



NOTICIAS



SU COMPAÑERO EN SALUD

INVIERNO 2026

En esta edición:

- Aproveche sus beneficios al máximo **Página 3**
- Cómo prevenir la culebrilla **Página 6**
- Violencia de pareja **Página 8**
- ¿Qué es una doula? **Página 11**
- Recursos para usted y su familia **Página 12-13**



Esté atento a los mensajes de texto de Partnership

Partnership HealthPlan of California se complace en comunicarse con usted de una nueva manera. Nuestro nuevo Programa de mensajes de texto (Texting Program) lo ayuda a aprender sobre su salud y beneficios por teléfono, facilitando así que se mantenga informado y saludable.

Le enviaremos mensajes útiles, como por ejemplo:

- Recordatorios de visitas de control pediátrico
- Consejos para una salud bucal saludable
- Información sobre nuestra Línea de Atención de Enfermería

Estos son solo algunos ejemplos de lo que vendrá.

Todos los mensajes de texto que reciba serán del número **(888) 251-9762**. Si recibe un mensaje

de ese número, este es seguro de leer y puede hacer clic en los enlaces.

Su privacidad nos importa. Utilizamos un sistema de seguridad que cumple las normas de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) para proteger su información personal. Jamás compartiremos o venderemos su información. Puede confiar en que los mensajes de texto son de Partnership.

Si tiene preguntas, llámenos al **(800) 863-4155**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al **(800) 735-2929** o al **711**.

Esté atento a su teléfono. ¡Pronto recibirá mensajes de texto útiles de Partnership! ♦

Actualización sobre los servicios de salud conductual de Partnership

A partir del 29 de septiembre de 2025, los miembros pueden obtener ayuda con los servicios de salud mental y trastornos por consumo de sustancias a través de Partnership de manera directa, en lugar de obtenerla a través de Carelon Behavioral Health.

El número de teléfono para obtener la ayuda no cambiará. Para obtener ayuda con los servicios de salud mental y trastornos por consumo de sustancias, siga llamando al **(855) 765-9703**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de mensajes de California al **(800) 735-2929** o al **711**. ♦



Aviso sobre la recuperación de bienes

El programa Medi-Cal debe solicitar el reembolso a las sucesiones testamentarias de determinados miembros fallecidos por los beneficios de Medi-Cal recibidos cuando cumplieron 55 años o después. El reembolso incluye el pago por servicio y las primas de atención administrada o los pagos de capitación por servicios en centros de enfermería, servicios domiciliarios y comunitarios, y servicios hospitalarios y de medicamentos con receta relacionados recibidos cuando el miembro estaba ingresado en un centro de enfermería o recibía servicios domiciliarios y comunitarios. El reembolso no puede exceder el valor de los bienes del patrimonio testamentario del miembro.

Para obtener más información, visite el sitio web del programa de Recuperación de bienes del DHCS en <https://dhcs.ca.gov/er> o llame al **(916) 650-0590**. ♦



Defensoría de la Atención Médica Administrada de Medi-Cal

Puede llamar a la oficina de Atención Administrada del Departamento de Servicios de Atención Médica al **(888) 452-8609**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., si tiene alguna pregunta o queja sobre su atención médica. ♦

Servicios de laboratorio

Partnership y algunos de nuestros médicos tienen contratos con laboratorios específicos para sus servicios. Cuando su médico lo remita para hacerse análisis de laboratorio, asegúrese de preguntarle a qué laboratorio debe acudir. Si su médico no lo sabe, puede llamarnos al **(800) 863-4155**. ♦

Declaración de divulgación anual

Las decisiones tomadas por Partnership se basan en la atención y la cobertura que necesitan los miembros. Partnership no paga ni recompensa a los proveedores ni a su personal por rechazar las necesidades de atención médica de los miembros. ♦



Aproveche sus beneficios al máximo

Por Lulu Zhang

Su atención médica comprende varios beneficios, como por ejemplo, salud mental, dental y de la visión. Partnership ayuda a conectar a los miembros con todos los tipos de atención.

Atención de salud mental

Obtener ayuda con la atención de salud mental es fácil. Los miembros pueden llamar al **(855) 765-9703**, para obtener atención de salud mental. La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El condado de residencia del miembro administra los beneficios de salud mental de especialidad, no Partnership. Para obtener acceso a los servicios especializados de salud mental, llame a la oficina del condado local.

Atención dental

Partnership trabaja con [Smile California](#), también conocido como Medi-Cal Dental Program, para prestar beneficios dentales. El sitio web de Smile California lo puede ayudar a encontrar un proveedor de Medi-Cal Dental en su zona. Para obtener más información, llame al **(800) 322-6384**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Atención de la vista

Para exámenes de la vista de rutina, Partnership trabaja con Vision Services Plan (VSP). Para obtener más información, llame al **(800) 877-7195**, de lunes a sábados, de 6 a.m. a 5 p.m.

Beneficios de farmacia

Medi-Cal Rx ayuda a los miembros a obtener los beneficios y los servicios de farmacia que necesitan. Partnership cubre los medicamentos que obtiene en el consultorio de un médico o el hospital y Medi-Cal Rx cubre los medicamentos que obtiene en una farmacia. Medi-Cal Rx cubre además algunos medicamentos de venta libre, si los receta un proveedor, para que los miembros no tengan que pagarlos. Llame a Medi-Cal Rx al **(800) 977-2273** para obtener más información. La asistencia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. ♦

Lulu Zhang es miembro de Partnership y es graduada en historia de UC Davis. Ella es miembro del Comité Asesor Comunitario de Partnership.



Mantenga a su hijo saludable: Programe una visita de control pediátrico

¿Sabía que su hijo puede ver a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) cada año para una visita de control pediátrico? Estas visitas son importantes para el crecimiento de su hijo, y no tienen costo para usted.

En la visita de control pediátrico, el PCP revisará el desarrollo emocional y físico, la salud bucal, la visión, la audición y las necesidades nutricionales de su hijo. También pueden recomendarse vacunas para su hijo que lo protejan contra las enfermedades, y pruebas de detección de plomo en sangre a los 12 y 24 meses de edad. Si su hijo es menor de 6 años, es posible que tengan que hacerle algunas pruebas de actualización.

Llame hoy mismo al PCP de su hijo para programar una visita de control pediátrico. Si tiene preguntas o inquietudes, llámenos al **(800) 863-4155**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al Servicio de retransmisión de mensajes de California al **(800) 735-2929** o al **711**. ♦

Las visitas anuales de control pediátrico siguen siendo importantes después de los 3 años

A medida que los niños crecen, muchos padres dejan de llevarlos a los chequeos anuales. Es común pensar: “Si no están enfermos, ¿para qué necesitan ir?”.

Estas visitas anuales siguen siendo importantes para los niños de 3 años o más. Los proveedores ayudan a garantizar que su hijo crezca y se desarrolle como debería. El proveedor controlará aspectos como la altura, el peso, la vista y la audición. También preguntará sobre el comportamiento, los hábitos de sueño, el aprendizaje y la salud mental de su hijo para asegurarse de que todo esté bien encaminado.

Detectar los problemas a tiempo implica que sean más fáciles de tratar. Los problemas de salud pueden pasar desapercibidos si no se hacen los chequeos regulares. Queremos ayudar a todos los niños para que se mantengan sanos y fuertes. Para ello, las visitas anuales tienen un rol fundamental.

Si su hijo hace deporte, puede asegurarse de que su hijo tenga la visita anual incluyendo el apto físico para la práctica deportiva en la visita de control pediátrico. Cuando llame para programar el apto físico, pida a la clínica una visita de control pediátrico que incluya el formulario para la práctica deportiva. De esa manera, su hijo se hará un chequeo completo y estará listo para hacer deporte. ♦

¿Tuvo un bebé recientemente?

Nuestro Programa Growing Together (GTP) de Healthy Babies puede ayudarla a usted y a su bebé a tener un comienzo saludable. El GTP de Healthy Babies le ofrece lo siguiente:

- Hasta \$100 en tarjetas de regalo por asistir a:
 - 2 visitas de control para bebés antes de los 3 meses de edad
 - 2 visitas de control para bebés entre los 3 y los 9 meses de edad
 - 2 visitas de control para bebés entre los 9 y los 15 meses de edad
 - 2 visitas de control para bebés entre los 15 y los 30 meses de edad
- Una tarjeta de regalo de \$100 para los miembros que obtengan todas las vacunas obligatorias y 2 vacunas contra la gripe en sus visitas antes de los 24 meses de edad. Deberá enviarnos un registro de vacunación.
- Asistencia telefónica en directo
- Ayuda para encontrar recursos cerca de usted
- Remisiones a Gestión de casos

Para obtener más información sobre el GTP de Healthy Babies, llame a nuestro Departamento de Salud Poblacional al **(855) 798-8764**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de mensajes de California al **(800) 735-2929** o al **711**. ♦



¿Qué es una cita médica inicial?

Cada nuevo miembro debe ver a su médico dentro de los 120 días después de incorporarse a Partnership. Esta primera consulta se llama cita médica inicial.

Una cita médica inicial incluye:

- Un examen corporal completo y chequeo de salud mental.
- Aprender sobre los riesgos para la salud y cómo mantenerse saludable.
- Pruebas de detección de salud o vacunas que pueda necesitar.
- Elaboración de su plan de atención

Este es un buen momento para hablar con su médico sobre su salud y cualquier inquietud que pueda tener. Su médico escuchará sus necesidades, estudiará sus antecedentes médicos y decidirá qué cuidados necesita.

Ir a estas consultas es bueno para su salud. Lo ayudan a usted y a su médico a entenderse y hablar sobre cómo alcanzar sus objetivos de salud.

Hágase cargo de su salud. Asegúrese de programar su cita médica inicial. ♦

Vacúnese contra la gripe en la farmacia

Con la llegada de la temporada de gripe, aplicarse la vacuna contra la gripe es una de las mejores formas de protegerse a usted mismo y a las personas que lo rodean. La gripe puede causar una enfermedad grave, especialmente si padece alguna afección de salud como diabetes o presión arterial alta. La temporada de gripe generalmente comienza en octubre. Es recomendable vacunarse con anticipación para desarrollar la protección necesaria en caso de que la temporada inicie antes de lo previsto.



Puede recibir su vacuna contra la gripe en cualquier farmacia que colabore con Medi-Cal, y está cubierta sin costo alguno. El farmacéutico le hará algunas preguntas y seleccionará la

vacuna más adecuada para usted. Después de que reciba su vacuna, la farmacia también notificará a su proveedor de atención primaria que ya fue aplicada.

Vacunarse contra la gripe es una manera importante de protegerse durante la temporada de gripe. La farmacia es un lugar práctico y accesible para recibir su vacuna. Consulte con su proveedor de atención primaria y con su farmacéutico sobre otras medidas que puede tomar para mantenerse saludable y proteger a sus seres queridos durante esta temporada.

Utilice el localizador de farmacias de Medi-Cal Rx en <http://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/home/find-a-pharmacy/> para encontrar farmacias en su área. Visite PartnershipHP.org y seleccione “Find a Provider”

(Encontrar un proveedor) para ubicar una farmacia cercana. Puede comunicarse con el servicio al cliente de Medi-Cal Rx en cualquier momento al **(800) 977-2273** si tiene alguna pregunta. Si no logra comunicarse con el centro de servicio al cliente de Medi-Cal Rx o necesita más ayuda, llame a Partnership al **(800) 863-4155**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de mensajes de California (California Relay Service) al **(800) 735-2929** o al **711**. ♦



Cómo prevenir la culebrilla

¿Sabía que 1 de cada 3 estadounidenses tendrá culebrilla en algún momento de su vida?

La culebrilla (herpes zóster) es más que una simple erupción. Puede causar dolor intenso y, a veces, conducir a lesiones nerviosas duraderas, problemas de visión y, en ocasiones, hospitalizaciones. Si tuvo varicela en la infancia, el virus podría reaparecer posteriormente, como culebrilla.

¿A qué prestar atención?

- Dolor, hormigueo o comezón de un lado de la cara o el cuerpo.
- Una erupción roja y con ampollas.
- Dolor que no desaparece incluso después de que desaparece la erupción.

Quiénes están expuestos a un mayor riesgo:

- Toda persona que haya tenido varicela (casi todas las personas nacidas antes de 1980).
- Personas adultas mayores de 50 años.
- Personas adultas mayores de 19 años con sistemas inmunológicos debilitados.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sugieren que se coloquen 2 dosis de la vacuna Shingrix las personas adultas de más de 50 años y las personas adultas de más de 19 años con sistemas inmunológicos debilitados. La vacuna reduce considerablemente el riesgo de tener culebrilla.

¿Es contagiosa la culebrilla?

No se puede contagiar culebrilla de otra persona, pero si nunca tuvo varicela ni se vacunó contra la varicela, si está cerca de una persona con culebrilla, podría desarrollar varicela, y posteriormente, culebrilla.

Tome medidas ahora:

Hable con su proveedor sobre la vacuna Shingrix. La vacuna lo puede ayudar a estar protegido de la culebrilla.

Consulte más información:

- [NIH: What Is Shingles? \(¿Qué es la culebrilla?\)](#) ♦



Ingredientes de lasaña vegana:

- 1 taza de lentejas rojas secas
- 2 frascos de 25 onzas (aprox. 700 g) de salsa marinara
- 1 taza de anacardos crudos
- 14.5 onzas (aprox. 400 g) de tofu firme, secado con papel
- 1/2 taza de levadura nutricional
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas de espinacas tiernas
- 1 caja de láminas de lasaña (unas 12 hojas)
- 2 o 3 tazas de mozzarella vegana rallada

Pasos:

1. Cocina las lentejas rojas.

- a. Agregue 1 taza de lentejas rojas secas y 3 tazas de agua a una olla mediana.
- b. Lleve el agua a ebullición, luego baje el fuego y déjela hervir a fuego lento durante unos 20 minutos.
- c. Escorra las lentejas con un colador fino.
- d. Vuelva a poner las lentejas en la olla.
- e. Agregue su salsa marinara favorita.
- f. Deje la olla a un lado hasta que esté listo para usarla en la lasaña.

2. Precaliente el horno a 350 grados.

3. Prepare la ricotta de anacardos y tofu:

- a. Coloque los anacardos en un procesador de alimentos (o licuadora de alta potencia) y mezcle hasta que queden finos y con textura de migas. Si usa licuadora, remojar los anacardos en agua caliente durante 10–15 minutos antes puede facilitar el licuado.
- b. Agregue el tofu (desmenuzado en trozos), la levadura nutricional, el jugo de limón, la sal, la albahaca, el orégano y el ajo en polvo.
- c. Licúe o pulse hasta que la mezcla esté suave y bien integrada. Si está demasiado espesa para licuar, añada unas cucharadas de agua.
- d. Reserve.



4. Capas de lasaña:

- a. Agregue aproximadamente 1 taza de lentejas marinara al fondo de una cazuela grande de 9×13 pulgadas. Extiéndalo uniformemente.
- b. Agregue 4-5 hojas de lasaña (crudas) encima.
- c. Extienda la mitad de la mezcla de ricotta encima de las hojas.
- d. Cubra con la mitad de las espinacas.
- e. Agregue aproximadamente 1 taza de salsa marinara sobre las espinacas, luego coloque 4-5 hojas de lasaña encima.
- f. Extienda el resto de la ricotta sobre las hojas, luego el resto de las espinacas.
- g. Coloque 4-5 hojas más encima de las espinacas y luego vierta el resto de la salsa por encima, de manera uniforme.

5. Cubra bien con papel de aluminio y hornee por 40 minutos.

6. Después de 40 minutos:

- a. Retire el papel de aluminio y espolvoree la mozzarella.
- b. Vuelva a colocar la lasaña en el horno y hornee por 20 minutos más, sin tapar.
- c. Retire del horno y deje enfriar durante al menos 15 minutos antes de servir.



Violencia de pareja

La violencia de pareja es el abuso que ocurre en una relación romántica. Puede afectar a personas de cualquier edad, raza, religión, orientación sexual o género. El abuso puede ser emocional, verbal, físico o sexual. Puede ser en forma de amenazas, intimidación o daño físico.

La violencia de pareja puede parecerse a muchas cosas. Estas son algunas preguntas que debe hacerse:

- ¿Mi pareja me hace sentir miedo?
- ¿Mi pareja actúa celosamente cuando estoy cerca de otras personas?
- ¿Alguna vez mi pareja ha amenazado con hacerme daño?
- ¿Alguna vez mi pareja me ha empujado o golpeado, me ha estrangulado, me ha tirado cosas u obligado a tener relaciones sexuales?
- ¿Mi pareja controla el dinero de la casa o se niega a darme dinero?
- ¿Mi pareja amenaza con deportarme?
- ¿Mi pareja me impide ver a mis seres queridos o seguir mis intereses?

Usted no está solo

La violencia de pareja es algo común. Si su pareja abusa de usted, usted puede sentirse:

- Asustado
- Enojado
- Avergonzado
- Molesto
- Desesperado
- Confundido
- Herido

Su pareja puede empeorar estos sentimientos culpándolo a usted. Nadie merece ser tratado de esa manera. Puede obtener ayuda.

¿Qué puede hacer?

- Llame al 911 si está en peligro.
- Hable con un amigo de confianza, un familiar, un médico o alguien de su comunidad.
- Tenga listo un kit de emergencia. El kit debe tener cosas que usted necesita si tiene que salir rápidamente. Incluya su identificación, certificado de nacimiento, medicamentos y algo de dinero. Agregue las cosas que son importantes para usted como fotografías o joyas. Tenga con usted su teléfono celular y las llaves del automóvil en todo momento.

Para obtener ayuda para encontrar refugios y programas en su área, llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al **(800) 799-SAFE (799-7233)**. Los usuarios de TTY pueden llamar al **(800) 787-3224**. También puede encontrar ayuda cerca de usted en la sección Recursos comunitarios del sitio web de Partnership.

Recuerde, usted sabe lo que es correcto para usted. No hay excusa para el abuso. ♦

Partnership respeta sus preferencias

El objetivo de Partnership es utilizar los pronombres y el lenguaje preferidos por nuestros miembros. Recopilamos información para conocer mejor a nuestros miembros. Esto incluye la raza, el origen étnico, el idioma, la orientación sexual y la identidad de género de nuestros miembros. Si nos facilita esta información, ello no modificará sus beneficios de Medi-Cal ni su acceso a la atención médica. Para obtener más información sobre cómo revisamos la identidad de género en nuestro proceso de toma de decisiones, visite nuestro sitio web en [PartnershipHP.org](https://www.partnershiphp.org) para ver la sección 5 del Manual de proveedores y consultar nuestra política sobre la atención de afirmación de género.

Su derecho a la intimidad y la confidencialidad de sus datos son nuestra prioridad. Partnership protege y utiliza los datos sobre raza, origen étnico,

idioma, orientación sexual e identidad de género del mismo modo que la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI). Por ley, podemos recopilar y compartir la PHI para tratamientos, pagos y operaciones de atención médica.

Para obtener más información sobre nuestro Aviso de práctica de privacidad, puede visitar nuestro sitio web en <https://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPPA.aspx>.

Si desea compartir sus pronombres y lenguaje preferidos, llame al **(800) 863-4155** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al servicio de retransmisión de mensajes de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ♦



¡Ya están los resultados!

Cada año, Partnership envía encuestas de satisfacción a algunos de nuestros miembros. Estas encuestas nos ayudan a saber qué estamos haciendo bien y cómo podemos hacerlo mejor.

En 2025, enviamos por correo 3,375 encuestas a miembros adultos y 5,000 a padres y cuidadores de nuestros miembros menores de edad.



Nos complace compartir que este año muchos miembros dijeron estar satisfechos con la calidad de su atención médica. Sentían que sus proveedores y que su plan de salud trabajaban bien juntos para atenderlos. Muchos también dijeron que estaban contentos con la atención que recibieron de los especialistas.

Gracias a todos los que completaron la encuesta. Sus comentarios nos ayudan a mejorar nuestros servicios y brindarles una mejor atención.

La siguiente encuesta se enviará por correo postal en febrero de 2026. Si recibe una, por favor tómesela algunos minutos para completarla. ¡Su opinión importa! ♦

Fluoruro: un simple paso hacia una mejor salud

Una boca, encías y dientes sanos ayudan a proteger la salud en general. Una manera simple de mantener los dientes sanos es con el fluoruro.

El fluoruro es un mineral natural que fortalece los dientes. Ayuda a detener el daño causado por el azúcar y los gérmenes. Cualquier persona puede tener caries, pero quienes no tienen fluoruro en su fuente de agua o quienes han tenido caries anteriormente, tienen un riesgo mayor.



Los tratamientos con fluoruro se deben realizar por lo menos dos veces al año en el consultorio del dentista o proveedor. Es posible que algunas personas deban realizarse estos tratamientos con mayor frecuencia, como quienes consumen gran cantidad de alimentos o bebidas dulces o ácidos o tuvieron caries en el pasado.

El fluoruro se pinta en los dientes con un cepillo pequeño. Es un tratamiento rápido, fácil y no duele. Consulte con su dentista o proveedor sobre este tratamiento para ayudar a prevenir las caries.

El cuidado de los dientes contribuye al cuidado de todo el cuerpo. ♦



Servicios de WIC

El programa Mujeres, bebés y niños (Women, Infants, and Children, WIC) de California ofrece alimentos saludables gratuitos a las familias y les enseña cómo alimentarse bien y mantenerse saludables.

¿Quién puede recibir ayuda?

Puede recibir ayuda si:

- Está embarazada o amamantando.
- Tuvo un bebé o perdió un embarazo en los últimos 6 meses.
- Tiene o cuida a un niño menor de 5 años; esto incluye a abuelos y padres de crianza.

Debe:

- Vivir en California y
- Tener ingresos de bajos a medianos y recibir uno de los siguientes beneficios: Medi-Cal, CalWORKs (TANF) o CalFresh (SNAP); esto incluye a familias trabajadoras y familias de trabajadores agrícolas.

¿Cómo lo ayuda WIC?

WIC ofrece muchos servicios que pueden variar según el condado. Por ejemplo:

- Consejos sobre alimentación saludable y crianza.
 - Obtenga recursos para padres en www.myfamily.wic.ca.gov/NutritionHealth
- Apoyo para la lactancia materna, préstamo de extractores de leche y Asesoramiento entre Pares en Lactancia Materna con apoyo individual.

- Puede obtener un Folleto de Lactancia Materna en PartnershipHP.org. Vaya a la pestaña “Members” (Miembros), luego haga clic en “Health Education” (Educación para la salud). Busque la página “Pregnancy/Breastfeeding” (Embarazo/Lactancia materna). Encontrará el Folleto de Lactancia Materna en la sección “Other Resources” (Otros recursos).
- Remisiones a servicios de atención médica y servicios locales útiles.
- El Programa de Mercado de Agricultores (Farmers Market Nutrition Program) para frutas y verduras frescas durante el verano.

Encuentre servicios locales de WIC

Para obtener recursos en su condado y encontrar oficinas locales de WIC, visite el sitio web de Partnership. Haga clic en la pestaña “Community” (Comunidad) para ir a la página de [Community Resources](#) (Recursos de la comunidad). Elija su condado y busque la sección “Perinatal” (Salud perinatal).

Para solicitar los servicios, visite su oficina local de WIC o llame al **(800) 852-5770**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de mensajes de California (California Relay Service) al **(800) 735-2929** o al **711**.

Para obtener más información sobre WIC y cómo solicitar los servicios, visite www.myfamily.wic.ca.gov. ♦

Servicios perinatales y de nutrición con TeleMed2U

TeleMed2U ofrece atención nutricional y prenatal en línea para ayudarle a mantenerse saludable. Nuestros nutricionistas trabajan con su proveedor para ayudarle a tomar decisiones alimentarias saludables durante el embarazo.

¡Las citas pueden agendarse en pocas semanas después de la remisión!

¿Por qué elegir TeleMed2U?

- Fácil acceso en línea
- Atención que entiende y respeta sus necesidades culturales
- Sin formulario de autorización de remisión electrónica

TeleMed2U ofrece los siguientes servicios:

- Asesoramiento nutricional prenatal y de posparto
- Control de la diabetes gestacional
- Nutrición para madres lactantes
- Apoyo nutricional para la fertilidad

Para obtener más información, llame a TeleMed2U al **(855) 446-8628** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., correo electrónico info@telemed2u.com o visite el sitio web en www.telemed2u.com. Si tiene preguntas, llámenos al **(800) 863-4155**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al **(800) 735-2929** o al **711**. ♦



¿Qué es una doula?

Las doulas son profesionales del parto que brindan apoyo durante el embarazo, el trabajo de parto y después del nacimiento del bebé. También pueden brindar apoyo durante un aborto espontáneo o un aborto inducido.

Las doulas:

- Cuidan su salud.
- La ayudan a elaborar un plan de parto.
- La acompañan durante el trabajo de parto y el nacimiento.
- La ayudan con la lactancia materna.
- La ponen en contacto con servicios de apoyo.

Han estado ayudando a las familias desde hace mucho tiempo y ahora se las considera miembros importantes del equipo de atención.

¿Por qué las doulas son importantes?

Contar con una doula puede contribuir a mejorar la salud. Los estudios demuestran que las doulas pueden contribuir a lo siguiente:

- Tener un trabajo de parto más corto.
- Necesitar menos analgésicos.
- Tener menos complicaciones durante el parto.

Las doulas también ayudan a que los padres se sientan mejor y más positivos acerca de su experiencia de parto, fortalezcan el vínculo con su bebé y aumenten sus probabilidades de amamantar con éxito.

Servicios de doulas para miembros de Partnership

Los miembros pueden obtener cobertura de hasta 11 visitas con una doula. Estas visitas pueden realizarse durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto, y hasta un año después del nacimiento del bebé. Es posible que se aprueben más visitas con una solicitud de autorización de tratamiento de su proveedor.

Partnership está ampliando su red de doulas en las comunidades a las que brinda servicios, y muchas zonas ahora ofrecen programas de capacitación para apoyar a las doulas locales.

Cómo obtener los servicios de una doula

No necesita una derivación de su proveedor para obtener estos servicios. Usted puede comunicarse directamente con una doula. Para encontrar una doula cerca de usted, visite nuestro [Directorio de proveedores](#) o llámenos al **(800) 863-4155**. ♦

Recursos para usted y su familia






¿Busca recursos locales y no sabe por dónde empezar? El sitio web de Partnership HealthPlan of California puede ayudarlo. Tenemos recursos para cada uno de los 24 condados en los que prestamos servicios. Esta es solo una de las maneras en que ayudamos a nuestros miembros a estar seguros y saludables.

Para ver la página de Recursos de la comunidad, visite nuestro sitio web en PartnershipHP.org o escanee el código QR a continuación con la cámara de su teléfono inteligente. Seleccione su condado para ver todos los recursos cercanos a usted. Los recursos pueden ser diferentes según el condado y, por lo general, no tienen costo alguno para nuestros miembros. ♦



Estos son algunos recursos que puede encontrar:

	<p>Respuesta ante emergencias</p> <p>Esta página tiene recursos para los condados afectados por emergencias como incendios forestales o terremotos.</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dónde puede obtener ayuda durante una emergencia • A dónde pueden ir los animales durante una emergencia • Cómo reemplazar documentos perdidos
	<p>Niños y familias</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos para el cuidado de niños • Centros de recursos familiares • Servicios de acogida y apoyo familiar • Programas de visitas a domicilio • Servicios de desarrollo infantil
	<p>Ropa y cuidado personal</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lugares que ofrecen ropa, mantas y sacos de dormir • Duchas móviles y servicios de lavandería
	<p>Crisis</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios de salud mental • Servicios para la violencia doméstica y el abuso • Números de teléfono de línea directa en casos de crisis

	<p>Alimentos</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programa CalFresh • Recursos del Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children Program, WIC) • Comidas para personas mayores • Mercados de productores • Bancos de alimentos y despensas
	<p>Vivienda</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refugios • Alojamiento temporal
	<p>LGBTQ+</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Números de teléfono de línea directa • Recursos legales • Recursos para personas mayores • Recursos para adolescentes • Recursos para personas transgénero
	<p>Salud perinatal</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios de apoyo al embarazo • Programas de visitas a domicilio • Recursos de salud mental materna • Servicios posparto • Servicios de apoyo a la lactancia materna
	<p>Transporte</p> <p>Aquí encontrará:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficio de transporte de Partnership <ul style="list-style-type: none"> - Transporte no médico (Non-Medical Transportation, NMT) - Transporte médico que no es de emergencia (Non-Emergency Medical Transportation, NEMT)
<p>Recursos adicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios para personas con discapacidades <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de apoyo • Servicios para el consumo de sustancias <ul style="list-style-type: none"> • Salud y bienestar tribal • Ayuda para los servicios públicos 	

¿Tiene otra cobertura de salud?

Si tiene otro seguro (como Medicare) o cobertura a través de su trabajo o un miembro de su familia (con una compañía como Blue Cross of California, Blue Shield of California o Health Net), su seguro “primario” debe cubrir su atención primero. Esto se denomina coordinación de beneficios. Medi-Cal es el “pagador de último recurso” conforme a la ley estatal y federal. Eso significa que Medi-Cal no puede pagar sus servicios de atención médica si otro plan de seguro puede pagarlo primero. Partnership no pagará la atención médica a menos que su seguro primario haya pagado su parte o si el seguro primario ha denegado la atención médica como un beneficio no cubierto.

Tenemos servicios para ayudarlo a manejar su atención médica sin costo alguno para usted. Si tiene preguntas o dudas sobre cómo funciona su Medi-Cal con otro seguro, llame a Partnership al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY pueden llamar al **(800) 735-2929** o al **711**.

Para informar sobre cambios en su seguro principal, llame a Partnership y haga una de las siguientes acciones:

- Llame a la oficina local de Medi-Cal de su condado
- Llame al Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS, por sus siglas en inglés) al **(800) 541-5555**
- Utilice el sitio web a continuación para informar su cambio al DHCS: www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx ◆



Servicios al Miembro de Partnership: (800) 863-4155

Si tiene preguntas sobre su atención médica, llámenos. Estamos disponibles para ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarlo con lo siguiente:

- Información general sobre sus beneficios de Medi-Cal
- Elegir o cambiar de médico o clínica médica
- Obtener una nueva tarjeta de identificación de Partnership
- Asuntos relacionados con facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Obtener citas
- Servicios de interpretación
- Información sobre su remisión o autorización previa
- Ayuda con el transporte a las citas
- Preguntas sobre reclamos o el costo de los servicios ◆

Partnership ofrece servicios de interpretación y traducción

Partnership tiene servicios de interpretación para nuestros miembros sin costo alguno para usted o su médico. No necesita que sus hijos, amigos o familiares interpreten por usted.

Cuando llame a nuestro Departamento de Servicios al Miembro, solicite un intérprete y díganos el idioma que necesita. Si tiene problemas de audición, también puede obtener un intérprete o servicios cuando necesite hablar con el personal de Servicios al miembro, Reclamos, Gestión de utilización, Administración de salud de la población, Coordinación de la atención, Reclamos y apelaciones o Servicios de transporte.

Puede tener un intérprete en sus consultas de atención médica, incluido un intérprete calificado de lenguaje de señas. Puede obtener servicios de interpretación por teléfono, video o en persona. Para obtener un intérprete en persona, llámenos al menos 3 días hábiles antes de su consulta.

Partnership traduce todos nuestros materiales para miembros al español, ruso, tagalo y punjabi. Por favor, llámenos si necesita materiales en otro idioma. También puede solicitar materiales en letra grande, braille o audio.

Háganos saber si sus necesidades lingüísticas no han sido satisfechas. Tiene derecho a presentar una queja o una apelación. Puede averiguar cómo hacer esto en el sitio web de Partnership en PartnershipHP.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Grievance%20and%20Appeals.aspx.



Para obtener más información sobre estos servicios o para presentar una queja o apelación, llámenos al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY pueden llamar al **(800) 735-2929** o al **711**. ♦



Obtener servicios de tratamiento para el consumo de sustancias como miembro de Partnership

Bienestar y Recuperación es el programa de Partnership HealthPlan of California para los servicios de tratamiento para el consumo de sustancias. Este programa está disponible en los condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou y Solano. La asociación ha ayudado a más de 11,000 miembros a obtener servicios como:

- Control de la abstinencia (desintoxicación)
- Asesoramiento en entornos ambulatorios y ambulatorios intensivos
- Tratamiento asistido con fármacos (Medication assisted treatment, MAT)
- Atención residencial

Los servicios los prestan asesores en consumo de sustancias y personal clínico.

Si vive en los condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou o Solano, llame a nuestro equipo de Salud Conductual al **(855) 765-9703**.

En otros condados, estos servicios se ofrecen a los miembros de Partnership a través del departamento de salud del condado, no del Programa de Bienestar y Recuperación.

Sin importar en qué condado vive, Partnership puede ayudarle a obtener servicios de tratamiento para el consumo de sustancias.

Puede visitar nuestro sitio web en PartnershipHP.org para consultar el Manual para miembros de Bienestar y Recuperación, el Directorio de proveedores y los números de teléfono del condado, y obtener más información sobre el beneficio. ♦

Programas y servicios

Salud mental:

Para servicios de pacientes ambulatorios:

Los miembros que solo tengan Medicare Parte B, deben llamar al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

Todos los demás miembros, por favor llamen a nuestro equipo de Salud Conductual al (855) 765-9703.

Para servicios de pacientes hospitalizados:

El Departamento de Salud Mental de cada condado proporciona servicios de salud mental para pacientes hospitalizados. Para obtener el número de teléfono del Departamento de Salud Mental de su condado, llámenos al (800) 863-4155, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al (800) 735-2929 o al 711.

Asesoría de enfermería las 24 horas:

Llame al (866) 778-8873; disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

La línea de asesoramiento de enfermería es un servicio que se le ofrece a los miembros de Partnership sin ningún costo.

Puede llamar a la Línea de asesoramiento de enfermería:

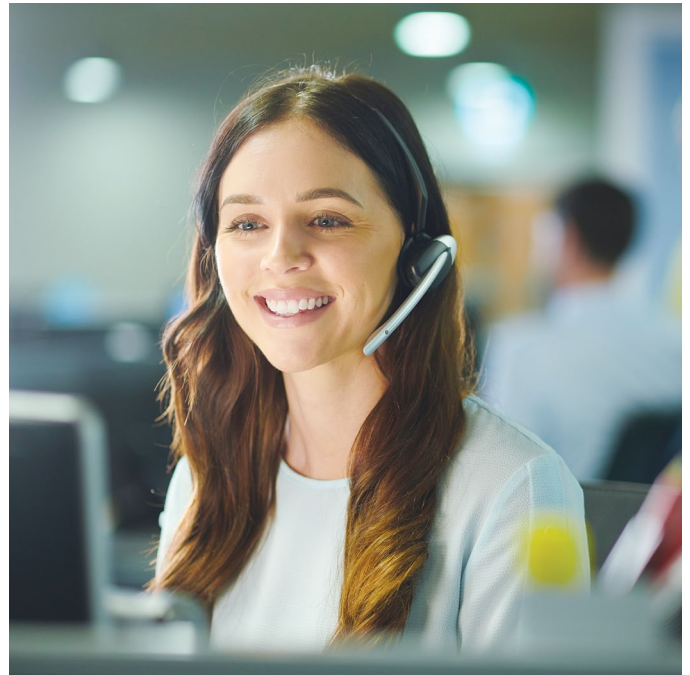
- Cuando tenga preguntas médicas y no puede comunicarse con su proveedor
- Si tiene un problema médico y no está seguro de si debe ir a la sala de emergencia.

Salud de la población:

Llame al (855) 798-8764; disponible de 8 a.m. a 5 p.m. de lunes a viernes.

La Salud de la población ofrece:

- El Programa The Perinatal Growing Together (Perinatales Creciendo Juntos), que tiene incentivos para atención prenatal y de posparto
- El Programa Healthy Babies Growing Together (Bebés Saludables Creciendo Juntos), que conecta a su bebé con un proveedor y ofrece incentivos para ir a visitas de niño sano
- Ayudarle a entender la importancia de las visitas y las pruebas de atención de bienestar
- Herramientas de vida saludable en el Portal de miembros de Partnership
- Educación sobre la salud
- Recursos comunitarios



Coordinación del cuidado:

Llame al (800) 809-1350; disponible de 8 a.m. a 5 p.m. de lunes a viernes.

La Coordinación de la Atención puede ayudarle con:

- Encontrar atención y servicios cerca de usted
- Gestión de casos
 - Coordinación de la atención
 - Problemas de salud complejos
 - Afrontamiento de nuevos problemas de salud
- Educación sobre la salud
- Recursos comunitarios
- Servicios para los niños de California (California Children Services, CCS)
- Servicios de salud conductual
- Acceso a la salud mental
- Cuidados paliativos
- Atención del dolor crónico
- Traslado a las citas médicas ♦

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Partnership HealthPlan of California cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles. Partnership no discrimina ilegalmente, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

Partnership proporciona:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarles a comunicarse mejor, como:
 - ✓ Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - ✓ Información escrita en otros formatos (letra imprenta grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

- Servicios gratuitos de idiomas para personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como:
 - ✓ Intérpretes calificados
 - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Partnership entre las 8 a. m. y las 5 p. m. llamando al **(800) 863-4155**. Si tiene dificultades para oír o hablar, llame al **(800) 735-2929** o al servicio de retransmisión de California **711**. Si lo solicita, este documento puede ponerse a su disposición en braille, letra imprenta grande, audiocasete o formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

Partnership HealthPlan of California
4665 Business Center Drive, Fairfield, CA 94534
(800) 863-4155
(800) 735-2929 o servicio de retransmisión de California 711

CÓMO PRESENTAR UN RECLAMO

Si considera que Partnership no ha proporcionado estos servicios o que lo discriminó ilegalmente de otra forma por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar un reclamo ante un coordinador de derechos civiles de Partnership. Puede presentar un reclamo por teléfono, por escrito, en persona o por vía electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con los Servicios al Miembro de Partnership entre las 8 a. m. y las 5 p. m. llamando al **(800) 863-4155**. O bien, si tiene dificultades para oír o hablar, llame al **(800) 735-2929** o al servicio de retransmisión de California **711**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:
Partnership HealthPlan of California
Attn: Grievance: Partnership Civil Rights Coordinator
4665 Business Center Drive
Fairfield, CA 94534
- En persona: Visite el consultorio de su médico o Partnership y diga que quiere presentar una queja.
- Por vía electrónica: Visite el sitio web de Partnership en PartnershipHP.org.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades para hablar u oír, llame al **711 (servicio de retransmisión de telecomunicaciones)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care
Services Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

Los formularios de queja están disponibles en
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Por vía electrónica: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.

Si considera que lo han discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina

de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades para hablar u oír, llame al **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Los formularios de queja están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Por vía electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

**Notice of Availability of Language Assistance Services
and Auxiliary Aids and Services**

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبيرة. اتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា រសមន្ទវស័ព្ទទៅលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ ជំនួយនិងបសវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរុបសរនេះអាចរកបាន។ ទូរស័ព្ទមកប៉ុន្មានតាមលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

繁體中文 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。这些服务都是免费的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر میخواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه میشوند.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएँ, जैसे ब्रेल और बड़े लरेंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-863-4155) पर कॉल करें। ये सेवाएँ लन: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ອາດຈະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh

mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx
caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se
benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру
1-800-863-4155 (линия TTY: 1-800-735-2929). Также предоставляются средства и
услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным
шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-863-4155
(линия TTY: 1-800-735-2929). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con
discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga
taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print.
Tumawag sa 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง
ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ
ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Ці послуги безкоштовні.

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khỏ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Các dịch vụ này đều miễn phí.



P.O. Box 85
Suisun City, CA 94585
(800) 863-4155 (800) 735-2929 (TTY)
PartnershipHP.org

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Clarity

BOLETÍN INFORMATIVO DEL INVIERNO 2026



**Partnership HealthPlan
of California**
— Su Compañero en Salud