

Blue Notes

Edición 2, 2020



Visite horizonNJhealth.com/bluenotes para leer una edición extra de *BlueNotes*

horizonNJhealth.com



Sus necesidades de atención médica son importantes para nosotros. Nuestros representantes de Servicios para miembros especialmente capacitados están disponibles para ayudarlo a comprender sus beneficios. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Su material actualizado para miembros está disponible

En esta edición

Su material actualizado para miembros está disponible.....	2
Conversar con un enfermero	2
Si tiene que hacerse una colonoscopia, no espere.	3
¿Debería hacerse un examen de detección de cáncer de próstata?	4
Servicios para niños con diagnóstico de trastorno del espectro autista	4
Respuesta a sus preguntas sobre salud, 24/7	5
¡Ya no se necesitan referencias!.....	5
Consejos para cuidadores.....	6
Cambios en los medicamentos cubiertos.....	7
Acceso a información sobre su plan en línea	8
Puede ser elegible para Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP).....	8
La detección temprana puede salvarle la vida	9
Cuándo dirigirse a la sala de emergencias	10
Ayuda para miembros que padecen adicciones.....	11
Servicios de traducción de idiomas	11
Saber cómo se brindan los servicios de atención	11
Directivas anticipadas	12
Marque el calendario: falta poco para la vacuna antigripal	12
Mostrar compasión en tiempos difíciles.....	13
Aviso de no discriminación	14

Puede acceder de manera rápida y fácil a la información sobre su plan.

Visite horizonNJhealth.com/annualmaterials para consultar el material actualizado, incluido lo siguiente:

- Manual para miembros 2020
 - Encuentre información detallada sobre sus beneficios.
 - Revise las 10 preguntas más frecuentes.
 - Sepa qué cuidados extremos tenemos con su información de salud confidencial.
- Directorio de proveedores

Para solicitar una copia impresa de alguno de estos materiales, llámenos al **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

Conversar con un enfermero

En los últimos meses, Horizon NJ Health ha introducido cambios para que usted siga teniendo acceso a una atención de calidad en estos tiempos de incertidumbre.

El Chat con enfermeros es una herramienta de chat en línea, en vivo y en tiempo real, que le permite conversar con un médico o enfermero de manera gratuita. Este servicio cuenta con enfermeros registrados disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, para ayudarlo a conocer los síntomas relacionados con la COVID-19 o asistirlo con otros problemas de salud. Si el enfermero determina que existe una necesidad, lo pondrá en contacto con un médico para que haga una videoconsulta.

Cómo usar la herramienta de Chat con enfermeros:

1. Visite **HorizonBlue.Pager.com**.
2. Responda las preguntas para determinar si su problema de salud o sus síntomas se relacionan con la COVID-19 o con otro problema médico.
3. Ingrese su identificación de miembro, fecha de nacimiento, número de teléfono y dirección de correo electrónico.

Podrá consultar sobre cualquier problema de salud que requiera atención de urgencia, como tos, fiebre, dolor de garganta, conjuntivitis, etc., sin ningún costo para usted.

Si tiene que hacerse una colonoscopia, no espere.

Hacerse una colonoscopia puede no ser de su agrado, pero puede salvarle la vida. La colonoscopia se recomienda a partir de los 50 años de edad. Si ha tenido pólipos o una enfermedad inflamatoria intestinal, su riesgo de tener cáncer de colon es mayor.

Consulte a su PCP acerca de los siguientes exámenes:

Examen de detección	Descripción	Frecuencia
Prueba de sangre oculta en la materia fecal	También denominada FOBT (Fecal Occult Blood Test) o prueba inmunoquímica en la materia fecal (Fecal Immunochemical Test, FIT), es un análisis para detectar sangre en muestras de materia fecal.	Una vez por año
Sigmoidoscopia flexible	Es un procedimiento que consiste en utilizar una pequeña cámara en un tubo delgado para revisar el recto y el tercio inferior del colon y detectar signos de cáncer.	Cada 5 años
Colonoscopia	Es similar a la sigmoidoscopia flexible, pero se utiliza un tubo más largo para revisar todo el colon.	Cada 10 años
Colonoscopia por TC	Se utiliza una tomografía computarizada (TC) para tomar imágenes del colon.	Cada 5 años
Prueba de ADN FIT	También denominada prueba de ADN en heces; es un análisis para detectar alteraciones en el ADN y la presencia de sangre en muestras de heces.	Cada 1 a 3 años

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), [cdc.gov/cancer/colorectal](https://www.cdc.gov/cancer/colorectal)

¿Debería hacerse un examen de detección de cáncer de próstata?

El cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer más frecuente en los hombres, en los Estados Unidos. El objetivo del examen de detección de cáncer de próstata es detectar el cáncer de forma temprana, incluso antes de que haya síntomas.

Los factores de riesgo para el cáncer de próstata incluyen lo siguiente:

- **Edad:** el riesgo aumenta después de los 50 años.
- **Raza:** los hombres afroamericanos tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de próstata.
- **Antecedentes familiares:** tener un padre o un hermano que tiene cáncer de próstata aumenta el riesgo en más del doble.

¿Deberían hacerle un examen de detección de cáncer de próstata? **Hable con su médico acerca de sus riesgos y decidan juntos si este examen es lo más indicado para su caso.**



1 de cada 9 HOMBRES ESTADOUNIDENSES reciben este diagnóstico

100% TRATABLE si se lo detecta a tiempo

Fuente: Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society), [Cancer.org/cancer/prostate-cancer.html](https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer.html)

Servicios para niños con diagnóstico de trastorno del espectro autista

A partir del **1.º de abril de 2020**, Horizon NJ Health comenzó a cubrir servicios médicamente necesarios de análisis conductual aplicado (Applied Behavior Analysis, ABA) para niños con trastorno del espectro autista (TEA). La terapia de ABA puede ayudar a mejorar las habilidades del lenguaje y la comunicación y a mejorar la atención, la concentración, las habilidades sociales y la memoria.

Horizon NJ Health seguirá cubriendo los siguientes servicios para TEA:

- Fisioterapia, terapia del habla y terapia ocupacional.
- Integración sensorial (Sensory Integration, SI) a cargo de terapeutas ocupacionales.
- Dispositivos y servicios de comunicación aumentativa y alternativa (Augmentative and Alternative Communication, AAC).

Un profesional de atención médica calificado deberá diagnosticar autismo y determinar la necesidad de servicios de ABA. Dicho proveedor también ayudará a crear un plan de tratamiento para dicha afección. Si tiene preguntas sobre los servicios de ABA incluidos en el plan de tratamiento de su hijo, comuníquese con el proveedor a cargo de su diagnóstico y tratamiento.



Cuando hay sospecha de maltrato físico, abuso infantil o abandono de un menor, los beneficios cubren la examinación del niño en la sala de emergencias. También se cubre la visita a la sala de emergencias cuando un menor es acogido en un hogar temporal fuera del horario de atención.

Respuesta a sus preguntas sobre salud, 24/7



Para resolver dudas cotidianas sobre salud o incluso si tiene problemas médicos más importantes, puede obtener información fiable y de manera fácil llamando a nuestra Línea de enfermería 24/7. Si llama al número gratuito, un enfermero registrado le dará al instante información confiable sobre temas de salud.

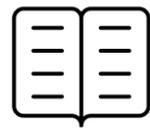
En la Línea de enfermería 24/7, podrá obtener respuesta a preguntas sobre:

- Problemas de salud general
- Exámenes de salud y vacunas
- Un diagnóstico médico
- Nutrición y ejercicio
- El nivel de atención (urgente o cuidado personal) que necesita

Si bien la Línea de enfermería 24/7 es una excelente fuente de información, no reemplaza los servicios de emergencia ni la atención de un médico. Para recibir atención médica, llame primero al consultorio de su médico, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Para acceder a la Línea de enfermería 24/7, llame al **1-800-711-5952 (TTY 711)**.

¡Ya no se necesitan referencias!



Ahora es más fácil acceder a una atención médica de calidad. Los miembros de Horizon NJ Health ya no necesitan una referencia de su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) para consultar a un especialista de la red. Eso significa que puede concertar una cita con un especialista de la red sin tener que pedirle una referencia a su PCP.

Le recordamos que, para ello, deberá consultar a un especialista de la red de proveedores de Horizon NJ Health. Para encontrar un especialista, visite horizonNJhealth.com/findadoctor, o llame a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

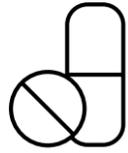


Consejos para cuidadores

El cuidado de seres queridos que padecen enfermedades crónicas puede ser difícil y muy estresante. Cuidarse es lo más importante que puede hacer como cuidador. Siga los siguientes consejos para atender su salud y bienestar.

- **Reconozca lo que siente.** Algunas veces, es normal sentir enojo y frustración.
- **Cuide su salud con una alimentación saludable, haciendo ejercicio y durmiendo bien.**
- **No tenga miedo de pedir ayuda y acepte la ayuda que le ofrezcan.**
- **Pregúnteles a los médicos y al equipo de salud que atienden a su familiar, cónyuge o pareja, si tiene dudas.**
- **Preste atención a los signos de depresión y solicite ayuda profesional cuando la necesite.**
- **Únase a un grupo de apoyo para cuidadores.**
- **Valórese por dar lo mejor de sí en uno de los trabajos más difíciles que existen.**

Cambios en los medicamentos cubiertos



Nuestra lista de medicamentos aprobados, también llamada Lista de medicamentos con receta médica, tendrá algunos cambios. Los cambios que se detallan abajo se introducirán en la lista de medicamentos aprobados en horizonNJhealth.com/covered_drugs. Esta lista incluye una explicación y una lista de la terapia de pasos, las limitaciones de cantidad/edad y los medicamentos que requieren una autorización previa (aprobación).

A continuación encontrará una lista de los cambios recientes:

Descripción del cambio en la cobertura	Marca del medicamento (genérico)	Alternativas (si corresponde)
Con cobertura	Baqsimi (glucagon)	—
Con cobertura	Generic Suboxone (buprenorphine-naloxone) películas	—
Con cobertura	Reblozyl (luspatercept-aamt)	—
Con cobertura	Truxima (rituximab-abbs)	—
Con cobertura	Ziextenzo (pegfilgrastim-bmez)	—
Con cobertura	Ogivri (trastuzumab-dkst)	—
Con cobertura	Pretomanid	—
Con cobertura	Trikafta (elexacaftor, tezacaftor e ivacaftor)	—
Con cobertura	Oxbryta (voxelotor)	—
Con cobertura	Givlaari (givosiran)	—
Sin cobertura	Rituxan (rituximab)	Truxima

Hable con su PCP acerca de estos cambios. Si su PCP decide que, por razones médicas, usted debe tomar un medicamento que no está en la lista de medicamentos aprobados o que necesita una aprobación previa, incluida una excepción de medicamento de marca, su PCP puede llamarnos y solicitar un permiso especial (autorización previa) para que usted reciba el medicamento. Tenga en cuenta que el límite de suministro máximo de Horizon NJ Health es de 30 días.

Acceso a información sobre su plan en línea



Todos los miembros de Horizon NJ Health pueden registrarse para usar nuestro portal web seguro para miembros, en horizonNJhealth.com. Una vez que inicie sesión, tendrá acceso a la información de su plan las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Podrá hacer fácilmente lo siguiente:

- Cambiar de PCP
- Inscribirse en uno de nuestros programas de control de enfermedades
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Encontrar herramientas para una vida saludable
- Y mucho más

Puede ser elegible para Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP)

Si es elegible tanto para Medicaid como para Medicare, puede obtener todos sus beneficios de atención médica a través de un solo plan conveniente. Con Horizon NJ TotalCare (HMO SNP), obtiene los siguientes beneficios y servicios **sin costo**:

- Primas de \$0
- Copagos de \$0
- Deducibles de \$0
- \$300 cada 3 meses en una tarjeta de beneficios de medicamentos de venta libre (Over-the-Counter, OTC) para usar en artículos para la salud en tiendas minoristas participantes
- \$250 cada 3 meses para usar en artículos personales de nuestro catálogo
- ¡Y mucho más!



Para obtener más información, llame al **1-888-328-5736** (TTY 711), las 24 horas del día, los siete días de la semana, o visite HorizonBlue.com/TotalCare.



La detección temprana puede salvarle la vida.

Una mamografía puede detectar el cáncer de mama en las primeras etapas, cuando es más tratable. Las mujeres deben realizarse la primera mamografía inicial entre los 35 y 39 años, y desde entonces, una vez al año. **Las mamografías de rutina están cubiertas, sin costo alguno para usted.**

Para programar una mamografía:

- 1** Llame a su médico y pídale una receta para una mamografía.
- 2** Cuando tenga la receta, comuníquese con un centro de radiología participante.

¿Qué le está impidiendo hacerse una mamografía?

Falta de tiempo: el procedimiento en sí solo toma entre 3 y 5 minutos. La mayoría de los centros tienen horarios nocturnos y algunos atienden los fines de semana.

Costo: las mamografías de rutina están cubiertas, sin costo alguno para usted.

Dolor: algunas mujeres sienten un poco de molestia, pero para la mayoría, no es un procedimiento doloroso. Si ha sentido dolor en una mamografía anterior, díglele al técnico.

“Prefiero no saber”: los problemas de salud en las mamas no desaparecen solos. Una mamografía podría salvarle la vida.



Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre cómo hacerse la mamografía este año, o necesita ayuda para encontrar un médico o centro, llame a Horizon Healthy Journey al **1-844-754-2451 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

Cuándo dirigirse a la sala de emergencias



Cuando no se siente bien, a veces, es difícil saber adónde recurrir para recibir atención. Hay una serie de afecciones que se consideran emergencias porque necesitan tratamientos muy rápidos que solo se ofrecen en entornos hospitalarios y, si no son tratadas, pueden poner su vida en grave peligro. Si tiene una emergencia médica de verdad, debe dirigirse a la sala de emergencias (Emergency Room, ER) más cercana o llamar al **911**.

A continuación, se dan ejemplos de situaciones de emergencia. Si sufre algunas de estas situaciones, debe ir a la sala de emergencias o llamar al **911**:

- Sangrado que no se detiene
- Fracturas de huesos
- Dolor en el pecho
- Sobredosis de drogas
- Desmayos o mareos
- Problemas para respirar, moverse o hablar
- Debilidad o entumecimiento repentino
- Sangrado vaginal durante el embarazo
- Pensamientos relacionados con herirse a usted mismo o a otras personas

Si los síntomas aparecen de forma gradual o no está seguro de que sea una emergencia médica, llame a su PCP.

El médico le dará indicaciones de lo que tiene que hacer.

Después de ser dado de alta del hospital

Lo más importante que debe hacer después de haber estado hospitalizado o haber sido atendido en la sala de emergencias es llamar a su PCP y concertar una cita con este dentro de cinco a siete días. Si no puede llamar para concertar una cita, pídale a un amigo o a un miembro de su familia que lo haga por usted.

Su PCP conoce sus antecedentes médicos y podrá responder las preguntas que usted tenga, explicarle las pruebas que le realizaron en el hospital, revisar los medicamentos que toma, incluidos los nuevos que le hayan recetado, y coordinar la atención de seguimiento con un especialista.

Si necesita ayuda para ir a la cita con el médico, llame a LogistiCare al **1-866-527-9333 (TTY 1-866-288-3133)**.



Después de una hospitalización reciente, hay riesgo de volver a ser hospitalizado. La mejor manera de evitar una *readmisión en el hospital* es hacer un seguimiento con el PCP dentro de los siete días luego de haber estado hospitalizado o de haber estado internado en un centro de rehabilitación.

Ayuda para miembros que padecen adicciones

Si sufre algún trastorno por abuso de sustancias o se encuentra en recuperación, podrá obtener ayuda de quienes han pasado por lo mismo. **Con solo una llamada, puede acceder a especialistas en apoyo de pares de NJ Peer Recovery.**

Llame al **1-833-422-2765 (TTY 711)**, de 8 a.m. a 10 p.m., los siete días de la semana, para comunicarse con un especialista en apoyo de pares y recibir ayuda hoy mismo.



Servicios de traducción de idiomas

Horizon NJ Health puede ofrecer servicios de traducción de idiomas por teléfono a los miembros durante visitas al consultorio de proveedores. Los miembros que necesiten un traductor podrán pedir a su proveedor que solicite uno al momento de brindar el servicio. Para poder usar los servicios de traducción, el miembro debe ser un afiliado activo de Horizon NJ Health, el médico debe ser un proveedor participante de la red de Horizon NJ Health y la consulta debe ser por servicios cubiertos.

Durante la visita al consultorio, los miembros que necesiten este servicio podrán pedirle a su proveedor que llame a Servicios para Proveedores al **1-800-682-9091 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Fuera del horario de atención, los miembros pueden pedir al proveedor que llame a Servicios para Proveedores al **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

Saber cómo se brindan los servicios de atención

Algunas veces, Horizon NJ Health tiene que revisar la atención antes de aprobarla para verificar que sea médicamente necesaria y apropiada. Para tomar decisiones, se tienen en cuenta sus necesidades de atención médica y los beneficios de su plan. Horizon NJ Health no ofrece recompensas ni incentivos a sus empleados por denegar la cobertura o el servicio. Tampoco impedimos a los proveedores analizar todas las opciones de tratamiento disponibles aunque no estén cubiertas por su plan.

Autorización previa

La autorización previa significa que debe solicitar la aprobación de un servicio antes de que sea cubierto. Si usted o su médico necesitan solicitar una autorización previa, deben llamar al **1-800-682-9094 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Si necesita recibir tratamiento fuera del horario de atención normal, llame al médico. Habrá un médico de guardia disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si es una emergencia médica de verdad, llame al **911**.

Directivas anticipadas

¿Tiene una directiva anticipada? Si no la tiene, debería redactar una ahora, mientras tiene salud suficiente para tomar sus propias decisiones sobre la atención médica. Una directiva anticipada es un documento legal que informa a los demás cómo desea que lo traten si se encuentra muy enfermo y no puede comunicar sus deseos. También se denomina testamento en vida. Este documento es útil para la familia y los médicos en las últimas etapas de su vida.

En Nueva Jersey, existen tres tipos de directivas anticipadas:

- **Directiva por poder:** designa a la persona que usted desea que tome las decisiones sobre su atención médica cuando usted ya no pueda hacerlo. Dicha persona debe ser mayor de 18 años.
- **Directiva de instrucción:** expresa sus deseos y da instrucciones para su propia atención.
- **Directiva combinada:** designa a una persona y da instrucciones para su atención. Es una combinación entre la directiva por poder y la directiva de instrucción.

Antes de redactar una directiva anticipada, deberá hablar con su médico sobre sus opciones de atención. Para obtener más información y formularios, puede visitar state.nj.us/health/advancedirective.



Todas las personas mayores de 18 años pueden tener directivas anticipadas.

Marque el calendario: falta poco para la vacuna antigripal

Si se vacunó contra la gripe en el otoño, felicitaciones por haber dado este importante paso para proteger su salud. Al vacunarse contra la gripe, ayudó a protegerse y a proteger a los demás de esta enfermedad, la cual puede causar la hospitalización e incluso la muerte.

Debido a que la cepa de la gripe cambia, tendrá que vacunarse contra la gripe todos los años. El mejor momento para recibir esta vacuna es en octubre o noviembre, antes de que la temporada de gripe llegue a su pico. Podrá vacunarse sin cargo en el consultorio de su médico o en una farmacia participante, cuando esté disponible la vacuna.



Las vacunas contra la gripe son un beneficio cubierto y no tienen ningún costo para usted.

Mostrar compasión en tiempos difíciles

Los administradores de atención médica de Horizon NJ Health saben que su tarea implica dedicación y largas horas de trabajo. No es una tarea fácil; sin embargo, estos creen que deben hacer su mayor esfuerzo y eso implica, algunas veces, llevarles alimentos a los miembros.

John* tuvo muchas dificultades para encontrar un lugar adecuado donde vivir, uno que satisficiera sus necesidades y fuera acorde a su presupuesto. Es por eso que se sintió muy feliz cuando pudo mudarse a su nuevo apartamento. Jamie Lewis, administradora de atención médica de John en Horizon NJ Health, trabajó con él durante un año para ayudarlo a manejar las afecciones crónicas que afectaban su capacidad para realizar muchas actividades de la vida diaria. Finalmente, John pudo disfrutar de las sencillas comodidades de su nuevo hogar.

“Pude ver lo entusiasmado que estaba”, dijo Jamie. “Estaba ansioso de mostrarlo”.

La situación económica y la salud de John hacían que le fuera difícil acceder a la compra de alimentos, pero los recursos locales de comida lo ayudaban a obtener lo que necesitaba. Cuando azotó la pandemia, John tuvo problemas para acceder a los recursos que habitualmente lo ayudaban. La COVID-19 hizo que las organizaciones locales no pudieran atender por un tiempo a los miembros de la comunidad que dependían de ellas.

“Cuando llamé para ver cómo lo estaba afectando la situación, se mostró ansioso y preocupado. Después de todo lo que había pasado para poder ser independiente, no le podía fallar”, dijo Jamie.

Jamie reunió algunos suministros básicos del banco de alimentos de su iglesia, compró alimentos frescos en la tienda de comestibles y se los llevó hasta su casa. En una visita anterior al nuevo apartamento, observó que John tenía un refrigerador y un microondas, pero no tenía una cocina instalada. Por eso, se aseguró de incluir comida para microondas en el paquete de atención, para que John pudiera tener comida caliente.

“Cuando le llevé la comida, John tenía una gran sonrisa en su cara. Momentos como este, donde las personas ayudan a otras, tienen un enorme impacto en la vida de los demás”, dijo Jamie. “Aunque pareció una pequeña cosa, le dio tranquilidad y pudo descansar sabiendo que tenía comida. A veces, siento que nuestros miembros no reciben la compasión suficiente del mundo que los rodea”.

Para John, fue un cambio rotundo saber que podía contar con Jamie. “Me estaba quedando sin comida y no tenía a nadie a quien recurrir”, dijo. “No sabía cómo iba a sobrevivir en las dos semanas siguientes. Cuando Jamie apareció con toda esa comida, fue un gran alivio para mí y por primera vez sentí que todo iba a estar bien”.

*No es el nombre real del miembro. Los nombres y datos personales se cambiaron para proteger la privacidad.

Aviso de no discriminación

Horizon NJ Health cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina, excluye ni trata de forma diferente a las personas según su raza, color, género, nacionalidad, edad, discapacidad, embarazo, identidad de género, sexo, orientación sexual o estado de salud en la administración del plan, incluidas las determinaciones sobre inscripción y beneficios. Horizon NJ Health proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades (p. ej. intérpretes calificados e información en otros formatos) y a personas cuyo idioma principal no sea el inglés (p. ej. información en otros idiomas) para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva.

Comunicarse con Servicios a los miembros

Llame a Servicios a los miembros al **1-844-498-9393 (TTY 711)** o al número de teléfono que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro, si necesita ayuda y servicios gratuitos mencionados anteriormente y por cualquier otro problema relativo a Servicios a los miembros.

Presentar un reclamo de la Sección 1557

Si considera que Horizon NJ Health no le proporcionó la ayuda y los servicios de comunicación gratuitos, o se sintió discriminado por uno de los motivos descritos anteriormente, puede presentar una queja por discriminación, que también se conoce como reclamo de la Sección 1557. Puede comunicarse con el coordinador de Derechos Civiles de Horizon NJ Health llamando al número de Servicios a los miembros que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro o escribiendo a:

**Horizon NJ Health
Civil Rights Coordinator
PO Box 10194
Newark, NJ 07101**

También puede presentar un reclamo por derechos civiles ante el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles de Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos en línea en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; por correo a **U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201** or by phone at **1-800-368-1019** or **1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios para quejas de la Oficina de Derechos Civiles están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Asistencia con el idioma

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 **1-844-498-9393 (TTY 711)**。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

1-844-498-9393 (TTY 711) 번으로 전화해 주십시오.

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-844-498-9393 (رقم هاتف الصم والبكم 711)**.

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-844-498-9393 (телетайп 711)**.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।

1-844-498-9393 (TTY 711) पर कॉल करें।

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le

1-844-498-9393 (ATS 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں **1-844-498-9393 (TTY 711)**.



Visite horizonNJhealth.com/bluenotes para leer una edición extra de *BlueNotes*

Blue Notes

BLUE NOTES se publica para miembros de Horizon NJ Health, 1700 American Blvd., Pennington, NJ 08534. La información contenida en BLUE NOTES proviene de una amplia diversidad de expertos médicos. Si tiene preocupaciones o preguntas respecto de contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su médico. Es posible que se utilicen modelos en las fotos e ilustraciones.

Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) es un plan de necesidades especiales de elegibilidad doble de Medicare Advantage HMO que tiene contrato con Medicare y con el programa de Medicaid del estado de Nueva Jersey. La inscripción en Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) depende de la renovación del contrato. Los productos son proporcionados por Horizon NJ Health. Las comunicaciones son emitidas por Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey en calidad de administrador de programas y relaciones con proveedores para todas sus compañías. Ambas son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Los nombres y los símbolos de Blue Cross® y Blue Shield® son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association. El nombre y los símbolos de Horizon® son marcas registradas de Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey.

© 2020 Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey. Three Penn Plaza East, Newark, New Jersey 07105.



horizonNJhealth.com