

بالداخل: رعاية مرضى السكري من الألف إلى الياء

التغلب على الأنفلونزا – الأساسيات

هل كنت تعلم أنه بإمكانك الإعداد من الآن للاستمتاع بصحتك حتى في موسم الأنفلونزا؟

وفقاً لمراكز التحكم في الأمراض والوقاية منها (CDC)، على كل فرد يبلغ من العمر ٦ أشهر أو أكثر تناول تحصين الأنفلونزا في كل عام.

يمكنك المساعدة في التخلص من الأنفلونزا من خلال اتباع التلميحات التالية:

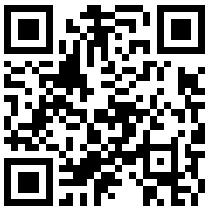
- احصل على حقن الأنفلونزا في كل عام.
- اغسل يديك كثيراً.
- تجنب هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من الأنفلونزا.
- تناول الطعام جيداً.
- اشرب المزيد من المياه.
- احصل على قسط كافٍ من النوم.

يمكنك الحصول على حقن الأنفلونزا فضلاً عن مزيد من المعلومات من:

- موفر الرعاية الأساسية الخاص بك (PCP).
- أي من صيدليات الشبكة إذا كنت تبلغ من العمر ١٨ عاماً أو أكثر.
- قسم الصحة المحلية الخاص بك.



إلى أي مدى تكون
الأنفلونزا نشطة في
الولاية أو المدينة
التي تقطن بها؟



قم بزيارة الموقع الإلكتروني cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm أو قم بمسح الصورة الموجودة باستخدام هاتفك الذكي.

تسهيل اتخاذ الخيارات الصحية

إذا كنت متعايشاً مع مرض السكري، فيمكن أن يكون من الصعب عليك إيجاد الوقت المناسب أو الدافع كي تحافظ على لياقتك. ولكن باختيارك أن تكون أكثر نشاطاً يمكنك:

- تقليل مستوى ضغط الدم والسكر في الدم والكوليسترول.
- فقدان الوزن.
- النوم والشعور بتحسن.
- التحكم في الأعراض.
- تقليل مقدار الأدوية التي تتناولها.
- تقوية القلب.
- زيادة المرونة والطاقة والقوة.

يتم نشر *My Health* من خلال مجموعة Empire لتوفير المعلومات. وهذا الكتيب لا يهدف إلى إعطاء مشورة طبية شخصية. لذا، فعليك الحصول على المشورة الطبية مباشرة من طبيبك. ©2016. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.

يُعد HealthPlus HP، Empire BlueCross BlueShield HealthPlus اسمًا تجاريًا لصالح، LLC، المرخصين المستقلين - Blue Cross and Blue Shield Association.

www.empireblue.com/ny

خدمات الأعضاء وخدمة 24/7 NurseLine

(TTY 711) 1-800-300-8181



معلومات إرشادية للمساعدة في محافظة صحتك على

ما هي التحديات التي تجعل من الصعب عليك إدارة حالتك الصحية المستمرة؟ إلى أي مدى قد يساعدك وجود ممرضة يمكنها العمل معك عبر الهاتف متى احتجت إلى مساعدة؟ ذلك ما تستطيع وحدة الرعاية المركزة لإدارة الأمراض (DMCCU) لدينا القيام به من أجلك.

تعمل DMCCU بشكل حثيث معك للمساعدة في إدارة رعايتك الصحية والحصول على الرعاية التي تحتاج إليها من موفري الرعاية الصحية لديك. يمكننا التحدث معك ومع فريق الرعاية الصحية وإرسال المعلومات لك عبر البريد من أجل إعلامك بكيفية إدارة حالاتك الصحية ومساعدتك في الحصول على المعدات والخدمات اللازمة لك. تتضمن برامجنا إدارة الحالات من أجل:

- الحالات المرضية المتعلقة بالرئة مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- السكري
- فيروس العوز المناعي/الإيدز
- الحالات المرضية المتعلقة بالقلب مثل مرض الشريان التاجي (CAD)، وقصور القلب الاحتقاني (CHF)، وارتفاع ضغط الدم
- حالات الصحة السلوكية مثل الفصام والاضطرابات الاكتئابية العالية وتناحية القطبية واستخدام المواد
- كما نقدم أيضاً المساعدة في إدارة الوزن والتوقف عن التبغ

يمكننا مساعدتك في العثور على موارد محلية، والحصول على الإحالات وتحسين صحتك العامة والتغلب على الحواجز لتحقيق أهدافك.

للتحدث مع مدير الحالات ضمن DMCCU، يرجى الاتصال على الرقم **1-888-830-4300 (TTY 711)** من الساعة 8:30 صباحاً وحتى 5:30 مساءً من الإثنين وحتى الجمعة أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.empireblue.com/ny



صحة العائلة ومرح اللياقة

أن تكون نشيطاً كجزء من العائلة يمكن أن يكون أسلوباً مرحاً كي يجعل كل شخص ممن حولك يتحرك. ولكن كيف يمكنك البدء في تنفيذ ذلك؟

- إجراء بعض التغييرات الطفيفة على الروتين الخاص بعائلتك من أجل تحقيق حياة أكثر صحية ونشاطاً. وفيما يلي بعض الأنشطة التي يمكنك أنت وأفراد عائلتك القيام بها:
- جرّب القيام بأنشطة بدنية لمدة ساعة يومياً.
- اعثر على نشاط مرح يستمتع به الجميع مثل قضاء يوم مع العائلة في الحديقة أو يوم الباحة أو يوم لقيادة الدراجة.
- المشي حول المبنى بعد تناول الوجبة.
- قضاء ساعتين أو أقل في مشاهدة الشاشة (التلفزيون أو الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو) في اليوم.

تعلم كيف أن الأنشطة الخارجية ستكون مرحلة سهلة. إن برنامج **Let's Move Outside** يعمل على الترويج لمجموعة من الأنشطة الصحية التي تتم خارج المنزل للأطفال والعائلات في جميع أنحاء الدولة. قم بزيارة الموقع الإلكتروني letsmove.gov للحصول على مزيد من الأفكار. وتذكر أن تتحدث مع الطبيب حول الأنشطة الآمنة بالنسبة لك.



هل ترغبين في الاستمتاع بتعلم المزيد عنك وعن طفلك؟

اسأل عن CenteringPregnancy.

تعلم عن Empire BlueCross BlueShield HealthPlus عن نموذج واحد من رعاية ما قبل الولادة التي يتم توفيرها في أي مرفق طبي بالقرب منك.

CenteringPregnancy هي طريقة للنساء اللاتي يستحقون في الوقت نفسه الحصول على رعاية ما قبل الولادة في مرفق مريح ومجموعة مرحة.

توفر المرافق الطبية التالية خدمة CenteringPregnancy:

- Richmond University Medical Center OB/GYN Clinic, Staten Island
- Washington Heights Family Health Center, Columbia University Medical Center, Manhattan
- Wyckoff Heights Medical Center, Brooklyn
- Bedford Stuyvesant Family Health Center, Brooklyn
- Bronx Lebanon Hospital, Bronx
- Montefiore Medical Center-Family Health Center, Bronx
- Sidney Hillman-Phillip Family Practice, Manhattan (Institute for Family Health)
- Williamsbridge Family Health Center, Bronx (Montefiore Medical Center)

ما هي المزايا المقدمة؟

تتميز السيدات في المجموعات المركزية:

- احتمالية أقل في إنجاب طفل مبسر.
- احتمالية أكبر في إرضاع الطفل من خلال الثدي.
- ثقة أكثر في اتخاذ القرارات الصحية الخاصة بهن وبعائلتهن.

نصائح الرعاية الصحية الوقائية



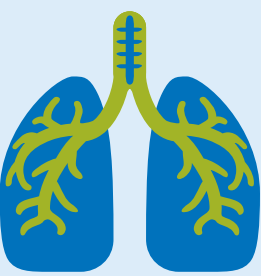

ما الذي يتعين عليك معرفته؟ الاهتمام بشأنه؟	متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟
الأطفال	
ADHD	<ul style="list-style-type: none"> يحتاج الأطفال إلى رعاية متابعة ومراقبة عند البدء للمرة الأولى في الحصول على علاج لاضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط ADHD.
التحصينات	<ul style="list-style-type: none"> يجب تحصين الأطفال على الوجه الأمثل عند بلوغهم عمر عامين. تكون التحصينات مطلوبة أيضاً للأطفال الذين يحضرون الرعاية النهارية والمدرسة.
فحوصات رعاية الطفل (الأعمار من 0 إلى 12 عام)	<ul style="list-style-type: none"> بالإضافة إلى اصطحاب طفلك إلى الطبيب عندما يكون مريضاً أو عندما يتعرض لحالة من حالات الطوارئ، تكون زيارات الرعاية الروتينية موصى بها للمساعدة في الحفاظ على صحة طفلك. تشتمل زيارات رعاية الطفل على فحوصات بدنية وكذلك مراقبة نمو طفلك وتطوره.
فحوصات رعاية المراهقين (الأعمار من 13 إلى 19 عام)	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن تساعد الفحوصات الصحية السنوية للمراهقين في الحفاظ على جعل المراهق في صحة بدنية، وذهنية وشعورية أفضل. وأثناء الفحص الصحي، يحصل المراهقون على فحص بدني كامل ومعلومات عن التغذية الجيدة والأنماط الحياتية الصحية.
	<ul style="list-style-type: none"> تحدث إلى طبيب طفلك المراهق لمعرفة المزيد حول عدد الزيارات التي يحتاجها طفلك المراهق.



ما الذي يتعين عليك معرفته؟ الاهتمام بشأنه؟	متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟
السيدات	
سرطان الثدي	<ul style="list-style-type: none"> يُعد الاكتشاف المبكر هو أفضل وقاية من سرطان الثدي. يمكن أن يساعد تصوير الثدي الروتيني أو الأشعة السينية للثدي في اكتشاف التكتلات عندما تكون صغيرة جداً ولا يمكن الإحساس بها باليد.
سرطان عنق الرحم	<ul style="list-style-type: none"> يمكنك الوقاية من سرطان عنق الرحم وهو أحد أنواع السرطانات التي يتم علاجها بنجاح عندما يتم اكتشافها مبكراً.
المتندِّرة	<ul style="list-style-type: none"> المتندِّرة هي عدوى شائعة تنتقل جنسياً يمكن أن تؤثر على الصحة الإنجابية للمرأة.
الحالات المزمنة	
الاكتئاب والصحة العقلية	<ul style="list-style-type: none"> المرض العقلي الحاد قد يكون سبباً في الإعاقة. الأمراض العقلية، مثل الاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، والفصام، هي أسباب رئيسية تؤدي إلى الإعاقة في الولايات المتحدة.
السكري	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن يُسبب مشاكل صحية خطيرة، مثل مرض القلب ومرض الكلى. يمكن لكونك نشيطاً بدنياً وتحافظ على الوزن اصحي وتناول وفقاً لحمية صحية وتتناول الأدوية الموصوفة لك من قبل الطبيب، المساعدة الوقائية من المرض والتحكم به.
	<ul style="list-style-type: none"> إذا لم تدخل إلى المستشفى بسبب مرض عقلي، فيمكن للحصول على رعاية متابعة في خلال سبعة أيام بعد صرفك من المستشفى، المساعدة في استمرار إدارة الأعراض. اتصل على طبيبك أو على Empire للمساعدة في الحصول على موعد.
	<ul style="list-style-type: none"> Hemoglobin A1c هو اختبار للدم يتيح لك معرفة مدى التحكم بشكل جيد في السكر لديك. يتعين إجراء هذا الاختبار مرتين إلى ثلاثة مرات في العام. احصل على فحص العين (يشتمل على اختبار اغتلال الشبكية) وتحليل البول مرة كل عام، أو حسبما يوصي به طبيبك. احصل على إجراء اختبار كوليسترول مرة كل عام. إذا كان لديك مرض السكري من النوع الثاني، فيتعين عليك الحصول على اختبار البول عندما يتم تشخيصك بذلك ثم بعد ذلك إجراء فحوصات للتحقق من تلف الكلية كل عام.

نصائح الرعاية الصحية الوقائية

ما الذي يتعين عليّ الاهتمام بشأنه؟	ما الذي يتعين عليك معرفته؟	متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟
الربو	<p>يمكن أن تُقلل الإدارة الفعالة للربو من عدد أيام الغياب عن المدرسة والعمل.</p> <ul style="list-style-type: none"> تحدث إلى طبيبك عن خطة عمل الربو. يوجد نوعان من علاجات الربو: <ol style="list-style-type: none"> علاجات الإنقاذ (مثل ألبوتيرول) والتي يتعين تناولها عندما تتعرضين إلى أعراض الربو أو نوبة ربو. علاجات التحكم والتي يتم تناولها كل يوم حتى عند الشعور بتحسن. 	<ul style="list-style-type: none"> تحدث مع طبيبك عن الربو الذي تعانيين منه في كل زيارة. قومي بصرف علاجات الوصفة الطبية حسب تعليمات طبيبك. قومي بزيارة أخصائي (طبيب الرئة) وفقاً لما هو موصي به من قبل موفر الرعاية الأساسية الخاص بك. 
ارتفاع ضغط الدم	<p>ضغط الدم المرتفع هو عامل الخطورة الأكثر أهمية للسكتة الدماغية.</p> <ul style="list-style-type: none"> وتكمن الطريقة الوحيدة لتخبرك ما إذا كان لديك ضغط دم مرتفع هي فحص ضغط الدم لديك. ويجب أن يكون الضغط العادي أقل من 120/80 ميليمتر زئبق للشخص البالغ. ضغط الدم الأعلى من 140/90 ميليمتر زئبق يعتبر مرتفعاً. 	<ul style="list-style-type: none"> قومي بزيارة طبيبك واحصل على فحص لضغط دمك بانتظام. إذا كنت تتناولين دواءً لضغط الدم، فيمكن لتناوله وفقاً لما هو موصوف من قبل موفر الرعاية الأساسية الخاص بك، المساعدة في استمرار التحكم في الأعراض. 
مؤشر كتلة الجسم	<p>مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو رقم يتم حسابه من وزن الشخص وطوله.</p> <ul style="list-style-type: none"> ويمكن للمحافظة على وزن صحي تقليل مخاطر السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل والسرطان. ويتم استخدام اختبار BMI لفحص فئات الوزن التي قد تؤدي إلى حدوث مشاكل صحية. 	<ul style="list-style-type: none"> قومي بزيارة طبيبك كل عام للحصول على فحص بدني. ناقشي مؤشر BMI مع طبيبك. وإذا كان لديك أطفالاً، تحدث مع طبيبك حول كيفية حساب مؤشر BMI الخاص بطفلك. 

ما الذي يتعين عليّ الاهتمام بشأنه؟	ما الذي يتعين عليك معرفته؟	متى يتعين عليك التوجه للحصول على الخدمات؟
CPD (انسداد الشعب الهوائية المزمن)	<p>يمكن للتحدث مع طبيبك حول التغييرات التي تحدث في تعسر التنفس أو الأزيز عند التنفس أو الكحة أو صعوبة النوم أو العادات الغذائية أو تكون البلغم واللون، المساعدة في إدارة أعراض مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) بصورة أفضل.</p> <ul style="list-style-type: none"> تأكد من الحصول على اختبار مناسب لقياس التنفس (اختبار خاص للتنفس) عندما يتم تشخيصك أولاً بالانسداد الرئوي المزمن. حتى إذا كنت تشعرين بأنك على ما يرام، فاستمر في تناول علاجات الانسداد الرئوي المزمن (COPD). 	<ul style="list-style-type: none"> تحدث إلى طبيبك عن عدد المرات التي ينبغي فيها التوجه إلى الفحوصات وزيارات المتابعة. اسأل طبيبك عن فوائد تمارين التنفس وما إذا كان إعادة التأهيل الرئوي مناسبة لك. استعرض الإرشادات الخاصة بتناول علاجك مع طبيبك أو الصيدلي. 
قصور القلب الاحتقاني	<p>يمكن لوزن النفس بصورة يومية وإبلاغ التغييرات التي تحدث إلى الطبيب وتناول مدرّات البول الموصوفة، المساعدة في المحافظة على صحتك قدر الإمكان أثناء التعايش مع مرض قصور القلب الاحتقاني (CHF).</p>	<ul style="list-style-type: none"> تحدث إلى طبيبك عن عدد المرات التي تحتاجين فيها إلى أن يتم فحصك. 
فحص سرطان الأمعاء الغليظة	<p>يتطور سرطان الأمعاء الغليظة عادة من حالات النمو غير الطبيعية (السلائل) في الأمعاء والمستقيم. ويمكن للتنظير الإشعاعي العثور على السلائل وإزالتها قبل تحولها إلى سرطان. ويمكنه أيضاً العثور على سرطان الأمعاء بصورة مبكرة عندما يكون من السهل التعامل معه.</p>	<ul style="list-style-type: none"> وبالنسبة لمعظم الناس، يبدأ التنظير الإشعاعي لسرطان الأمعاء في عمر 50 عاماً. وينبغي أن يبدأ بعض الناس الذين لديهم تاريخ في العائلة من الإصابة بسرطان الأمعاء أو حالات مرضية معينة أخرى في التنظير الإشعاعي في أقرب وقت ممكن. تحدث مع موفر الرعاية الأساسية الخاص بك حول الوقت المناسب لك لبدء التنظير الإشعاعي.

إذا كان لديك حالة مزمنة،

فيتعين عليك زيارة طبيبك مرة كل عام على الأقل. إذا كنت تريدين التحدث إلى معلم صحي في Empire، فاتصل على 1-800-300-8181. تأكد من الحصول على اختباراتك أو احتياجات طفلك بنهاية هذا العام!



هل أنت تعاني من الربو أو الانسداد الرئوي المزمن؟

لقد تغيرت كتيبات الصيدليات الخاصة بنا فيما يتعلق بأدوية الستيرويد الخاصة بالربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD).

إذا كنت تتناولين (HFA) Asmanex/hydrofluoroalkane أو Flovent Diskus/HFA أو Pulmicort Flexhater أو QVAR، فإن أدويتنا المفضلة الآن هي Aerospan و Arnuity Ellipta.

يتضمن Aerospan مبعداً مضمناً ويتم تناول Arnuity Ellipta مرة واحدة يوميًا.

أو إذا كنت تتناولين Symbicort أو Advair Diskus، فإن الأدوية المفضلة لدينا الآن هي Dulera و Breo Ellipta.

ما الذي ينبغي لك القيام به إذا ما كانت التغييرات المذكورة أعلاه تؤثر عليك؟

- راجع وصفاتك الطبية وتواريخ إعادة الصرف.
- اتصل بموفر الخدمات لديك الآن لتحديد موعد والاستفسار عن الوصفة الطبية الحالية وكيفية تحديثها.
- اسأل طبيبك عن حالات إعادة الصرف لمدة 90 يومًا لعلاجات الربو الخاصة بك.



اتخاذ قرارات بشأن الرعاية والخدمات

أحياناً، قد نحتاج إلى اتخاذ قرارات بشأن كيفية قيامنا بتغطية الرعاية والخدمات. ويطلق على هذا (UM) Utilization Management (إدارة المنفعة). تعتمد UM لدينا على معايير National Committee for Quality Assurance (NCQA). تعتمد كل قرارات UM على المتطلبات الطبية والمزايا الحالية فقط. إننا نقوم بهذا من أجل أفضل نتيجة رعاية صحية ممكنة للأعضاء لدينا. كما أننا لا نخير أو نشجع المزودين على تقليل استخدام الخدمات. وأيضاً لا نقوم بإنشاء حواجز تعيق الحصول على الرعاية الصحية. ولا يحصل المزودون على أية مكافآت نظير تقليل أو رفض الرعاية. وعندما نقرر استخدام أو تعزيز أو فصل أي من الموفرين أو الأفراد، فإننا لا نعتمد في ذلك على احتمال، أو بحسب اعتقادنا في رفض أو ترجيح رفض المزايا.

إخطار ممارسات الخصوصية

يوضح هذا النوع من الإخطارات الطريقة التي من خلالها Empire باستخدام معلوماتك الطبية وكيفية الإفصاح عنها. وتخبرك بالطريقة التي يمكن بها الوصول إلى هذه المعلومات. وينتهج هذا الإخطار نفس لوائح الخصوصية المنصوص عليها في قانون نقل ومحاسبة التأمين الصحي (HIPAA). إذا كنت ترغبين في الحصول على نسخة من إخطار ممارسات الخصوصية، يُرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم المدون على بطاقة العضوية أو الانتقال عبر الإنترنت إلى الموقع الإلكتروني www.empireblue.com/ny.

إذا كانت لديكِ أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول
Empire BlueCross BlueShield HealthPlus، فيحق لكِ
الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتكِ الأم بشكل مجاني. للتحدث
مع مترجم فوري، اتصل على الرقم 1-800-300-8181 (TTY 711).

If you, or someone you're helping, has questions about Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-300-8181 (TTY 711).

ENGLISH

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-300-8181 (TTY 711).

SPANISH

如果您或您幫助的人有關於 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711)。

CHINESE

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-300-8181 (TTY 711).

RUSSIAN

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-300-8181 (TTY 711).

HAITIAN CREOLE

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면 1-800-300-8181 (TTY 711)로 전화하십시오.

KOREAN

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-300-8181 (TTY 711).

ITALIAN

אויב איר אדער עמיצעער וועם איר העלפט האט פראגעס איבער Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, האט איר די רעכט צו באקומען הילף און אינפארמאציע אין אייער שפראך פריי פון אפצאל. צו רעדן מיט א דאלמעטשער רופט 1-800-300-8181 (TTY 711).

YIDDISH

যদি আপনার, বা যাকে আপনি সাহায্য করছেন তার, Empire BlueCross BlueShield HealthPlus সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ভাষায় বিনামূল্যে সাহায্য ও তথ্য পাবার অধিকার আপনার আছে। একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে, 1-800-300-8181 (TTY 711)

BENGALI

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-300-8181 (TTY 711).

POLISH

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-300-8181 (TTY 711).

FRENCH

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Empire BlueCross BlueShield HealthPlus کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-300-8181 (TTY 711)۔

URDU

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-300-8181 (TTY 711).

TAGALOG

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο το οποίο βοηθάτε έχει ερωτήσεις σχετικά με το Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας δωρεάν. Για να μιλήσετε με έναν διερμηνέα, καλέστε στο 1-800-300-8181 (TTY 711).

GREEK

Nëse ju ose dikush tjetër që po ndihmoni keni pyetje për Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ju keni të drejtën të merrni ndihmë dhe informacione falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi 1-800-300-8181 (TTY 711).

ALBANIAN