



The  **AMIDA CARE** View
en español

INVIERNO

Cálido y A Gusto

MENOS SAL

CURA PARA
HEP C





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

“Una sola palabra amable
puede calentar tres meses
de invierno”.

— Proverbio japonés

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
INVIERNO 2016/2017 VOL. 19

en este número...

- 2** Mensaje del CEO
- 4** Cálido y a Gusto
- 8** ¡Advertencia!
Alto Contenido de Sal
- 10** Escogiendo Tu Farmacia
- 12** ¡Las vacunas no
son sólo para bebés!
- 15** Hazte la prueba de Hep C
- 16** Noticias de Amida Care
- 20** Zen en la Ciudad

artículos especiales



- 4** **Cálido y a Gusto**
Mantente calentito/a durante el invierno por dentro y por fuera, primero cuidándote a tí mismo - cuerpo, mente y espíritu - y conectándote con los demás.

- 8** **¡ADVERTENCIA!
Alto Contenido de Sal**
Come saludable consumiendo menos sal, utilizando los consejos de algunos socios y empleados de Amida Care sobre cómo reducir el sodio.



- 10** **Escogiendo
Tu Farmacia**

Conoce lo que debes buscar cuando eliges la farmacia adecuada para ti, desde cuán expertos son con el VIH hasta cuán convenientes son los servicios de entrega. ADEMÁS: ¡Ten Cuidado con El Fraude!

Para otra noticias y articulos visita:
[www.amidacareny.org/
amidacare-view.htm](http://www.amidacareny.org/amidacare-view.htm)

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



Estimados socios de Amida Care,

!Ahora que el NUEVO AÑO ya ha comenzado, este ejemplar llega a tus manos con nuestros MÁS CÁLIDOS DESEOS por tu BIENESTAR y REGOCIJO en 2017!

Mantenerte calentito y comodo/a en el invierno, son nuestros temas principales para esta edición que está repleta de ideas para apoyar el autocuidado, así como las formas de conectarte con los demás. Para disfrutar de la comodidad y ambiente acogedor del invierno en Nueva York, puedes empezar por relajarte en tu casa (sólo o con amistades), o tomar una ducha/baño caliente, o tomar bebidas saludables como el té con limón o chocolate caliente. Enfocarte primero en ti, en la combinación cuerpo-mente-espíritu, es una gran forma de prepararte para forjar conexiones saludables y de calidad con tus amigos y seres queridos.

No importa la temporada, si es de día o de noche, sientete comodo/a de pedir ayuda cuando la necesitas. Llama al equipo de Amida Care dedicado al apoyo de salud emocional y del comportamiento, al **866-664-7142**.

Al acercarse la primavera, tomemos un momento para cultivar la ESPERANZA ante los retos de la vida. El año 2017 ofrece una gran oportunidad para que nuestra nación TOME ACCIÓN y SE HAGA ESCUCHAR. Como habrás leído en nuestra publicación anterior, el estado de Nueva York lidera a la nación en la campaña para acabar con la epidemia del SIDA para el año 2020. Nuestro gobernador y el alcalde están comprometidos con este objetivo - liderazgo que necesitamos.

Lleva en tu corazón el saber que eres parte de la familia de Amida Care y una comunidad de bienestar. Estamos orgullosos de trabajar para ti, abogando por esta vital misión. ¡Por encima de todo, estamos aquí para ti, siempre dispuestos a dar más por ti!

Abrazos,

Doug Wirth

Doug Wirth, President y CEO

NO A LA DEPRESIÓN INVERNAL

Es muy común experimentar estrés o sentirse triste durante los meses de invierno. Esto puede afectar tu estado de ánimo y perjudicar tu salud.

¡AMIDA CARE PUEDE AYUDAR!

Tus beneficios de salud del comportamiento de Amida Care incluyen tratamiento para la depresión, estrés, problemas de uso de alcohol y sustancias.

Llama a nuestra línea telefónica de atención dedicada de Amida Care para conocer acerca de los servicios disponibles para ti.

**AMIDA CARE BEHAVIORAL HEALTH
(866) 664-7142**





Cálido y a Gusto

En invierno y durante todo el año, encontrar la paz puede a veces ser difícil. Es por eso que la conveniencia de autocuidarse y la alegría que brinda conectarse con amigos y seres queridos, son esenciales durante esta y toda temporada. Ya sea que estás percibiendo una recaída después de las vacaciones navideñas o disfrutando los placeres de la hibernación, aquí te presentamos algunos consejos para mantenerte bien y saludable en este invierno.



¡Date una Sumergida!

El agua restaura. Un baño o ducha caliente nos pueden relajar o ayudar a dormir. Alrededor del 60% de nuestro peso corporal es agua. Siendo un ingrediente principal en nuestra sangre, el agua ayuda a llevar oxígeno y nutrientes a nuestros órganos. Citando las palabras de un antiguo filósofo chino: *"Nada es más suave o más flexible que el agua, sin embargo nada puede resistirse a ella".*

Calienta tu Cuerpo y Alma

Nuestra necesidad por el agua cambia según las estaciones del clima. En el invierno la calefacción interior puede secar nuestra piel y no beber suficiente agua puede hacernos sentir cansados. Los resfriados invernales también causan deshidratación. Así que bríndale alivio a tu cuerpo – y a tus invitados – y acompaña tus alimentos preferidos con estas recetas de bebidas aliviantes y buenas para el tiempo frío.

Chocolate Oscuro o Blanco Acaramelado

4 onzas de chocolate, blanco u oscuro

6 onzas de leche

2 onzas crema

Opcional: una pizca de sal, 1 palito de canela o extracto de vainilla

Precalienta el horno a 300 grados. Derrite el chocolate en una olla de cerámica o de vidrio por media hora y revolviendo cada 10 minutos. Mientras tanto, pon la leche y crema a hervir a fuego lento en la estufa. Para hacerlo excitante, agrégale un palo de canela o extracto de vainilla. Cuando esté listo, vierte el chocolate dentro de la mezcla de leche caliente. Bátilo hasta que esté suave y condiméntalo con sal. (Sirve dos porciones de 6 onzas)

Limonada Invernal

1 limón fresco

1 cucharada de miel

1 palillo de canela

En el microondas calienta una taza de agua por 3 minutos. Corta una rebanada gruesa de limón y atraviésala con el palillo de canela. Mezcla la miel en agua caliente antes de añadir el limón y el palillo de canela. Déjalo reposar durante 5 minutos. ¿Quieres una recarga? Agrega más agua caliente y déjalo reposar durante otros 5 minutos.



MANTENTE CONECTADO

Llama para Pedir Ayuda

¿Te sientes deprimido o triste – o te sientes lista para recibir ayuda y apoyo contra el consumo de sustancias controladas? En cualquier momento, día o noche, los socios de Amida Care pueden llamar a Amida Care Behavioral Health (Salud del Comportamiento de Amida Care) al **866-664-7142**.



“Cuello Tecnológico” y Otros Peligros “Online”

Donde quiera que mires, los neoyorquinos están pegados a sus teléfonos celulares. Pero pasar demasiado tiempo en línea puede realmente desconectarnos, trayéndonos aislamiento, depresión y otros problemas de salud, como el “Cuello Tecnológico” (tech neck). Inclinar la cabeza hacia adelante, incluso en un ángulo de 15 grados, para mirar hacia abajo a un teléfono o computadora impone 27 libras de presión en el cuello. ¡Ésto puede conducir a dolor en los hombros, espalda e incluso las rodillas! Recuerda mirar hacia arriba, a ambos lados y también hacer un poco de estiramiento, lo más que te sea posible.



Paseos *Invernales*

El deleite de quedarse en casa en el invierno es innegable, pero es igualmente importante levantarse del sofá y salir de la casa. Sólo echar un corto paseo puede levantarnos el ánimo y conseguir a través de los rayos del sol la tan necesaria vitamina D. Mientras estás afuera, echa un vistazo a estas emocionantes presentaciones GRATUITAS en la ciudad:

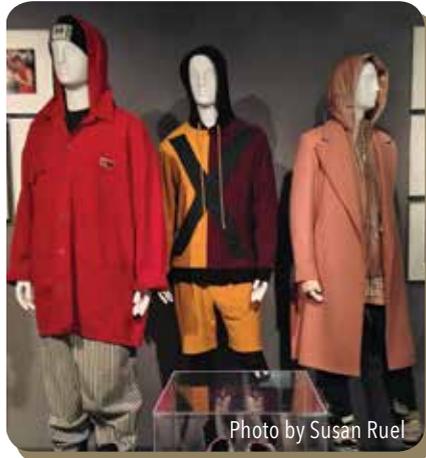


Photo by Susan Ruel

Diseñadores de Modas Negros

Las creaciones de más de 60 diseñadores de raza negra se exhiben en esta muestra hasta el 16 de mayo en El Museo de FIT (*Fashion Institute of Technology*/Instituto de Tecnología de la Moda): en la Séptima Avenida y calle 27 oeste, Manhattan. Para Horas y detalles: www.fitnyc.edu



Amor en Venecia

Artículos de arte y artefactos únicos y lujosos de los 500 años de historia de Venecia, están expuestos hasta el 27 de agosto en la Biblioteca Pública de Nueva York, ubicada en el 476 de la Quinta Avenida y calle 42, Manhattan. Para más información: www.nypl.org

Museo del Diseño Smithsonian Cooper Hewitt

Ubicado en la mansión de 64 habitaciones de Andrew Carnegie, en el número 2 Este de la calle 91 y la Quinta Avenida en Manhattan, este es el único museo del país dedicado únicamente al diseño. La entrada es GRATIS los sábados de 6-9 p.m., www.cooperhewitt.org





¡ALERTA!

Alto Contenido de Sal

¡Las resbaladizas aceras cubiertas de sal no son las únicas cosas de las que hay que cuidarse en este invierno! Tal como nos lo recuerda el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, todos necesitamos *“mirar antes de comer”*.

El alto contenido de sodio (o sal) en los alimentos que comemos todos los días puede hacer que se eleve nuestra presión arterial e incluso provocar enfermedades del corazón o un derrame cerebral. **El límite total diario de sodio que se recomienda es de 2.30 mg.** Así que lee las etiquetas de los alimentos y controla tu consumo de sal en esta temporada y durante todo el año.

CLEMENT SAVADOGO

Especialista de Control de Calidad en Amida Care

Ingerir sal puede afectar tu presión arterial y la salud del corazón. Algunos alimentos, como los bagels, no saben salados pero siguen siendo altos en sodio. Lee las etiquetas de los alimentos, utiliza el Valor Diario de Sodio (Daily Value, DV) como guía: 5% DV es bajo y 20% es alto. Recuerda: comer dos porciones significa ingerir el doble de sodio”.

Clement se unió a nuestro diverso grupo de empleados en el año 2014 y ha trabajado con nuestros socios en el manejo de la alimentación saludable y las enfermedades crónicas. Nacido en África, Clement habla francés e inglés, y aprendió Ruso mientras estudió en Europa y Asia. Ha sido voluntario de prevención del VIH en Harlem y enseña matemáticas en LaGuardia Community College.



JEROME STUKES

Miembro del Comité Asesor de Miembros (MAC en inglés)

“Mi madre padecía de alta presión arterial y esa condición afecta a todos en mi familia excepto a mi. ¡He mantenido la sal fuera de mi cocina desde que tenía 25 años! Cocino de todo, desde platos “soul” hasta pasta Ziti al horno. Para mantener los platos sabrosos, sustituyo la sal con especias como orégano o salvia. Yo solo utilizo mantequilla sin sal”.

Residente de El Bronx, Jerome se unió a Amida Care hace más de seis años y se convirtió en integrante del MAC en el año 2013. Le encanta cocinar alimentos saludables y recientemente comenzó a cultivar hierbas como el tomillo en su casa, para poder sazonar con ingredientes frescos. ¡Le encanta ir al cine, pero nunca pone sal en las palomitas de maíz!



ESCOGIENDO TU FARMACIA

Recientemente Amida Care expandió su red agregando más de 300 farmacias Walgreens/Duane Reade, convenientemente ubicadas a través de los cinco condados de la Ciudad de Nueva York.

Muchas de ellas ofrecen farmacéuticos quienes se especializan en VIH y ofrecen consultas confidenciales de medicación. Estas farmacias están comprometidas a trabajar con nuestros socios para asegurar una transición fluida y apoyarte en tus metas de tratamiento.

En Amida Care la decisión es tuya. No importa cuál farmacia de nuestra red escojas, aquí están algunas cualidades que debes buscar en ellas:



CONVENIENCIA

Ya sea que quieras una farmacia ubicada cerca de tu casa o la oficina de tu médico, asegúrate de que sea de fácil acceso a cualquier hora del día o en cualquier tipo de clima. Algunas permanecen abiertas las 24 horas, siete días a la semana.



PREOCUPACIÓN POR TU CUIDADO

Busca empleados de farmacia con los que puedas establecer una buena relación – profesionales que demuestren su preocupación y cuidado al proporcionar los medicamentos que necesitas. Ellos contestarán tus preguntas, estarán al tanto de tu historial de recetas e identificarán las interacciones de medicamentos que otras farmacias no podrían notar.



SERVICIO DE ENTREGA

Puede haber momentos en los que simplemente no puedes llegar incluso a la farmacia más convenientemente ubicada, por lo que es importante que tu farmacia ofrezca un servicio de entrega a domicilio confiable.



HONESTIDAD

Ninguna farmacia debe ofrecerte dinero u otros incentivos a cambio de NO tomar tu medicamento. No patrocines a las farmacias envueltas en actividades ilegales. Ellas están violando la ley. Para obtener más información, lee **TEN CUIDADO CON EL FRAUDE DE FARMACIAS** aquí debajo.



Te ira bien al elegir una farmacia como Walgreens/ Duane Reade, una red nacional líder de farmacias. Ellas ofrecen el servicio personalizado de alta calidad que los socios de Amida Care están acostumbrados a esperar. Además tienen disponibles una serie de servicios ampliados, incluso:

- una "app" para celulares
- recordatorios vía mensajes de texto u otros medios para re-suplir tus medicamentos, y

- una red de farmacias conectada electrónicamente, con la opción de re-suplir recetas en más de 8,000 farmacias Walgreens a nivel nacional.

No importa cual farmacia escojas, que sea una con la cual puedas quedarte por mucho tiempo. La consistencia es importante. Habla sobre esta decisión con tu médico de cabecera (*Primary Care Provider*) y obtén su punto de vista.

Elige sabiamente y ¡mantente saludable!

Ten Cuidado con El Fraude de Farmacias



Amida Care te solicita que te mantengas alerta a las señales de que una farmacia podría estar tratando de realizar actividades ilegales como:

- Cambiando tus recetas para añadir más re-suplidos de medicamentos de los que tu médico ordenó;
- Dispensar medicamentos que no fueron recetados por tu médico;

- Ofrecerte dinero u otros artículos a cambio de NO darte tus medicamentos;
- Proveer menos tabletas en tu botella de píldoras que la cantidad indicada en la etiqueta;
- Se niega a transferir las recetas a otra farmacia; O
- Se niega a suministrar tu medicación – aun con aprobación previa – debido al pago o por alguna otra razón.

Para reportar señales de fraude, por favor llama a la Línea de Cumplimiento de Amida Care al (888) 394-2285.

LAS VACUNAS

No Son Sólo para los Bébes!

¿Quieres una resolución de año nuevo que es fácil? Aquí hay una para que la pongas en tu lista para el 2017. La próxima vez que visites a tu médico de cabecera (Primary Care Provider/PCP), pregúntale acerca de las vacunas para proteger tu salud. Cuando concluyas con tu cita médica, podrás marcar en tu lista de resoluciones ¡REALIZADO!

Menciona las vacunas para prevenir la pulmonía o neumonía. Existen dos diferentes tipos de vacuna para prevenir la pulmonía y la mayoría de los socios de Amida Care, pueden beneficiarse de ambas. Para una mejor protección, estas vacunas se ofrecen en un calendario preestablecido. Pregúntale a tu PCP cuál es la siguiente dosis para ti. Y si aún no te has puesto la vacuna contra la influenza, aún no es demasiado tarde para hablar con tu médico para que te la pongas.

El mejor momento para obtener atención médica preventiva es cuando nos sentimos bien y saludables. Para seguir sintiéndonos bien en el 2017, ¡deja que Amida Care te ayude a cuidar de TI MISMO!

¡Pregunta a tu médico de cabecera (PCP en inglés) sobre cómo obtener la mejor protección para ti contra la pulmonía!



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

Unidas

podemos lograr un Nueva York
libre del SIDA para el 2020



Para más información
sobre la iniciativa "End
the AIDS Epidemic" (EtE),
Visita a [www.amidacareny.org/
amidacare-view.htm](http://www.amidacareny.org/amidacare-view.htm)

Carlos N. Molina © 2016



Estudio Sobre Intervención para Dejar de Fumar Para Mujeres que Viven con VIH

Este estudio investigativo se está llevando a cabo en la Universidad de Massachusetts en Boston.

Tú puedes participar en este estudio sin tener que salir de casa.

Recibirás consejería individual a través del teléfono (llamadas de video y voz) y parchos de nicotina durante 8 semanas sin costo alguno para ti.

También recibirás tarjetas de regalo VISA por un valor de \$205 cuando completes cinco evaluaciones de datos como parte de la investigación.

¡Por Favor, Llámanos Ahora!

Tel: Sun Kim 617-287-6831, 201-388-2656

Sabreen Darwish 781-492-7096

e-mail: sun.kim@umb.edu

Sabreen.Darwish001@umb.edu



¡Conoce Tu Estatus y Sánate!

Se estima que entre el 25 y 30% de las personas con VIH están co-infectadas con Hepatitis C (conocida como Hep C), una condición que triplica los riesgos de enfermedad del hígado (enfermedad hepática), insuficiencia hepática y muerte. Sin embargo, un reporte reciente del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York muestra que los nuevos casos de infección por Hep C están en declive, gracias en parte a un nuevo régimen de medicamentos.

Amida Care ha provisto este nuevo tratamiento de Hep C a cientos de nuestros socios y más del 90% de aquellos quienes completaron el régimen se han curado.

Si no te has hecho la prueba de Hep C, habla con tu médico de cabecera sobre cómo hacértela. Obtén tratamiento temprano si es necesario para mejorar tu salud y ¡vivir tu vida libre de Hep C!

hay una  cura

Nuestros Más Recientes Reconocimientos

★ El Departamento de Salud del Estado de Nueva York reconoció al **Equipo de Servicios de Salud Contra Hepatitis C (Hep C)** de Amida Care, con el Premio de Reconocimiento Especial del **Comisionado en el Día Mundial del SIDA**, en diciembre. Felicitaciones a nuestro equipo, homenajeado por su liderazgo en promover mejoras a la salud de los pacientes de VIH, la salud de la comunidad LGBT, la salud del consumidor de sustancias controladas y la salud sexual de los jóvenes – así como la prevención y el tratamiento de Hep C.



★ Felicitaciones a **Lee Garr**, nuestro Director de Cuidado Integrado, por haber sido elegido para recibir el **Premio al Liderazgo Comunitario del Día Mundial del SIDA**, de parte de la organización *Bridging Access to Care*.

★ Felicitaciones, también, a las organizaciones que recibieron dinero del Fondo de Amida Care en la Fundación Comunitaria Stonewall: HEAT Program, Pride For Youth, Sylvia Rivera Law Project y la Red Translatina, por su extraordinario trabajo para tratar el VIH/SIDA en las comunidades LGBTQ en NYC.

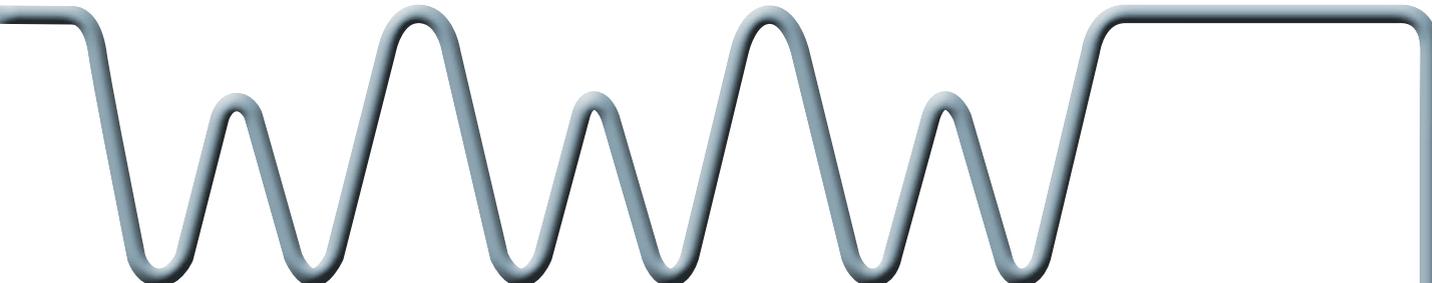
EVENTOS DE BIENESTAR “VIVE TU VIDA”



Durante la temporada de fiestas de diciembre, nuestros eventos de bienestar “Vive Tu Vida” (Live Your Life) en cuatro diferentes condados de la Ciudad de Nueva York, se destacaron las canciones y danzas afro-caribeñas.

La actuación musical de Los Pleneros de Trastalleres animó la fiesta, mientras que Nafisa Shariff dirigió una meditación centrada y movimientos de baile.





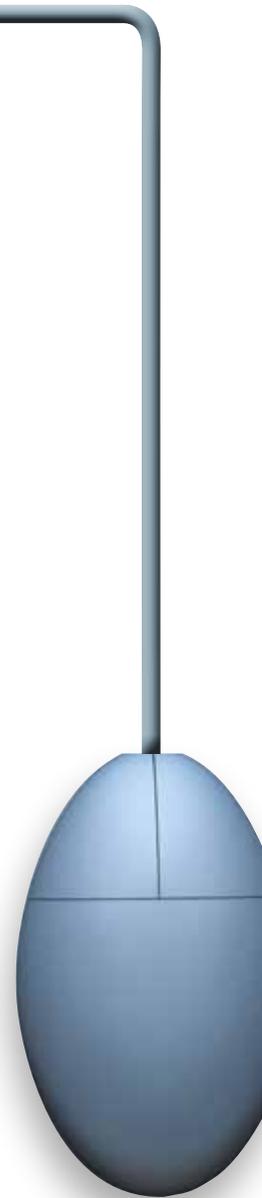
¿NECESITAS REINSCRIBIRTE EN EL PLAN MEDICAID DE AMIDA CARE?

¡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.



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
אויפּגערוקזאַם: 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