



The  **AMIDA CARE** View
en español



¡Dinero, Dinero,
DINERO!

FOTOS
FIESTA DISCO

SALIDAS
Primaverales



Oficina Central

Calle 35 Oeste, N°. 234, Planta Baja
New York, NY 10001
Teléfono: (646) 757-7000
Fax: (646) 786-1801

**PUEDES LLAMARNOS EN
CUALQUIER MOMENTO AL:**

1-800-556-0689

Servicios para Miembros

O VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:

www.amidacareny.org

“Mirad, mis hermanos, la primavera ha llegado. La tierra ha recibido los abrazos del sol y ¡pronto veremos los resultados de ese amor!”

— Sitting Bull
Líder de la Tribu Indígena Sioux

Declaración de imágenes fotográficas

Las fotografías utilizadas en esta revista son sólo para fines ilustrativos, no implican ninguna credencial profesional particular o estado de salud por parte de las personas representadas. Algunas de las personas que aparecen son modelos, que no son empleados ni miembros inscritos de Amida Care.

Contenido

THE AMIDA CARE VIEW
PRIMAVERA 2017 VOL. 20

en este número...

- 2** Nota del CEO
- 4** ¡Tu Dinero y Tu Vida!
- 8** Salidas Primaverales
- 10** Bienestar
- 12** Llena tu Formulario de Consentimiento para RHIO
- 13** Lidiando con el Dolor Emocional y la Pérdida
- 14** Eventos para Socios
- 20** Zen en la Ciudad

artículos especiales



4 ¡Dinero, Dinero, Dinero!

Algunos consejos sobre el dinero, desde cómo establecer metas financieras y mantener un control de tu crédito, hasta cómo lidiar con las agencias de cobro.

10 Hablando Con Tu Médico Acerca de...

Dejar de fumar y como prevenir una sobredosis de opiodes, temas que Amida Care te invita a discutir la próxima vez que consultes a tu médico.



16

Fiesta Disco de Viernes en la Noche

Dale un vistazo a estas divertidas fotos de nuestros socios mientras bailaban al son de la música Disco durante el evento "Celebración Invernal de Vida" ¡vestidos a la usanza de los años 70 y 80!



Síguenos en las redes sociales:



www.facebook.com/AmidaCare



www.twitter.com/AmidaCareNY
(Twitter handle: @amidacareny)



www.instagram.com/AmidaCare



www.youtube.com/AmidaCare



Estimados socios de Amida Care,

A medida que se acerca la primavera, es un buen momento para establecer nuevas metas para tu cuidado personal. Con eso en mente, en esta edición te ofrecemos consejos claros y sencillos para administrar tu dinero sabiamente. También encontrarás sugerencias para mantenerte activo al salir y disfrutar de la vida en nuestra ciudad, a lo largo de esta temporada y durante todo el año.

En un momento de muchos cambios para nuestra ciudad, estado y nación queremos que estén tranquilos sabiendo que estamos aquí para ustedes. Queremos recordarte lo importante que es conocer tus derechos y mantener tu acceso a tu cuidado de salud. Te apoyamos plenamente y defendemos tu bienestar a cada paso. Todos tenemos el derecho a recibir el cuidado que nos permita vivir una vida plena y en Amida Care siempre lucharemos por preservar ese derecho.

En estos tiempos inseguros, nosotros en Amida Care nos aferramos a nuestros valores e ideales más profundos. Hemos estado abogando por la justicia, la igualdad, la compasión y el amor desde que fuimos fundados hace más de una docena de años, y nos comprometemos a continuar estos esfuerzos por ti. Siempre considéranos un lugar seguro donde puedes expresar tus preocupaciones y buscar recursos útiles. Por sobretodo, debes saber que celebramos el valor que cada uno de ustedes aporta a Amida Care.

Abrazos,

Doug Wirth

Doug Wirth, Presidente y CEO



¿NECESITAS REINSCRIBIRTE EN EL PLAN MEDICAID DE AMIDA CARE?

¡ENTONCES VISITA EL INTERNET!

Desde el 15 de enero, del 2016, el Plan de Salud Para Necesidades Especiales de Amida Care (*Special Needs Plan/SNP*) ha sido incluido en el portal de Internet de *New York State of Health (NYSoH)*. Esto significa que ahora puedes volver a inscribirte rápida y fácilmente si tu plan Live Life Plus Medicaid SNP de Amida Care es interrumpido por la recertificación o cualquier otro motivo. Los socios elegibles para Medicaid pueden escribirse por Internet, a través del portal de NYSoH.

Nuestro SNP de Medicaid, el más grande del estado, está diseñado para las necesidades especiales de atención de salud de los neoyorquinos que viven con VIH y otras condiciones crónicas, o que están sin hogar.

Para inscribirte, simplemente llama al **855-355-5777**
ó visita la página web
www.nystateofhealth.ny.gov
para re-inscribirte por Internet.

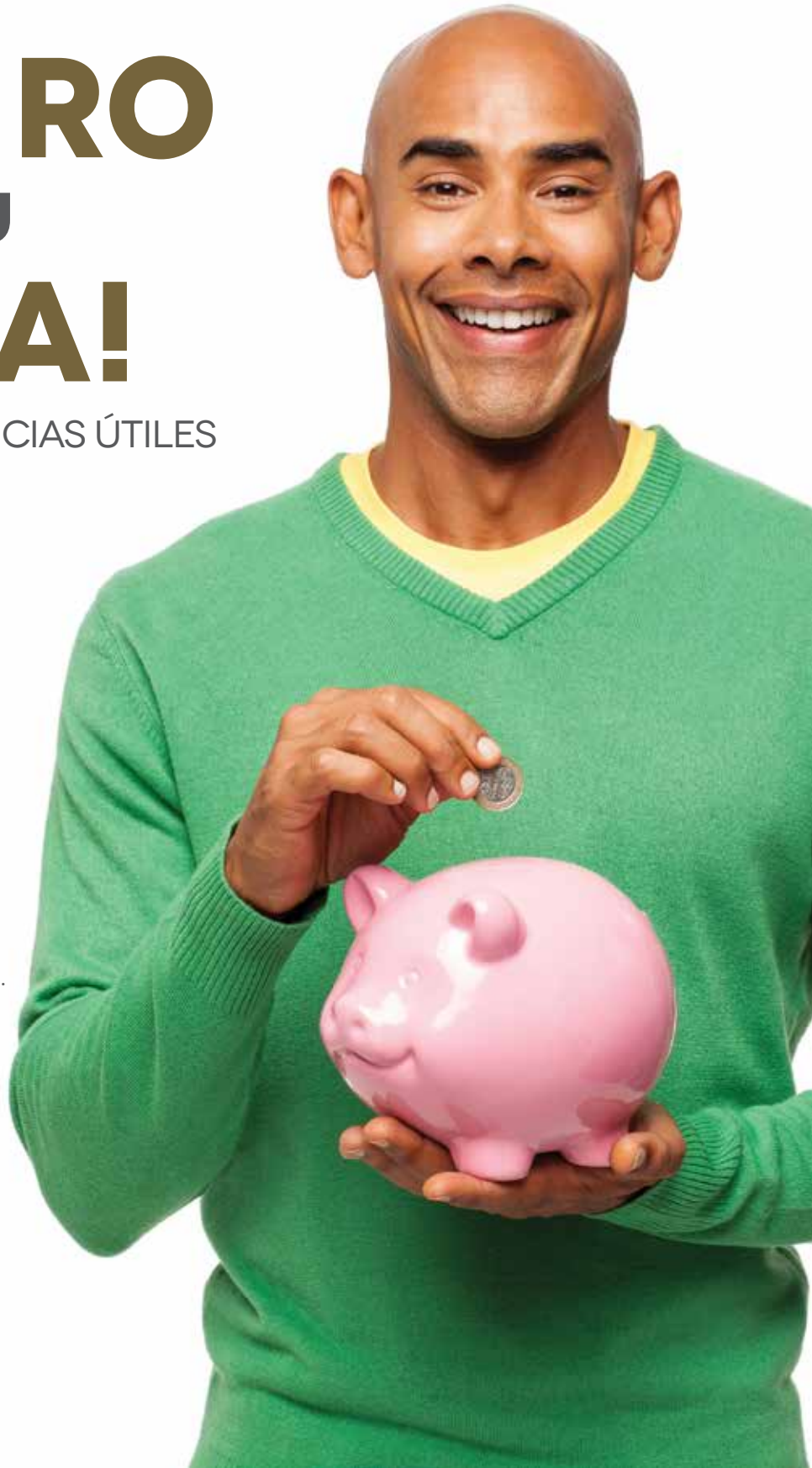


¡TU DINERO Y TU VIDA!

ALGUNAS SUGERENCIAS ÚTILES

HAZ DE LA MATEMÁTICA TU AMIGA

Una simple aritmética puede mostrarte cómo ajustar tu presupuesto. Por ejemplo, si cada día compras una taza de café – aún cuando cuesta sólo \$1 en la bodega – suma cuánto te costaría en un año. En vez de eso haz café instantáneo en casa y podrías comenzar a poner parte de esos \$365 en una cuenta de fondos para gastos de emergencias.



3 TÉCNICAS FÁCILES PARA MANEJAR TU DINERO



Haciendo estas prácticas consistentemente por sólo algunos días te dará una idea de qué es lo que compras y por qué.

- \$ Piensa en los pasados tres días y haz un listado de cada gasto de dinero, ya sea mucho o poco. Sólo hacer este ejercicio te ayudará a descubrir maneras de cómo reducir tus gastos.
- \$ Por una semana, anota todo lo que compraste, entonces revisa tus notas. Date cuenta de cualquier gasto innecesario, no importa cuán pequeño sea, y considera deshacerte del mismo.
- \$ Ponte un "brazalete de recordatorio" o amárralo alrededor de tu billetera. (¡Hasta una banda elástica -rubber band- funcionaría!). Así cada vez que gastes dinero, te recordarás de preguntarte a ti mismo: ¿Realmente necesito ésto?

ESTABLECE TUS METAS FINANCIERAS

Decide lo que quieres e imagínatelo como si ya fuera una realidad. Escribe tu meta, cree en ella, establece una fecha límite para obtenerla y crea un plan. Cada día, toma una acción que te lleve cada vez más cerca a esa meta.



Tu meta es toda tuya – ya sea el salir de todas tus deudas, crear un fondo de ahorros o guardar suficiente dinero para comprar una computadora portátil nueva, tomar clases o mudarte a un lugar mejor para vivir. ¡Convértete en un "animal feroz" y no sueltes tu mordida hasta que consigas tu meta!

RAUL BAEZ, Supervisor de Programas de Alcance para Amida Care, enseña educación financiera a las personas encarceladas en penitenciarías del Estado de NY. Él está disponible para ayudar a nuestros socios con sus preguntas acerca del manejo de su dinero. Te invitamos a llamar a Raúl al **646-757-7687** ó enviarle un correo electrónico a **rbaez@amidacareny.org**.

COTEJA TUS CUENTAS DE AHORRO Y CHEQUES

Mantén en tu cuenta de cheques sólo lo suficiente para pagar tus deudas mensuales, con un poco extra para cubrir tus gastos. Tu cuenta de ahorro debe contener la cantidad de dinero que necesitarías en caso de emergencia, para que la puedas acceder rápido. Para evitar pagar cuotas costosas cuando uses máquinas de cajero automático (ATM) que no estén en tu red bancaria, escoge un banco que tenga muchas sucursales cerca de ti y mantente informado/a de cuántos retiros de efectivo haces. Otra forma de evitar pagar cuotas costosas es solicitando la opción 'cash-back' (dinero de vuelta) cuando utilizas tu tarjeta de débito para pagar en supermercados o farmacias.

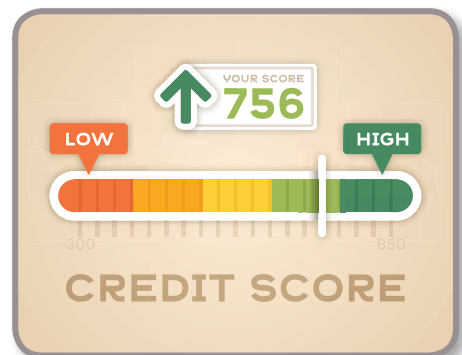


CRÉDITO CON BUEN KARMA

¿Sabes cómo manejar correctamente las llamadas de cobradores de deudas? Nunca menciones dinero o la palabra 'repago' en estas conversaciones telefónicas, las cuales son siempre grabadas. Lo ÚNICO que debes decir es: "Por favor, envíeme por correo una copia de mi contrato original y toda su información de contacto. Yo le daré seguimiento con usted después que revise esos documentos".

MANTÉN TU CONTEO DE CRÉDITO

Antes de utilizar tu tarjeta de crédito, averigua cuánto tiempo necesitarás para pagar el total adeudado. ¿Más de 6 meses? Entonces probablemente no deberías hacer esa compra. Y recuerda: dejar de hacer un sólo pago hace que tu puntaje de crédito sufra un bajón de 75 puntos. Sin embargo, ¡para volver a subir ese puntaje necesitas 2 años haciendo tus pagos a tiempo!





¿Cumplés 65 Años Pronto? ¡Asegúrate de Inscribirte en Medicare!

¡Feliz cumpleaños a nuestros socios de Amida Care que nacieron en 1952 y este año cumplen 65 años de edad! Al cumplir 65 eres elegible para Medicare. Exhortamos a cada socio de Amida Care que es elegible, a solicitar Medicare aproximadamente tres meses antes de cumplir 65 años. Cercano a esa fecha debes recibir una carta por correo informándote cómo inscribirte en Medicare.

Inscribirte en Medicare es muy importante ya que bajo las nuevas políticas, tu cobertura de Medicaid podría terminar cuando cumplas 65 años, pero Medicare podría continuar cubriéndote. Sólo un recordatorio: Amida Care en este momento no provee servicios de Medicare.

Si vas a cumplir 65 años en menos de tres meses y aún no has recibido una carta de Medicare, por favor llama al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227** o en **TTY: 1-877-486-2048**). Allí podrán orientarte sobre cómo completar tus documentos de inscripción. Si prefieres, visita www.medicare.gov para obtener más información.

¿Eres miembro de Amida Care?

¿Tu VIH fue detectable la última vez que te analizaron la sangre?

¿Recoges regularmente las recetas para el tratamiento (ARVs)?

Tú puedes ser elegible para participar en un proyecto de investigación sobre tu salud.

Los participantes recibirán \$50 por ser parte de una entrevista detallada.

Para saber si eres elegible, por favor llama al **646-774-6903** ó escribe un correo electrónico a ToccoJa@nyspi.columbia.edu



Salidas *Primaverales*

Lugares Donde Ir, Gente Que Ver

Mientras la naturaleza vuelve a la vida esta temporada, ¡es hora de entrar en acción! ¿Estás listo para celebrar el 150vo aniversario del Parque Prospect - o conocer los autores nuevos más populares durante lecturas de libros gratis? Aquí te presentamos algunas ideas para que salgas y te diviertas en esta primavera:

BRONX

Tómate un viajecito rápido a La Habana cuando visites el Museo de Arte de El Bronx. La exhibición "Wild Noise/Ruido Salvaje", hasta el 3 de julio, muestra más de 60 obras de artistas cubanos de los años 70 hasta nuestros días.

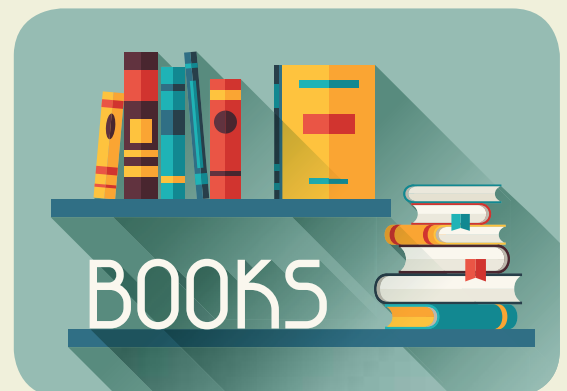


También en exhibición está: "Reflecting on the Familiar" (Reflexión en lo Familiar), una enorme pintura en siete partes sobre El Bronx del artista Daniel Hauben, quien creció en el sector Kingsbridge Heights. Visita a: www.bronxmuseum.org

MANHATTAN

De lunes a viernes, a las 7 pm en diferentes noches, las librerías Barnes & Noble organizan lecturas públicas gratis y charlas con autores nuevos destacados. Revisa el calendario de estas reuniones en "Stores and Events" (Tiendas y Eventos) en www.bn.com

- Union Square (33 Oeste de la Calle 17 en Union Square)
- Upper West Side (2289 Broadway, esquina Calle 82)
- Upper East Side (150 Este de la Calle 86)





BROOKLYN

Para no quedarse atrás, Brooklyn contrató los mismos diseñadores que crearon al Parque Central en Manhattan para construir el Parque Prospect, en 1860. Este año, todo el mundo es bienvenido a celebrar su 150 aniversario disfrutando de todo, desde baloncesto y pesca, hasta observar aves y conciertos gratuitos. Para más detalles: www.prospectpark.org

QUEENS

Visita el Centro de Artes y Aprendizaje de Jamaica, en el 161-04 de la avenida Jamaica. Hasta el 30 de mayo, mira “El genio de Geoffrey Holder”, una exposición especial sobre el fallecido coreógrafo, diseñador y gran actor de Trinidad. Para más información: www.jcal.org



*El Genio de
GEOFFREY HOLDER*

STATEN ISLAND

Entra gratis todo el año al Centro Cultural y Jardín Botánico Snug Harbor, y a otros lugares de interés con tu tarjeta IDNYC. Disponible para todos los neoyorquinos, esta tarjeta no sólo sirve como una identificación oficial ampliamente aceptada, sino que también te brinda el derecho a una membresía anual gratuita a zoológicos, museos, jardines y otros lugares especiales en los cinco condados. Llama al 311 o visita www.nyc.gov/idnyc



Habla con tu médico sobre...



Dejar de fumar

Si estás tratando de “dejar el hábito”, Amida Care puede ayudarte. Se necesita más de dejar de encender un cigarrillo, para dejar de fumar. La mayoría de las personas lo intentan más de una vez antes de alcanzar su meta.

Recientemente, Amida Care hizo más fácil a sus socios el acceso a medicamentos que ayudan a dejar de fumar. ¿Te interesa? En tu próxima visita, habla con tu médico o proveedor de atención primaria (PCP por sus siglas en inglés) sobre si una receta para dejar de fumar te ayudaría. Los dos tipos de medicamentos incluyen:

- reemplazos de nicotina para sustituir el componente químico en los cigarrillos que causa adicción, o
- medicamentos que reducen el deseo de fumar. Te ayudan a enfocarte en otros aspectos de tu vida.

Ambos tipos de medicamentos pueden hacer más fácil el dejar de fumar para tu cuerpo y mente. Se ha encontrado que ambos aumentan grandemente la probabilidad de éxito al tratar de dejar de fumar. Las opciones que puedes discutir con tu médico incluyen reemplazos de nicotina a través de parches, goma de mascar, píldoras, aerosoles nasales e inhaladores. O podrías probar los medicamentos Chantix o Bupropion.

Para obtener más información llama la Línea para Fumadores que Quieren Dejar de Fumar en Nueva York, al 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) o llama a Amida Care al 646-757-7609 para hablar con Manny Sese. Él te guiará a través del proceso de inscripción/admisión.

Existe mucho apoyo para ayudarte a dejar de fumar. Queremos verte llegar a la meta y dejar de fumar para siempre. ¡Busca apoyo hoy!



Naloxone

previene las sobredosis de opioides

Los opioides – sustancias controladas como oxycodone, Vicodin o Percocet – son comúnmente recetados para aliviar el dolor. Cuando estas tomando opioides siempre existe el riesgo de una sobredosis – por eso es buena idea estar preparado.

Habla a tu médico o farmacéutico acerca de cómo salvar vidas obteniendo Naloxone y aprendiendo cómo usarlo. Naloxone se puede tomar por la nariz y puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides, así que manténlo a la mano en tu botiquín.

Visita el portal www.nyc.gov para conocer cómo identificar las señales de una sobredosis de opioides. Si sospechas que tu o alguien que conoces está teniendo una sobredosis, lo primero que debes hacer es llamar al 911. Para un DVD gratis sobre la prevención de una sobredosis de opioides, llama al 311.

Para más información acerca de Naloxone y ver un listado de farmacias y programas comunitarios que ofrecen Naloxone gratis, visita www.nyc.gov/naloxone.

**¡NALOXONE
salva vidas!**

¡AYÚDANOS A AYUDARTE!

LLENA TU FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO PARA RHIO

“RHIO” es la abreviatura en inglés para “Organizaciones Regionales de Información del Cuidado de Salud”. Estas organizaciones protegen la confidencialidad de los datos de tu cuidado de salud, y comparten tal información de forma segura con tu médico y especialistas. Amida Care pertenece a dos RHIOs - **Bronx RHIO y Healthix** - que juntos cubren a los cinco condados de la Ciudad de Nueva York.

Queremos recordarle a nuestros socios completar y enviar su Formulario de Consentimiento para RHIO, lo antes posible. Si te has re-inscrito nuevamente en Amida Care después de una interrupción a tu membresía, deberás llenar un nuevo formulario para RHIO.

Por favor visita nuestro portal Internet www.amidacareny.org para descargar e imprimir tu Formulario de Consentimiento para RHIO en inglés y español. Después de que hayas completado y firmado tu formulario, dáselo a un representante de Amida Care o envíalo por correo a Amida Care, 234 West 35th St., New York, NY, 10001.

Firmar un Consentimiento para RHIO evitará que tengas que repetir algunas pruebas de laboratorio,

mientras que también proporcionará a cada médico y especialista que visitas, un listado actualizado de tus medicamentos y resultados de tus pruebas. Tu organización RHIO avisará a Amida Care si visitas una sala de emergencias o si eres ingresado al hospital o dado de alta.

¡Ayúdanos a ayudarte! Visita nuestro portal www.amidacareny.org para descargar y completar to Formulario de Consentimiento para RHIO. Si tienes preguntas, llama a la línea de Servicios para Miembros al 800-556-0689.



Cómo lidiar con el
DOLOR
y la
PÉRDIDA



Perder a alguien o algo que amas - una relación, un empleo, tu salud o incluso un sueño apreciado - podría sentirse abrumador y revolcar una amplia gama de emociones dolorosas. Sentirse como si esta tristeza nunca terminará es una reacción normal a una pérdida significativa. No hay forma correcta o incorrecta de llorar una pérdida, pero hay formas saludables de lidiar con el dolor emocional que podrían renovarte y ayudarte a seguir adelante.

La Dra. Elizabeth Kübler-Ross, una experta pionera en el dolor emocional y la pérdida, dice: "Tienes una opción. Puedes sufrir ahora o

puedes sufrir más adelante". Ella señaló que "la negación" del dolor emocional no lo hace desaparecer. Simplemente retrasa la sanación. Reconocer la sensación de pérdida es importante. Puedes compartir una foto, sembrar un árbol o simplemente sentarte tranquilamente a escribir en un cuaderno, meditar, o hablar con una persona de confianza acerca de tu pérdida.

Si estás pasando por una pérdida o tienes dolor emocional, no dudes en comunicarte con la Unidad de Salud del Comportamiento de Amida Care (Amida Care Behavioral Health) al **866-664-7142**. ¡Estamos aquí para tí!



DIVERSIÓN Y BAILE

HIP HOP
BACHATA
SALSA Y
BAILES
CARIBEÑOS



MEDITACIÓN
Nuevos Comienzos

EVENTOS DE MEJORAMIENTO

MEDITACIÓN: Nuevos Comienzos

En nuestros eventos Live Your Life (Vive tu Vida) de enero, Nafisa Shah ayudó a los socios de Amida Care a recibir un nuevo año en paz y prosperidad, dirigiendo ejercicios de respiración profunda, visualizaciones guiadas y otras clases de meditación.

DIVERSIÓN Y BAILE

En marzo, nuestros socios se movieron y bailaron al ritmo de la salsa, bachata, hip hop y otros tipos de música caribeña en las reuniones mensuales del programa Live Your Life, de Amida Care. Estos eventos de mejoramiento y bienestar enseñan a los socios a mantenerse saludables mientras se divierten al mismo tiempo.

Amida Care

Síguenos en las redes sociales



Like us on
Facebook



Por favor, danos "like" en Facebook, www.facebook.com/AmidaCare,
y síguenos en Twitter, www.twitter.com/AmidaCareNY; clave: @amidacareny
y en Instagram, www.instagram.com/AmidaCare



¡DISCO!

**Fiebre del Viernes
en la Noche**

Celebración Invernal de Vida





“El evento “Fiebre del Viernes en la Noche” vibró el pasado 24 de febrero con la participación récord de más de 300 socios de Amida Care que tomaron la pista de baile del Salón PennTop en el histórico Hotel Pennsylvania de Manhattan, con vista al área de Herald Square. Pelucas afro, pantalones de campana, blusas dashikis y poliéster estaban de moda, mientras los espectadores lucían los estilos clásicos de discoteca de los años 70 y 80. ¡Nuestra Celebración Invernal de Vida 2017 fue una noche para recordar!



NOTIFICACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN

AMIDA CARE CUMPLE CON LAS LEYES FEDERALES DE DERECHOS CIVILES. AMIDA CARE NO EXCLUYE A PERSONAS O LAS TRATA DE MANERA DIFERENTE DEBIDO A SU RAZA, COLOR, NACIÓN DE ORIGEN, EDAD, INCAPACIDAD O SEXO. AMIDA CARE OFRECE LO SIGUIENTE:

- Ayudas y servicios gratuitos para personas con discapacidades para ayudar a comunicarte con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, en grabaciones de audio, formatos electrónicos accesibles y otros)
- Servicios gratuitos de lenguaje para personas cuya primera lengua no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesitas estos servicios, llama a Amida Care al **1-800-556-0689**. Para los servicios TTY/TDD, llama **TTY: 711**.

Si crees que Amida Care no te ha brindado estos servicios o te ha tratado de manera diferente debido a tu raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puedes radicar una querrela ante Amida Care a través del:

- Correo: 14 Penn Plaza, 2nd Floor New York, NY 10122
- Teléfono: **1-800-556-0689** (para servicios TTY/TDD, llama (TTY: 711)
- Fax: **1-646-786-1802**
- En persona: 234 Oeste de la calle 35, Nueva York, NY, 10001
- Email: **info@amidacareny.org**

También puedes presentar una querrela por violación de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, al:

- Web: Portal de Querellas de la Oficina de Derechos Civiles <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Correo: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC, 20201

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

- Teléfono: **1-800-368-1019** (TTY/TDD **800-537-7697**)



ASISTENCIA DE LENGUAJE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	Spanish
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 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220)。	Chinese
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-784-8891 (رقم هاتف الصم والبكم: 1-800-662-1220).	Arabic
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220) 번으로 전화해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-784-8891 (телетайп: 1-800-662-1220).	Russian
ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	Italian
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-784-8891 (ATS : 1-800-662-1220).	French
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	French Creole
אויפּמערקזאַם: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאַרהאַן פאַר אייך שפּראַך הילף סערוויסעס פּרײַ פּון אפּצאַל. רופּט 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	Yiddish
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	Polish
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	Tagalog
লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন ১-৮৫৫-৭৮৪-৮৮৯১ (TTY: ১-৮০০-৬৬২-১২২০)।	Bengali
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220).	Greek
خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-784-8891 (TTY: 1-800-662-1220)۔	Urdu