



Juntos



AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Aetna Better Health® of New Jersey

Cómo elegir un proveedor adecuado para las personas con discapacidad

¿Tiene un proveedor al que visita para realizarse chequeos regulares? Se trata de una parte esencial de vivir bien si tiene una discapacidad.

Un proveedor de atención médica primaria puede ayudarle a mantenerse saludable y sentirse lo mejor posible. También puede obtener ayuda para aquellas cosas que son importantes para usted, como:

- Mantenerse activo.
- Desplazarse.
- Aliviar el dolor.
- Manejar el estrés.

Lista de comprobación previa de chequeos

Usted merece un proveedor de su confianza y con el que se sienta cómodo. Estas son algunas cosas a las que debe prestar atención:

- ¿Es fácil llegar al consultorio y a las salas de examen? ¿Y los espacios de estacionamiento? ¿Hay rampas o elevadores para una silla de ruedas, un scooter o un andador?
- ¿Las salas de examen son adecuadas para personas discapacitadas? ¿Es seguro y fácil el acceso a la camilla o la silla de examen?

- ¿Los miembros del personal del consultorio brindan ayuda? ¿Le hacen sentirse cómodo?
- ¿Se comunican bien con usted? ¿Proporcionan información de una manera que usted pueda entender?
- ¿El proveedor tiene experiencia con su discapacidad?
- ¿El proveedor le dedica suficiente tiempo?

Si desea obtener ayuda para encontrar un proveedor en su red, llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging

Boletín para personas mayores y discapacitadas
Primavera/Verano 2022

NJ-22-04-04 | 097-22-10
86.22.357.1-SPSU A (6/22)

E-SPA

¿Está cuidando a su padre o madre de edad avanzada?

Cómo reducir el riesgo de agotamiento del cuidador

Asumir el papel de cuidador de sus padres mayores puede ser muy gratificante. Es un trabajo incondicional, pero también suele ser estresante.

El exceso de estrés puede agotar a cualquier persona. Con el tiempo, podría comenzar a experimentar una sensación de extenuación y desesperanza. Podría ser difícil cuidar bien de su propia salud, y más aún atender la salud y las necesidades de sus padres. Los expertos llaman a ese estado “agotamiento del cuidador”.

¿Estoy agotado?

Los síntomas del agotamiento del cuidador incluyen:

- Comer demasiado o muy poco, o beber o fumar más.
- Sentirse cansado o desfallecido.
- Tener dificultad para concentrarse.
- Sentirse irritable o resentido con sus padres.
- Descuidar sus propias necesidades.

El estrés y el agotamiento del cuidador también pueden contribuir a provocar problemas de salud mental, como la depresión, e incluso pueden poner en peligro su salud física.

Actúe

El agotamiento suele producirse cuando los cuidadores no dedican tiempo a cuidar su propia salud física y emocional. Estos consejos pueden ayudarle a reducir el riesgo de agotamiento. Incluso podrían



hacer que sea un cuidador mejor y más feliz.



Pida ayuda para brindar cuidados.

Otros familiares o incluso amigos pueden estar dispuestos a ayudar con algunas tareas diarias, como llevar a sus padres a las citas médicas o hacer mandados.



Nutra su salud. Lleve una dieta sana y equilibrada, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Si puede, lleve a sus padres a dar paseos cortos.



Haga tiempo para sus aficiones u otras actividades que le gusten. Trate de dedicar al menos unos minutos al día a relajarse y recuperarse.



Descanse. Pídale a un familiar o amigo cercano que se quede con su padre o su madre,

o considere utilizar un servicio de relevo (como un centro de día para adultos) con el fin de disfrutar de un descanso.



Manténgase conectado.

Es importante que mantenga sus amistades. Si no puede salir de la casa, invite a un amigo a tomar un café o a almorzar.



Únase a un grupo de apoyo en persona o en línea. Comparta sus sentimientos con otras personas que sepan por lo que está pasando y que le puedan alentar u ofrecerle posibles soluciones a sus problemas actuales.



Programe chequeos con su proveedor. Cuénteles lo que le pasa si se siente triste o abrumado.

Fuentes: American Heart Association; Family Caregiver Alliance; HelpGuide

Recursos del estado de Nueva Jersey para individuos y cuidadores

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

El Jersey Assistance for Community Caregiving Program (JACC) presta servicios en el hogar para permitir que una persona, en riesgo de ser internada en una residencia para personas mayores y que cumpla con los requisitos de ingresos y recursos, permanezca en su hogar en la comunidad. Al proporcionar un paquete de diseño único de apoyos para el individuo, el JACC retrasa o evita la internación en una residencia para personas mayores.

Llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite 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 cuidadores adquieren muchas habilidades nuevas, lo cual incluye información sobre el proceso de las enfermedades, técnicas de manejo del estrés y una variedad de otros contenidos. Ha sido diseñado 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 manejar el estrés y llevar mejor sus vidas.

Para encontrar una clase en su zona, llame a la División de Servicios para Personas Mayores al **609-588-6654** o visite CaregiverStressBusters.org.

Programa estatal de cuidados de relevo

Este programa proporciona servicios de cuidados de relevo para personas mayores y personas con impedimentos funcionales a partir de los 18 años de edad para 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 parientes 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.

Llame al **609-588-6654** o visite 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.



**PERSONAS
MAYORES**



Es tu turno. Tú decides.

La actividad física puede hacer que la vida diaria sea *mejor*.

Cuando te mantienes activo y fuerte, es más fácil:



Hacer las tareas de todos los días, como los quehaceres y las compras



Seguirles el ritmo a los nietos



Mantener la independencia con el paso de los años

Además, tiene grandes ventajas para la salud.

✓ Menos dolor

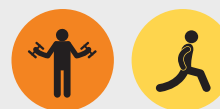
✓ Mejor estado de ánimo

✓ Menos riesgo de sufrir muchas enfermedades

¿Cuánta actividad necesitas?

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón te lata más rápido cuenta.



¡Repártelas durante toda la semana como quieras!

La actividad física puede ayudarte a controlar muchos problemas de salud.

✓ Reduce los síntomas de la artritis, la ansiedad y la depresión.

✓ Ayuda a controlar la diabetes y la presión arterial alta.

¿Apenas estás empezando?

No importa. Comienza poco a poco y haz lo que puedas. **Una caminata, así solo sea de 5 minutos, causa beneficios reales en la salud.** Aumenta la actividad con el paso del tiempo.

Combina los estiramientos con las actividades para mejorar tu equilibrio también. Mantén el cuerpo flexible para reducir el riesgo de tener caídas.

Las actividades de todo tipo cuentan.



Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas



Incluso las actividades que no parecen ejercicio

Puedes volverte más activo.

Sin importar la edad que tengas, puedes **encontrar una forma adecuada para ti.**



Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es



Detectar las señales de abuso de las personas mayores

El abuso le puede ocurrir a cualquier persona mayor y puede ser cometido por un ser querido, un cuidador contratado o un desconocido. El abuso puede ocurrir en el hogar, en la casa de un familiar o en un centro de atención para personas mayores.



Esté atento a estas señales de abuso:



▶ Parece **deprimido, confundido** o **distante**



▶ Está **aislada** de amigos y familiares



▶ Tiene **moretones, quemaduras** o cicatrices **inexplicables**



▶ Aparenta estar **sucio, mal alimentado, deshidratado, recibiendo más o menos de la cantidad de medicamentos** que necesita, o no recibiendo la atención necesaria para sus problemas médicos



▶ Tiene llagas de cama o **úlceras por presión** u otras condiciones prevenibles



▶ **Cambios** recientes en sus asuntos **bancarios** o en los patrones de **gasto**

Hable con el adulto mayor y luego comuníquese con los Adult Protective Services (Servicios de Protección para Adultos), el Long-Term Care Ombudsman (Defensor de los Derechos de los Pacientes en Cuidados a Largo Plazo) o la policía de su localidad.

Visite el sitio <https://www.nia.nih.gov/health/spanish/abuso> para obtener más información sobre el abuso de las personas mayores y cómo obtener ayuda.



Deterioro cognitivo: tómese el tiempo para hablar

Si tiene un ser querido con demencia u otro problema cognitivo, hablar puede ser difícil.

Puede haber malentendidos de ambas partes. Y eso puede irritar a todos.

Pruebe con estos consejos:

- Apague la radio o la televisión o vaya a una habitación silenciosa. El objetivo es disminuir las distracciones.
- Evite las sorpresas. Mire a la persona a los ojos antes de tocarla o hablarle.
- Llame a la persona por su nombre. (Quizás sea recomendable que usted también se identifique).
- Hable lentamente y con voz calmada. Evite hablarle a la persona como si fuese un niño.
- Recuerde el poder del lenguaje corporal. Por ejemplo, no cruce los brazos. Mantenga un rostro amigable.
- Haga preguntas simples que se puedan responder con sí

o no. Si la persona parece no entender, repita la pregunta con las mismas palabras.

- Utilice nombres familiares para las personas en lugar de "ella" o "ellos". Los pronombres pueden confundir a alguien que sufre demencia.
- Tenga paciencia. Si parece que la persona está intentando responder, está bien sugerir palabras.
- Haga gestos y otras señales no verbales. Esto puede ayudar a mantener a la persona concentrada en usted y en lo que dice.



Pida ayuda a otros

Busque el apoyo de familiares y amigos. Si se siente abrumado, hable con su proveedor. Pídale al proveedor de su ser querido información sobre recursos.

Fuentes: Family Caregiver Alliance; National Institutes of Health

Sus instrucciones anticipadas: un trámite crucial

Imagine que está tan enfermo o herido que no puede hablar por sí mismo. Es posible que sus proveedores no tengan claro el tipo de atención médica que desea.

Por eso son necesarias las instrucciones anticipadas. Se trata de un documento legal. Sin importar cuán enfermo esté, puede decir qué tipo de atención desea y cuál no desea. Puede indicar sus deseos de recibir:

- RCP (si su corazón se detiene o usted deja de respirar).
- Alimentación a través de una sonda.
- Cuidado a largo plazo con un respirador artificial.

- Pruebas, medicamentos o cirugías.
- Transfusiones de sangre.

Hay dos tipos principales de instrucciones anticipadas:

Un testamento vital. Contiene instrucciones legales para su cuidado. No es lo mismo que el testamento de una persona que ha fallecido.

Un poder notarial para la atención médica. Este documento le permite nombrar a otra persona para que tome decisiones de atención médica por usted si no puede hacerlo por sus propios medios. No le da a nadie el poder de tomar otras decisiones financieras o legales por usted.

Las instrucciones anticipadas no son solo para los adultos mayores. Los problemas médicos graves pueden ocurrir a cualquier edad.

Su proveedor puede darle más información sobre las instrucciones anticipadas. Una vez que las tenga, asegúrese de entregar copias a su familia, a su proveedor y a la persona que designe como su agente de atención médica.

Usted puede cambiar sus decisiones en cualquier momento. Sin embargo, si hace cambios en sus instrucciones anticipadas, asegúrese de decírselo a su proveedor y a sus seres queridos.

Fuente: National Institutes of Health

Planifique con anticipación para viajar con un animal de servicio

Su perro guía, u otro animal de servicio, le facilita la vida de muchas maneras. Sin embargo, puede hacer que viajar sea un poco complicado.

Estos son algunos consejos para su próximo viaje en avión o en tren.

Antes de partir:

• Llame con anticipación.

Asegúrese de que su animal sea aceptado en todos los lugares que planea visitar.

• Averigüe qué documentos necesita.

Es posible que se le pida un certificado de vacunas contra la rabia, por ejemplo. También puede llevar una carta de su proveedor que indique por qué necesita al animal.

- **Hable con su veterinario.** Puede proporcionarle los documentos necesarios para su animal y también ofrecer consejos de viaje.
- **Pida consejos.** Hable con otras personas que hayan viajado con sus animales de servicio.



En el aeropuerto o en la estación:

- Llegue temprano. Avise al personal que viaja con un animal cuando se registre en la recepción.
- Hágale saber al personal de seguridad que su animal es de servicio y no una mascota. Tenga a mano los documentos.
- Tenga en cuenta que si su perro necesita salir al exterior después

del chequeo de seguridad, deberá repetir el chequeo.

- Asegúrese de mantener a su animal bajo control en todo momento.

Fuentes: U.S. Department of Transportation; U.S. Department of State



Arroz y pasta pilaf parmesano

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de vermicelli finamente partidos, crudos
- 2 cucharadas de cebolla cortada en dados
- 1 taza de arroz blanco de grano largo, crudo
- 1¼ de taza de caldo de pollo caliente
- 1¼ de taza de agua caliente
- ¼ de cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Preparación

- Caliente el aceite en una sartén grande.
- Saltee el vermicelli y la cebolla hasta que se doren, unos 2 a 4 minutos a fuego medio-alto. Deseche el exceso de aceite.
- Agregue el arroz, el caldo, el agua, la pimienta y el laurel. Tape y deje hervir a temperatura mínima entre 15 y 20 minutos.
- Remueva con un tenedor. Tape y deje reposar entre 5 y 20 minutos. Retire la hoja de laurel.
- Espolvoree con queso y sirva inmediatamente.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ⅔ de taza.
Cantidad por porción: 208 calorías, 6g de grasas totales (1g de grasa saturada), 2mg de colesterol, 33g de carbohidratos, 5g de proteína, 1g de fibra dietética, 140mg de sodio.

Fuente: National Institutes of Health



Disminuya su riesgo de caídas

Puede hacer pequeños cambios para ayudar a prevenir las caídas. Uno de cada 4 adultos mayores se cae cada año. Las caídas pueden causar fracturas de huesos, dificultad para desplazarse y otros problemas de salud, especialmente si tiene 65 años o más.

Una fractura (un hueso roto) puede causar dolor y discapacidad. También puede dificultar la realización de actividades cotidianas sin ayuda, como preparar una comida o ducharse. Las fracturas de cadera son una causa importante de problemas de salud y muerte en las personas mayores.

No tiene que tener miedo de caerse; tome estas medidas para prevenir caídas:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre las caídas y cómo prevenirlas.
- Haga ejercicio para mejorar el equilibrio y la fuerza de las piernas.
- Revise todos sus medicamentos con su proveedor o farmacéutico. Algunos medicamentos pueden causar mareos o somnolencia.

- Contrólese la vista con un oftalmólogo una vez al año o cada dos años. Renueve sus anteojos o lentes de contacto cuando haya cambios en su visión.
- Haga que su casa sea más segura. Por ejemplo, añada barrales de sujeción dentro y fuera de la bañera o la ducha, y coloque pasamanos a ambos lados de las escaleras.
- Las alfombras también pueden causar tropezones, resbalones o caídas. Quite cualquier alfombra del lugar para evitar lesiones.
- Tenga los artículos de la cocina que utiliza a menudo en armarios de fácil acceso.

Siga estos consejos de seguridad:

- Utilice siempre zapatos con suelas antideslizantes, incluso dentro de su casa. No camine descalzo ni use pantuflas o calcetines en lugar de calzado.
- Levántese lentamente si está sentado.
- Si está acostado, incorpórese primero y luego levántese lentamente.

Fuente: Health.gov


La mente y el estrés


Cómo potenciar la relajación con la conciencia plena

¿El estrés se lleva lo mejor de usted? Todos tendemos a sentirnos extenuados algunos días. Como el estrés excesivo puede dañar el cuerpo y la mente, es importante encontrar formas de afrontarlo. Una manera que puede ayudar es practicar la conciencia plena.


En pocas palabras, la conciencia plena implica estar presente en el momento y ser consciente de sus sensaciones, pensamientos y sentimientos, según la American Psychological Association. La conciencia plena puede ayudar a contrarrestar el estrés al ayudarnos a lograr un estado de relajación, en el que la mente y el cuerpo estén tranquilos.


Si desea probar la conciencia plena, estas son algunas maneras de comenzar:

 **Practique la respiración lenta.** Siéntese o acuéstese, y apoye una mano sobre el estómago sin ejercer presión. Inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca, sintiendo que el estómago asciende y desciende debajo de la mano hasta que se sienta relajado.

 **Relaje los músculos progresivamente.** Comience por los pies y siga hacia los hombros: tense y luego relaje un grupo muscular a la vez. Observe lo bien que se siente

liberar la tensión. Sea consciente de las sensaciones en su cuerpo. Imagine que su respiración fluye hacia los pies, las rodillas, los brazos y las demás partes del cuerpo.

 **Tómese un descanso mental.** Visualice un paisaje (real o imaginario) que le haga sentir calma. Tal vez sea una playa de vacaciones favorita o un lago en la montaña.

 **Haga ejercicio consciente.** Dé un paseo corto caminando o en bicicleta, centrándose en el ritmo de sus movimientos y el paisaje a su alrededor.

Otras medidas de alivio del estrés

Considere combinar la conciencia plena con estos otros reductores del estrés:

- Escriba un diario para identificar las causas del estrés de cada día. Anote las cosas por las que se siente agradecido para mantener el estrés en perspectiva.
- Hágase tiempo para divertirse, ya sea trabajando en un pasatiempo, viendo una película, jugando un juego o haciendo cualquier otra cosa que disfrute y le haga sentirse relajado.
- Déjelo salir. Hable sobre su estrés con un ser querido, un amigo, un consejero espiritual o su proveedor.

Fuente adicional: HelpGuide



Prepárese para su mamografía

La mayoría de las cosas salen mejor con un poco de preparación. Las mamografías no son una excepción.

Ya sea que se trate de su primera mamografía o que haya estado haciéndose las pruebas oportunamente durante años, estos consejos de la Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society; ACS) pueden ayudar a que todo el proceso sea más fácil:

Sea constante. Trate de ir al mismo centro médico cada vez que se haga una mamografía. De esa manera, sus imágenes se pueden comparar fácilmente de un año a otro. Si se ha hecho mamografías en otro lugar, llévelas a donde se realice la nueva mamografía.

Programe con inteligencia. Si menstrúa, trate de evitar realizarse una mamografía la semana antes de empezar con el período. En cambio, programe una cita para cuando sea probable que las mamas no

estén sensibles o hinchadas. Eso ayudará a aliviar las molestias y a obtener mejores imágenes.

No use desodorante el día del examen. Algunos contienen sustancias que pueden aparecer en las radiografías como manchas blancas.

Hable. Descríble cualquier síntoma o problema mamario que tenga al técnico que realice la mamografía. Además, comente cualquier antecedente médico que pueda influir en el riesgo de cáncer de mama, como el uso de hormonas o el cáncer de mama en su familia.

Pregunte cuándo tendrá los resultados. Si el centro médico no se comunica con usted, no suponga que los resultados son normales. Vuelva a ponerse en contacto.

Fuente adicional: Radiological Society of North America

Manténgase al día con las pruebas de detección

Asegúrese de hablar con su proveedor sobre el mejor programa de mamografías para usted. Esto es lo que la ACS recomienda para las mujeres con un riesgo promedio de cáncer de mama en los siguientes rangos de edad:

- **40 a 44 años.** Tiene la opción de comenzar con las mamografías anuales.
- **45 a 54 años.** Hágase mamografías anuales.
- **55 años en adelante.** Puede cambiar a una mamografía cada dos años o continuar con pruebas de detección anuales mientras tenga buena salud.



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.

2022 © 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۔