para ayudarse a sanar y evitar tener que ir al hospital.

1. **Haga preguntas.** Asegúrese de comprender su afección y los resultados de las pruebas. Si no está seguro, pregunte de nuevo. Averigüe si hay algo que necesita hacer para mantenerse bien cuando esté en casa. Si le recetan medicamentos, pregunte cómo y cuándo debe tomarlos.
2. **Cuéntele a su proveedor.** Es posible que su proveedor no sepa que usted fue a la sala de emergencias. Cuéntele lo que sucedió y programe

una visita de seguimiento si es necesario. Su proveedor puede ayudarle a controlar sus problemas médicos.

3. **Tome los medicamentos de manera segura.** Tomar los medicamentos a tiempo puede ayudarle a mantenerse bien. Asegúrese de seguir las indicaciones que recibió en el hospital. Informe a su proveedor de atención primaria o farmacéutico sobre cualquier medicamento nuevo. Su proveedor o farmacéutico puede verificar que este no interactúe con sus demás medicamentos.

Fuentes: AARP; National Committee for Quality Assurance; UpToDate

Recursos del estado de Nueva Jersey para individuos y cuidadores

El programa Jersey Assistance for Community Caregiving (programa de Asistencia para el Cuidado Comunitario de Jersey, JACC, por sus siglas en inglés)

Las personas en situación de riesgo de ser internadas en una residencia para personas mayores pero que cumplen determinados requisitos de ingresos y recursos pueden permanecer en sus hogares, gracias al programa JACC. Al proporcionar paquetes de servicios de personal en el hogar adaptados a las personas, el programa JACC puede demorar o incluso evitar la internación en una residencia para personas mayores.

☎ Lláme sin cargo al **1-877-222-3737** o visite www.State.NJ.US/humanservices/doas/services/jacc.

Programa de alivio del estrés para cuidadores familiares

Este programa de nueve semanas consiste en sesiones semanales de 90 minutos con un pequeño grupo de cuidadores. Los participantes aprenden sobre el proceso de la enfermedad, desarrollan técnicas de control del estrés y adquieren más conocimientos y habilidades. La serie ha sido diseñada para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares que proporcionan atención para personas con enfermedades crónicas; y para ayudar a los cuidadores a controlar el estrés y sobrellevar mejor sus vidas.

☎ Para encontrar una clase en su zona, llame a la División de Servicios para Personas Mayores al **609-438-4797** o visite CaregiverStressBusters.org.

Programa estatal de cuidados de relevo

Este programa proporciona servicios de cuidados de relevo para personas mayores y personas de más de 18 años con impedimentos funcionales a fin de liberar a sus cuidadores no remunerados del estrés que genera la responsabilidad de proporcionar cuidados diarios. Un objetivo secundario del programa es



proporcionar el apoyo necesario para ayudar a las familias a evitar la internación de sus seres queridos en residencias para personas mayores.

☎ Para comunicarse con el Programa estatal de cuidados de relevo de su condado, llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite ADRCNJ.org.

Proyecto Healthy Bones

Este programa de ejercicio y educación de 24 semanas para personas con osteoporosis, o con riesgo de padecerla, incluye ejercicios dirigidos a los grupos musculares más grandes del cuerpo para mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

☎ Lláme al **609-438-4798** o visite www.State.NJ.US/humanservices/doas/services/phb/index.html.

Move Today

Move Today es una clase de ejercicio no aeróbico de 30 a 45 minutos de duración diseñada para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia. Los participantes evalúan su salud, bienestar físico e intención de hacer cambios de conducta antes y después de completar el programa. Los ejercicios y las pautas se basan en los estándares vigentes con reconocimiento nacional y en la ciencia.

☎ Visite State.NJ.US/humanservices/doas/services/move/index.html.

Las vacunas antigripales mejoradas funcionan mejor para las personas mayores

La estación de gripe estará aquí antes de que nos demos cuenta. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todas las personas mayores de 65 años reciban un tipo específico de vacuna contra la gripe.

Sin embargo, los CDC señalan que, si este tipo de vacunas no está disponible, administrar una vacuna antigripal estándar está bien.

¿Por qué hay vacunas contra la gripe especiales?

Las personas mayores tienen un mayor riesgo de complicaciones peligrosas por gripe. También tienen sistemas inmunes más débiles que las personas más jóvenes. Es posible que las vacunas contra la gripe no funcionen tan bien en las personas mayores como en las jóvenes.

Los científicos crearon vacunas contra la gripe que podrían ser mejores para las personas mayores:

- **Vacuna antigripal en dosis más altas.** Tiene más antígeno para fortalecer su respuesta inmunitaria.
- **Vacuna antigripal adyuvante.** Tiene un ingrediente adicional para ayudar con su respuesta inmunitaria.
- **Vacuna antigripal libre de huevo.** Tiene más antígeno y se hace sin huevos.



Colóquelo en su lista de cosas por hacer cada año

Independientemente de la vacuna antigripal que elija, lo principal es vacunarse todos los años, idealmente en otoño, antes de que comience la temporada de gripe. De esa manera estará protegido cuando empiece el contagio de la gripe. Si se vacuna contra la gripe y aun así la contrae, es probable que su enfermedad sea menos grave.

Las vacunas contra la gripe para las personas mayores son seguras. Las personas que se vacunan contra la gripe a veces presentan efectos secundarios leves o moderados, como dolor en el brazo, dolor de cabeza o dolores musculares.

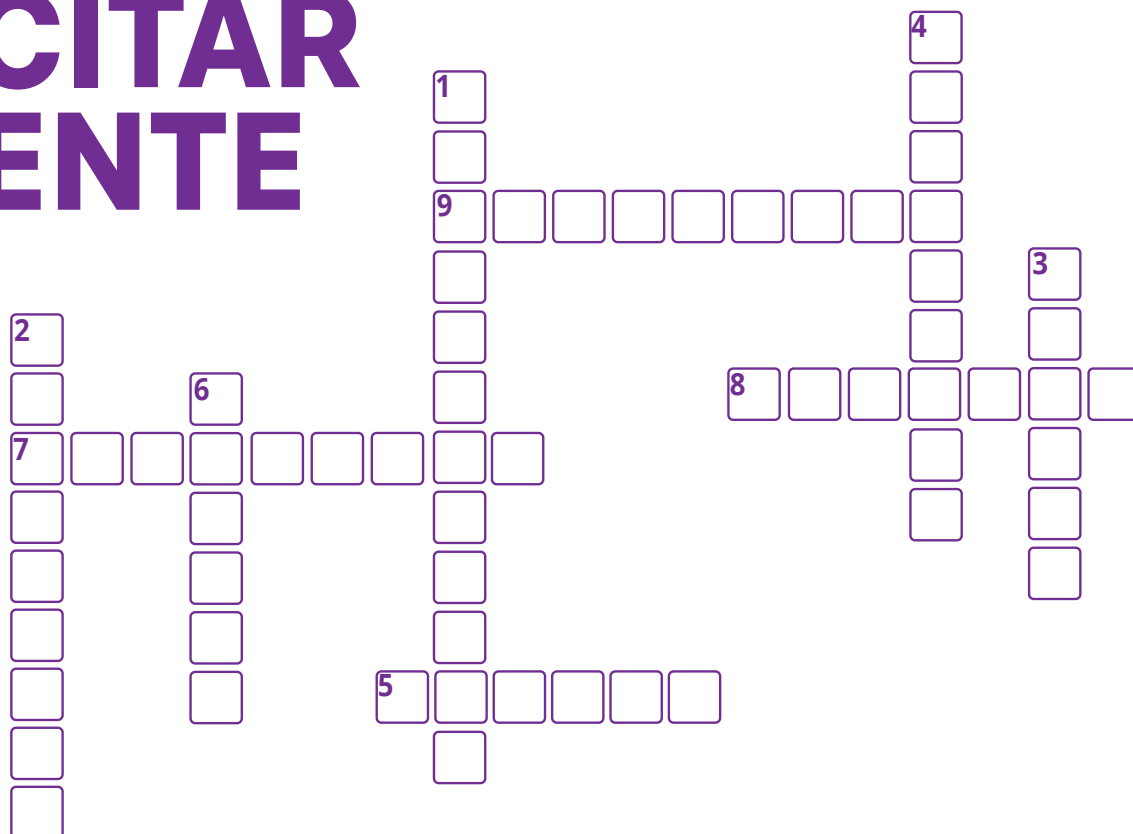
Hable con su proveedor de atención primaria si tiene preguntas sobre cuál es la vacuna antigripal adecuada para usted.

JUEGOS PARA EJERCITAR LA MENTE



Pruebe este juego de ingenio para la salud

cerebral. ¡Se divertirá poniendo a prueba sus conocimientos, y quizás también obtenga algunos consejos!



Horizontal

5. _____ lo suficiente todas las noches puede ayudar a mantener sano el cerebro.
7. Mueva el cuerpo para proteger el cerebro. Se ha demostrado que el _____ regular aumenta la función cerebral y mejora la salud mental.
8. La pérdida de _____ no siempre

indica demencia. También puede tener otras causas.

9. Aunque es la más común, la enfermedad de _____ no es la única clase de demencia.

Vertical

1. Diferentes tipos de demencia requieren diferentes _____, por eso es

importante tener un diagnóstico preciso.

2. El ejercicio no es solo para el cuerpo. Para ayudar a mantener activo el cerebro, lea, juegue, resuelva _____ (¡como crucigramas!) y pruebe nuevos pasatiempos.
3. Tener vida social puede ayudar a mantener el cerebro despierto. Dedique

tiempo a sus _____ y su familia. ¡Es bueno para usted!

4. Un _____ es un tipo de proveedor que se especializa en el tratamiento del cerebro y la médula espinal.
6. Siga una dieta con suficientes _____ y verduras, cereales integrales, pescado y frutos secos.

Respuestas:

Horizontal: 5. Dormir 7. Ejercicio 8. Memoria 9. Alzheimer
Vertical: 1. Tratamientos 2. Acertijos 3. Amigos 4. Neurologo 6. Frutas

¡A beber!

Los beneficios de mantenerse bien hidratado

Su cuerpo necesita agua para vivir. Al mismo tiempo, va perdiendo agua a medida que pasa el día. Por eso es necesario beber agua a diario.

Puede perder agua de muchas maneras. Algunas de ellas son cuando:

- Respira.
- Hace ejercicio.
- Tiene diarrea.
- Suda.
- Vomita.
- Orina.

Su cuerpo se deshidrata cuando no tiene suficiente agua. La deshidratación grave puede causar daño a su organismo e incluso matarlo.

¿Quiénes están en riesgo?

Si usted es un adulto mayor, tiene un alto riesgo de sufrir deshidratación. Lo mismo ocurre si usted es una persona con una infección en la vejiga, diabetes u otras afecciones médicas específicas. Algunos medicamentos también pueden aumentar el riesgo.

Los adultos tienen un alto riesgo si:



Están amamantando o embarazada.



Hacen demasiado ejercicio o durante demasiado tiempo.



Trabajan o realizan alguna actividad física al aire libre cuando hace calor.

¿Está usted deshidratado?

Los signos y síntomas de deshidratación leve o moderada incluyen:

- Mareos o aturdimiento.
- Boca seca o pegajosa.
- Calambres musculares.
- Disminución de la sudoración cuando debería sudar.

- Orina de color amarillo oscuro en pequeñas cantidades o ninguna orina.
- Sed.

Si está muy deshidratado, puede desmayarse, sentirse confundido o presentar latidos cardíacos fuertes y rápidos.

Por lo general, se puede tratar la deshidratación leve bebiendo mucha agua. Debe consultar a un proveedor de atención médica en caso de presentar deshidratación grave.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; U.S. Department of Veterans Affairs



Cómo mantenerse bien hidratado

Para ayudar a prevenir la deshidratación, beba agua:

- Todos los días.
- Durante y después de hacer ejercicio.
- En lugar de bebidas azucaradas.

Tenga consigo una botella de agua para poder beber a medida que pasa el día.

También puede beber otros líquidos, como leche, agua con gas o té de hierbas.

Lo mejor es limitar la cafeína, pero para la mayoría de las personas es seguro tomar cantidades moderadas de café solo o de té negro o verde. Comer frutas y verduras ricas en agua, como melones y tomates, también ayuda.



Fantástico pan de carne de pavo

Rinde 8 porciones.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 cebolla grande, picada
- ½ libra de champiñones cremini, cortados y picados
- ½ cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- 3 cucharadas de salsa Worcestershire

- 6 cucharadas de caldo de gallina sin grasa y con bajo contenido de sodio
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- 2 libras de pavo molido (mezcla de carne oscura y clara)
- ¾ taza de migas de pan
- 2 huevos, batidos
- ⅓ taza de ketchup

Preparación

- Precaliente el horno a 325 grados.
- En una sartén, saltee las cebollas y los champiñones con aceite. Añada el tomillo y salpimente.
- Cocine hasta que las cebollas estén translúcidas, unos 10 minutos.
- Agregue la salsa Worcestershire, el caldo y la pasta de tomate; mezcle bien.
- Retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente.
- En un bol grande, mezcle el pavo, las migas de pan, los huevos y la mezcla de cebolla y champiñones.
- Mezcle bien y forme un pan rectangular en un molde para hornear poco profundo. Pincele con el ketchup.
- Hornee durante 90 minutos o hasta que la carne esté bien cocida y la temperatura interna sea de 165 grados.
- Sirva caliente. Las sobras se pueden servir frías en sándwiches.

Información nutricional

Cantidad por porción: 260 calorías; 12g de grasa total (3g de grasa saturada); 13g de carbohidratos; 26g de proteína; 0g de fibra dietética; 270mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



Aumente el consumo de calcio y vitamina D

Estos nutrientes esenciales pueden ayudar a fortalecer los huesos en cada comida y refrigerio que consuma

¿Está tomando suficiente calcio y vitamina D? Si no lo hace, sus huesos pueden debilitarse con el tiempo. Puede estar en riesgo de sufrir una enfermedad ósea. Nuestro organismo no puede producir su propio calcio, por lo que este debe proceder de los alimentos que consumimos.

Es hora de fortalecer los huesos.

Haga la conexión del calcio

Pruebe los lácteos bajos en grasas y sin grasas que tienen calcio y vitamina D.

Otros alimentos que pueden contener calcio y vitamina D:

- Cereales.
- Bebidas no lácteas, incluidas alternativas a la leche.

- Jugo de naranja.
- Tofu.

Si compra una bebida fortificada, agite el frasco antes de servirse un vaso. El calcio añadido puede asentarse en la parte inferior.

Lea las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con un valor diario (VD) del 20% al 30% del calcio. Trate de consumir tres porciones de alimentos o bebidas ricos en calcio al día.

Considere un suplemento

La cantidad que necesita cada día depende de su edad y sexo.

Las mujeres menores de 50 años y los hombres menores de 70 años necesitan 1,000 miligramos de calcio al día. A los 51 años si usted

es mujer y a los 71 si es hombre, pruebe consumir 1,200 miligramos al día.

Todos los adultos deben aspirar a consumir 600 unidades internacionales (UI) de vitamina D al día. A los 71 años, sus necesidades aumentan a 800 UI al día. Si está embarazada o amamantando, intente consumir 1,000 miligramos de calcio y 600 UI de vitamina D al día.

Es posible que quiera tomar un suplemento de calcio o vitamina D si no puede obtener suficiente solo a través de los alimentos. Tómelos con comidas o refrigerios.

Fuentes: Bone Health & Osteoporosis Foundation; National Institutes of Health

Huesos fuertes durante toda la vida

No permita que las fracturas en los huesos lo tomen por sorpresa. Para más temas de reflexión, hable con su proveedor de atención primaria sobre sus necesidades de calcio y vitamina D. Las medidas que tome ahora pueden compensarle de por vida.

Manejo de la atención

Algunos miembros tienen necesidades especiales de atención médica y afecciones médicas. Nuestra unidad de manejo de la atención le ayudará a recibir los servicios y la atención que necesita. Dicha unidad puede ayudarle a saber más sobre su afección. Allí trabajarán con usted y su proveedor para elaborar un plan de atención que sea adecuado para usted.

Nuestra unidad de manejo de la atención cuenta con enfermeros y asistentes sociales que pueden ayudarle a:

- Obtener servicios y atención, lo cual incluye información sobre cómo obtener una derivación a centros de cuidado especial para recibir atención altamente especializada.
- Trabajar con proveedores, agencias y organizaciones de atención médica.
- Conocer más sobre su enfermedad.
- Elaborar un plan de atención adecuado para usted.
- Acceder a servicios fuera del horario de atención para situaciones de crisis para miembros con necesidades especiales. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para obtener ayuda y pedir hablar con un profesional de enfermería fuera de horario.
- Organizar servicios para niños con necesidades especiales de atención médica, como atención de bienestar del niño, promoción de la salud, prevención de enfermedades y servicios de atención especializada.



Si necesita este tipo de ayuda de la unidad de manejo de la atención, llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Examen médico inicial

Nos comunicamos con cada uno de los miembros del plan poco después de inscribirse. Intentaremos comunicarnos con usted dentro de los 45 días posteriores a la inscripción para completar el examen médico inicial (IHS, por sus siglas en inglés). Cuando hablamos con usted, le hacemos preguntas para completar un IHS. El IHS nos permite saber más sobre sus necesidades de atención médica. También obtenemos información sobre su atención médica anterior.

En caso de que desee completar el IHS por su cuenta, también se lo enviamos por correo en su kit de bienvenida o en un correo aparte, junto con un sobre con franqueo pagado para que nos lo devuelva.

En conjunto, su IHS y sus antecedentes médicos nos permiten saber si tiene necesidades especiales de atención médica. De ser así, nos pondremos en contacto con usted para realizar una evaluación integral de necesidades (CNA, por sus siglas en inglés). Es importante que tengamos su dirección y número de teléfono correctos para que podamos comunicarnos con usted.

Si necesita ayuda para completar el IHS, llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pida hablar con el departamento de manejo de la atención.

Se pedirá a los miembros con necesidades especiales que completen una CNA. Al completar una CNA, se realizará un plan de atención médica individual (IHCP, por sus siglas en inglés) para satisfacer sus necesidades específicas de atención médica. Los IHCP ayudan a los proveedores y a nuestros coordinadores de atención a asegurarse de que usted reciba toda la atención que necesita. Estableceremos un plazo de mutuo acuerdo para desarrollar su plan. Esto se hará dentro de los 30 días siguientes a que se haya completado la CNA.

¿Qué es un neumólogo?

Su hijo presenta sibilancias al respirar y parece respirar con dificultad. Su pareja ronca fuerte y respira con dificultad durante el sueño. Después de haber fumado durante años, su proveedor le dice que podría tener una EPOC.

¿Qué tienen en común estas descripciones?

Son todas cosas que podrían enviar a una persona a un neumólogo.

Especialistas en la respiración

Un neumólogo es un médico que le ayuda con sus problemas respiratorios.

Este tipo de proveedor encuentra y trata afecciones que afectan los pulmones. Revisa muchas partes del tracto respiratorio, como:

- Los senos paranasales.
- La nariz.
- La garganta.
- La tráquea.

A veces también revisa el corazón.



Los síntomas y enfermedades que este tipo de proveedor puede tratar incluyen:

- Asma.
- Dificultad para respirar.
- Tos crónica.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Fibrosis quística.
- Cáncer de pulmón.
- Neumonía.
- Hipertensión pulmonar.
- Apnea del sueño.
- Tuberculosis.

Estos proveedores también pueden indicar el uso de ventiladores para pacientes que necesitan ayuda para respirar.

Educación

La neumología es un subtipo de la medicina interna. Eso significa que estos médicos asisten a la facultad de medicina durante cuatro años. Entrenan tres años más antes de ser certificados como internistas. Después de eso, estudian enfermedades relacionadas con los pulmones durante otros dos o tres años.

A veces, estos proveedores atienden a niños y no a adultos.

Fuentes: American Board of Medical Specialties; American College of Physicians; American Lung Association

Comuníquese con nosotros



Servicios para Miembros
1-855-232-3596
las 24 horas, los 7 días
de la semana
TTY: 711
**AetnaBetterHealth.com/
NewJersey**

March Vision
1-844-686-2724
TTY: 1-877-627-2456

LIBERTY Dental Plan
1-855-225-1727
TTY: 711

Transporte médico (Modivcare)
1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)
www.modivcare.com

Transporte no médico
(Access Link: la aprobación inicial puede demorar hasta 30 días)
973-491-4224 (TTY: 1-800-955-6765)

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of New Jersey. Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

AETNA BETTER HEALTH® OF NEW JERSEY

Nondiscrimination Notice

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

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o 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:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna 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 our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator 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, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

NJ-17-08-13

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

PORTUGUESE: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કૉલ કરો (TTY: 711).

POLISH: UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104 (utenti TTY: 711)**.

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711)**.

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS: 711)**.

URDU: توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر رابطہ کریں۔