

Blue Notes

4.ª edición, 2020



En esta edición

Es momento de que reciba la vacuna antigripal	2
Controle la insuficiencia cardíaca congestiva	3
¡Próximamente!.....	3
Hemos facilitado la atención: ¡sin referencias!	3
Evite las estafas de la COVID-19	4
Comprenda la EPOC.....	5
Hipertensión: Conozca sus valores.....	6
Una manera más fácil de encontrar proveedores	6
Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP): Todos sus beneficios en un plan conveniente	7
Cómo protegemos su información privada.....	7
Diabetes: Infórmese.....	8
Cómo administrar sus medicamentos	9
Su opinión es importante.....	9
Cambios en los medicamentos cubiertos.....	10
Depresión: ¿Cuáles son los síntomas?.....	11
Su Manual para miembros es un recurso valioso	12
Utilice la herramienta de Chat con enfermeros para sus inquietudes de salud.....	12
Tenga cuidado con el fraude en seguros de salud	13
Aviso de no discriminación	14

Su salud es importante para nosotros. Por ello, nuestros representantes de Servicios para miembros están especialmente capacitados para ayudarlo a comprender sus beneficios para que alcance su mejor estado de salud. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **1-800-682-9090** (TTY 711). Estamos disponibles para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Es momento de que reciba la vacuna antigripal



Recibir la vacuna antigripal cada año es su mejor protección contra la gripe. La gripe es contagiosa y puede causar fiebre, tos, dolor de garganta, dolores musculares y fatiga. En casos graves, puede causar hospitalización o la muerte.

Las vacunas antigripales están cubiertas por su plan sin costo para usted.

Debido a la emergencia de salud pública de la COVID-19, vacunarse contra la gripe este año es más importante que nunca. Recibir la vacuna antigripal puede ayudar a descartar la gripe si se enferma, lo que puede ayudarlo a recibir la atención que necesita más rápido. Si bien la vacuna antigripal no le impedirá contraer la COVID-19, reducirá la probabilidad de contraer la gripe o la hará menos grave en caso de contraer la gripe. Puede recibir la vacuna antigripal anual en el consultorio de su médico o en una farmacia participante.

¿Necesita la vacuna contra la neumonía?

La mayoría de las personas necesitan solamente una vacuna contra la neumonía después de los 65 años de edad, pero algunas personas pueden necesitar una segunda vacuna contra la neumonía. Hable con su médico para saber si una vacuna contra la neumonía es adecuada para usted.



Vacunas para miembros confinados en casa

Si está confinado en casa o tiene dificultades importantes para salir de la casa, es posible que pueda recibir sus vacunas en casa. Si necesita que le administren sus vacunas en casa, comuníquese con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Si necesita coordinación de atención adicional, llame a su administrador de atención médica o a Servicios para miembros. Si no sabe quién es su administrador de atención médica, llame al **1-800-682-9094, interno 89634** (TTY 711).

Controle la insuficiencia cardíaca congestiva



La insuficiencia cardíaca, también llamada insuficiencia cardíaca congestiva, ocurre si el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno para apoyar los otros órganos del cuerpo.

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca incluyen:

- Falta de aliento durante las actividades diarias
- Dificultad para respirar mientras está acostado
- Aumento de peso y/o hinchazón en las piernas, los tobillos, los pies o el estómago
- Sensación de debilidad y cansancio

El diagnóstico y tratamiento tempranos son importantes para controlar la insuficiencia cardíaca. Esto incluye medicamentos, una dieta baja en sal y actividad física diaria. Si tiene insuficiencia cardíaca o experimenta síntomas relacionados con la insuficiencia cardíaca, hable con su médico o administrador de atención médica inmediatamente. Es importante seguir un plan de tratamiento para mantener la insuficiencia cardíaca bajo control.

Fuente: cdc.gov/heartdisease/about.htm



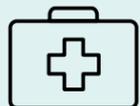
Si desea inscribirse en el control de enfermedades para la insuficiencia cardíaca crónica (chronic heart failure, CHF) u otra afección crónica, llame a nuestro Departamento de administración de la atención médica al **1-800-682-9094**, interno **89634** (TTY **711**), los días de semana de 8 a. m. a 5 p. m., hora del este (Eastern Time, ET).

¡Próximamente!



Nuestro portal web para miembros seguro está actualizando su diseño con un aspecto fresco y nuevo. Inicie sesión en horizonNJhealth.com para acceder a su cuenta de miembro segura. Con una navegación fácil de usar, puede cambiar fácilmente su PCP, solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro y mucho más.

Hemos facilitado la atención: ¡sin referencias!



Recuerde que no necesita una referencia para ver a un especialista dentro de la red. Puede encontrar una lista completa de médicos dentro de la red en horizonNJhealth.com/findadoctor o llamando al **1-800-682-9090** (TTY **711**), las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Evite las estafas de la COVID-19

A lo largo de la emergencia de salud pública de la COVID-19, el Comité Federal de Comunicaciones (Federal Communications Committee, FCC) de los EE. UU. ha compartido preocupaciones sobre estafas relacionadas con virus dirigidas a estadounidenses por teléfono y mensaje de texto. Manténgase alerta a los siguientes tipos de estafas:

- Mensajes de texto que anuncian una cura o prueba falsa, a menudo ofreciendo recompensas financieras u ofertas/servicios gratuitos para rematarlos.
- Llamadas robóticas que ofrecen suministros de salud, pruebas o curas gratuitas.
- Llamadas de estafa sobre el rastreo de contactos para asustar a la gente haciéndoles creer que han estado expuestos al virus en un intento de obtener su información personal.
- Advertencias falsas que afirman que los beneficios del Seguro Social pueden suspenderse debido a la pandemia.

Lo que puede hacer:

- No responda a llamadas o mensajes de texto de números desconocidos.
- Nunca comparta su información personal o financiera por correo electrónico, mensajes de texto o teléfono.
- No haga clic en ningún enlace de un mensaje de texto.
- Nunca comparta su información personal, como su número de Seguro Social.
- Tenga cuidado si se le pide que comparta su información o que haga un pago.
- Recuerde que las agencias gubernamentales nunca llamarán para pedir información personal o dinero.

Para obtener información sobre las estafas de la COVID-19, visite FCC.gov/consumers.

Si cree que ha sido víctima de una estafa, comuníquese con su agencia local de aplicación de la ley y presente una queja en FCC.gov/complaints.



Comprenda la EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad a largo plazo que afecta los pulmones. Incluye enfisema y bronquitis recurrente. Ser diagnosticado con EPOC puede plantear muchos problemas de salud, por lo que es útil saber qué esperar.

Los factores de riesgo de la EPOC incluyen los siguientes:

- Fumar
- Contaminación del aire
- Consumo pasivo de humo de cigarrillos
- Trabajar con productos químicos, polvo y humos
- Antecedentes de infección respiratoria infantil

Síntomas

- Tos crónica
- Falta de aliento
- Sensación de debilidad; incapacidad de hacer ejercicios
- Sibilancia
- Exceso de producción de flema, moco o esputo

Actualmente no existe una cura para la EPOC, pero puede mantener una buena calidad de vida con tratamiento y cambios en el estilo de vida. Hable con su médico si cree que tiene EPOC o corre el riesgo de tenerla. El médico puede ayudarle a encontrar recursos y herramientas para controlar la enfermedad.

Fuente: lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/copd

Hipertensión: Conozca sus valores



La presión arterial mide la presión de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias. Su presión arterial se mide usando dos números:

- Presión sistólica: la presión en las arterias cuando el corazón late.
- Presión diastólica: la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

La presión arterial normal es inferior a 120/80 mmHg.

Presión arterial alta (hipertensión)

Si la presión arterial es más alta de lo normal, se denomina hipertensión. La presión arterial alta aumenta el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Por lo general, no hay signos o síntomas de presión arterial alta. La única manera de diagnosticar la hipertensión es visitar a su médico para que mida la presión arterial.

Controle la hipertensión

Si tiene hipertensión, hay maneras de reducir la presión arterial, como las siguientes:

- Actividad física regular
- Comer una dieta balanceada y limitar la ingesta de sal
- Mantener un peso saludable
- Reducir o evitar la ingesta de alcohol
- No fumar
- Controlar el estrés

Fuente: cdc.gov/bloodpressure/about.htm



Hable con su médico acerca de maneras de mantener una presión arterial saludable. Tomar medidas para controlar la presión arterial le ayudará a protegerse de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Una manera más fácil de encontrar proveedores



Nuestro *buscador de médicos y hospitales* en línea hace que sea fácil encontrar proveedores dentro de la red para todas sus necesidades de atención médica. Visite horizonNJhealth.com/findadoctor para ver un video rápido sobre cómo encontrar un proveedor.

Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP): Todos sus beneficios en un plan conveniente

Si es elegible para Medicare y Medicaid, puede ser elegible para Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP). Este plan combina todos los beneficios cubiertos de atención médica de Medicare y Medicaid en un solo plan fácil de usar y sin costo. En el 2021, Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) incluirá:

- Copagos de \$0.
- Primas de \$0.
- Sin referencias.
- \$0 en una membresía de gimnasio o en un programa de acondicionamiento físico en el hogar.
- \$375 por trimestre en una tarjeta de beneficios de medicamentos de venta libre (Over-the-Counter, OTC) para gastar en artículos para la salud en tiendas minoristas participantes.
- \$250 por trimestre para gastar en artículos personales de nuestro catálogo.



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.

Cómo protegemos su información privada



Horizon NJ Health debe notificar a los miembros la disponibilidad de nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad, que puede encontrarse en horizonNJhealth.com/privacy-policy.

Este Aviso contiene información importante sobre cómo Horizon NJ Health usa, divulga y protege la información de los miembros, así como los derechos que tienen dichos miembros con respecto a su información médica protegida (protected health information, PHI).

Además, 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 de la piel, género, nacionalidad, edad, discapacidad, embarazo, identidad de género, sexo, orientación sexual o estado de salud.

Diabetes: Infórmese

La diabetes es una afección crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Si tiene diabetes, su cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usar la insulina que produce tan bien como debería. Si no hay suficiente insulina o las células no usan la insulina que hay en el cuerpo, el exceso de azúcar en sangre permanecerá en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedades del corazón, pérdida de la visión y enfermedad renal.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda al cuerpo a convertir el azúcar en el torrente sanguíneo en energía.

¿Está en riesgo de tener diabetes?

Enterarse que tiene un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 puede sonar como una mala noticia. Pero con esta información, puede tomar medidas ahora que pueden prevenir o retrasar la diabetes. Responda estas preguntas para ver si está en riesgo.

Preguntas	Respuesta	Puntos	Puntaje
¿Qué edad tiene? Su probabilidad de contraer diabetes aumenta a medida que envejece.	<input type="checkbox"/> 39 años o menos <input type="checkbox"/> 40 a 49 años <input type="checkbox"/> 50 a 59 años <input type="checkbox"/> 60 años o más	0 1 2 3	
¿Está físicamente inactivo la mayoría de los días de la semana? La actividad física regular ayuda a reducir el riesgo de diabetes.	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	0 1	
¿Tiene sobrepeso u obesidad? Calcule su índice de masa corporal en cdc.gov/bmi . Comer una dieta balanceada y estar activo puede ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable.	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tengo sobrepeso <input type="checkbox"/> Tengo obesidad	0 1 2	
¿Es hombre o mujer? Los hombres son más propensos que las mujeres a tener diabetes no diagnosticada.	<input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/> Hombre	0 1	
Si es mujer, ¿alguna vez tuvo diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)? Los antecedentes de diabetes gestacional aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2.	<input type="checkbox"/> No o no corresponde <input type="checkbox"/> Sí	0 1	
¿Alguna vez le han diagnosticado presión arterial alta? Un estilo de vida saludable y activo ayuda a prevenir la diabetes y la presión arterial alta.	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	0 1	
¿Es usted afroamericano, hispano o latinoamericano, indioamericano o nativo de Alaska? Estos grupos tienen tasas de diabetes más altas que la población general de los Estados Unidos.	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	0 1	
¿Tiene un progenitor, hermano o hermana con diabetes? Sus genes afectan la tendencia a desarrollar diabetes.	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí	0 1	
Puntaje total:			

Un puntaje total de 5 o más indica un alto riesgo de diabetes. Si su puntaje es de 5 o superior, comparta los resultados con su médico y pregúntele cómo puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Fuentes: CDC, cdc.gov/diabetes/index.html; Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association), diabetes.org/risk-test



Cómo administrar sus medicamentos

Los medicamentos de venta libre (OTC) y a base de hierbas son medicamentos que puede comprar sin una receta de su médico. Estos medicamentos pueden ayudarle a sentirse mejor al tratar o prevenir problemas de salud como alergias, estreñimiento, tos y resfrío, acidez estomacal y muchos más. Si bien no necesita una receta de su médico para comprar estos medicamentos, es muy importante que les informe a su médico y a su farmacéutico todos los medicamentos OTC y a base de hierbas que esté usando actualmente.

Estos medicamentos pueden causar efectos secundarios cuando se usan con los medicamentos que receta su médico. También pueden hacer que otros medicamentos actúen de manera diferente a lo previsto. Si lo atiende más de un médico o surte recetas en más de una farmacia, es importante que les informe a todas las personas que participan en su atención todos los medicamentos que está usando, incluidos los medicamentos OTC y a base de hierbas.



Debe usar todos los medicamentos, OTC y recetados, exactamente como se indica en la etiqueta para asegurarse de que actúen de la mejor manera posible para tratar su afección.

Su opinión es importante



Siempre estamos buscando maneras de proporcionarle herramientas innovadoras para ayudarle a controlar su atención médica y acceder a la información de su plan. Actualmente, estamos desarrollando una aplicación de Horizon NJ Health que podrá utilizar en su teléfono móvil o tableta. Para obtener las herramientas más útiles, queremos saber qué características desea ver en la aplicación de Horizon NJ Health. Envíenos sus sugerencias y comentarios a HNJHAnswers@horizonNJHealth.com.

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 agregarán a nuestra 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 de cambios en la lista de medicamentos aprobados	Marca del medicamento (genérico)	Alternativas (si corresponde)
Lista de medicamentos aprobados	Vesicare (solifenacina)	—
Lista de medicamentos aprobados	Zirabev (bevacizumab)	—
Lista de medicamentos aprobados	Trazimera (trastuzumab)	—
Lista de medicamentos aprobados	Valtoco (diazepam)	—
Lista de medicamentos aprobados	Polvo de alérgenos de maní (arachis hypogaea)	—
Lista de medicamentos aprobados	Ruxience (rituximab)	—
Lista de medicamentos aprobados	Ubrelvy (ubrogepant)	—
No incluidos en la lista de medicamentos aprobados	Crema vaginal al 2 % Clindesse (clindamicina)	Crema vaginal de cleocin

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.

Depresión: ¿Cuáles son los síntomas?

La depresión es una afección de salud mental que es algo más que sentirse deprimido o tener un mal día.

Si experimenta un estado de ánimo triste que dura mucho tiempo o le impide realizar actividades diarias normales, puede tener depresión.

Los síntomas de la depresión pueden incluir:

- Sentirse triste o ansioso con frecuencia o todo el tiempo.
- No querer hacer actividades que solía disfrutar.
- Sentirse irritable, frustrado o inquieto.
- Tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Comer más o menos de lo habitual.
- Sentir dolores, malestares, dolores de cabeza o tener problemas estomacales sin apetito que no mejoran con tratamiento.
- Tener problemas para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
- Sentirse cansado, incluso después de dormir bien.
- Sentirse culpable, inútil o impotente.
- Pensar en el suicidio o en hacerse daño.

Muchos estadounidenses están experimentando depresión durante la emergencia de salud pública de la COVID-19. Los desencadenantes comunes de la depresión que se están desencadenando durante esta emergencia de salud pública pueden incluir:

- Miedo a enfermarse.
- Preocupaciones sobre la enfermedad generalizada.
- Menos interacción personal debido al distanciamiento social.
- Preocupaciones financieras (por ejemplo, desempleo, inseguridad de la vivienda).
- Reducción del acceso a los cuidadores.
- Preocupaciones o temores acerca de regresar a la oficina o a la escuela.

Si ha experimentado uno o más de estos síntomas, hable con su médico inmediatamente. Hay recursos y opciones de tratamiento disponibles para ayudarle.

Fuentes: [cdc.gov](https://www.cdc.gov), [massgeneral.org/news/coronavirus/depression-on-rise-during-covid-19](https://www.massgeneral.org/news/coronavirus/depression-on-rise-during-covid-19)

Su Manual para miembros es un recurso valioso



Su Manual para miembros de Horizon NJ Health es una guía completa de su plan. Contiene información sobre sus beneficios cubiertos y todo lo demás que necesita saber como miembro. En el interior, encontrará una variedad de temas y números de teléfono importantes. También puede encontrar información sobre:

- Cómo presentar una queja o apelación
- Disponibilidad y toma de decisiones sobre la gestión de utilización (Utilization Management, UM)
- Programas a su disposición

Su Manual para miembros se actualiza anualmente y puede encontrarlo en línea en horizonNJhealth.com/handbooks. Si no puede accederlo en línea, llame a Servicios para miembros al **1-800-682-9090** (TTY 711) y solicite que se le envíe uno.



Si pierde la elegibilidad para un programa o servicio que le ha sido útil, Horizon NJ Health le proporcionará información o recursos alternativos para que su atención no se interrumpa. Llame a Servicios para miembros al **1-800-682-9090** (TTY 711).

Utilice la herramienta de Chat con enfermeros para sus inquietudes de salud



El Chat con enfermeros es una herramienta en línea, en vivo y en tiempo real, que le permite conversar con un médico o enfermero de manera gratuita. Los enfermeros registrados están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Pueden ayudarlo a conocer los síntomas relacionados con la COVID-19 o ayudarlo 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:

- Visite **HorizonBlue.Pager.com**.
- Responda las preguntas para determinar si su problema de salud o sus síntomas se relacionan con la COVID-19 o con otro problema médico.
- 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**.

INVESTIGATIONS

FRAUD

Tenga cuidado con el fraude en seguros de salud

El fraude en seguros de salud es un problema que nos afecta a todos. Puede ayudar a identificarlo y prevenirlo.

Algunas prácticas comunes de fraude en seguros de salud son:

- La facturación de un nivel de servicio más alto para obtener un mayor pago.
- Facturación de servicios que no se llevaron a cabo.
- Cambiar los reclamos o las recetas.
- Declarar tratamientos no cubiertos como procedimientos médicamente necesarios.
- Falsificar el diagnóstico de un paciente para justificar una prueba, una cirugía u otros procedimientos que no son médicamente necesarios.
- Sobornos o cohechos.
- Realizar procedimientos innecesarios para obtener un pago.

Esto es lo que puede hacer:

SIEMPRE

- Revise todo lo que reciba por correo por parte de Horizon NJ Health, un médico u otros proveedores de atención médica.
- Pida una copia de todo lo que firme.
- Sospeche de cualquier persona que haga pruebas o exámenes gratuitos a cambio de darles su número de tarjeta de identificación de miembro.

NUNCA

- Dé el número de su tarjeta de identificación del seguro de salud a ninguna persona excepto a su médico, clínica, hospital u otro proveedor de atención médica.
- Dé el número de su tarjeta de identificación del seguro de salud a ninguna persona que lo llame por teléfono sin que usted lo pidiera y le ofrezca bienes o servicios gratuitos (equipo médico duradero o medicamentos).
- Permita que nadie le pida prestada o use su tarjeta o número de identificación del seguro de salud.
- Pida a su médico o proveedor de atención médica tratamiento o atención que no necesita.
- Firme con su nombre en un formulario en blanco.
- Comparta sus registros médicos o su información médica con ninguna persona excepto con su médico, clínica, hospital u otro proveedor de atención médica.

Nosotros siempre verificaremos su identidad antes de hablar con usted sobre sus beneficios o servicios. Esta es una medida importante que tomamos para proteger su información y evitar el fraude.

Para denunciar fraude en el seguro de salud, llame al **1-855-FRAUD20 (1-855-372-8320) (TTY 711)**.

Aviso de no discriminación

Horizon NJ Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate against nor does it exclude people or treat them differently on the basis of race, color, gender, national origin, age, disability, pregnancy, gender identity, sex, sexual orientation or health status in the administration of the plan, including enrollment and benefit determinations. Horizon NJ Health provides free aids and services to people with disabilities (e.g. qualified language interpreters and information in other formats) and to those whose primary language is not English (e.g. information in other languages) to communicate effectively with us.

Contacting Member Services

Call Member Services at **1-844-498-9393 (TTY 711)** or the phone number on the back of your member ID card, if you need the free aids and services noted above and for **all other Member Services issues**.

Filing a Section 1557 Grievance

If you believe that Horizon NJ Health has failed to provide the free communication aids and services or discriminated against you for one of the reasons described above, you can file a discrimination complaint also known as a Section 1557 Grievance. Horizon NJ Health's Civil Rights Coordinator can be reached by calling the Member Services number on the back of your member ID card or by writing to:

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

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights Complaint Portal, online at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at **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)**. OCR Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Language assistance

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

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).



Horizon NJ Health
1700 American Blvd.
Pennington, NJ 08534

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 inquietudes o preguntas respecto de un 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. (1220) 086-20-114



horizonNJhealth.com

Y0090_H8298_ECN001420S_M