

Nuevo nacimiento, nueva vida (New Baby, New Lifesm)

Durante y después del embarazo Guía de recursos

healthybluemo.com



Apoyo en cada etapa del embarazo y el parto

Para tener un embarazo saludable es necesario trabajar **en equipo.** Usted dio un paso muy importante para poder tomar decisiones informadas sobre su atención de la salud al elegir el plan médico de MO HealthNet Managed Care, Healthy Blue. Mientras cursa su embarazo, esta guía puede ofrecerle información importante sobre los beneficios del plan y recursos que respaldarán su bienestar. No está sola; estamos listos para responder cualquier pregunta que pueda tener a lo largo de su embarazo. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros o a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas en cualquier momento, de día o de noche.

Estos son algunos pasos a seguir mientras se prepara para la llegada de su bebé:







✓ Para mantenerse saludable durante el embarazo, programe una visita a su obstetra

Un proveedor de obstetricia es un médico experto en la atención del embarazo. Usted visitará a este proveedor por consultas prenatales durante el embarazo y después del parto. Cuando visite a su obstetra, el profesional trabajará con usted para determinar sus riesgos de salud. Es probable que el proveedor le sugiera tomar una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé. 1 Su obstetra le ayudará a programar las citas necesarias para controlar su salud y la de su bebé a lo largo del embarazo.

Durante sus consultas, el obstetra responderá sus preguntas sobre el embarazo y el parto, incluidos los siguientes temas:

- Alimentos que puede consumir o que debe evitar
 - · Cambios en el estado de ánimo
- Ejercicios seguros Medicamentos
- Alimentación Planificación familiar

Opciones de parto



✓ Para evitar perder la cobertura, informe a la División de Apoyo a la Familia (FSD) al 855-373-4636 que está embarazada

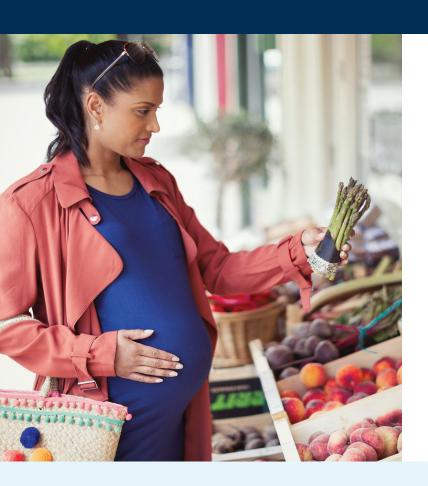
¿Qué preguntas desea hacerle a su obstetra?

Puede escribirlas a continuación para llevarlas a su próxima visita:

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Puede utilizar la herramienta **Encontrar un médico** (Find a Doctor) en nuestro sitio web para buscar un obstetra en su zona.

¹ Sitio web de March of Dimes, Folic Acid (consultado en septiembre de 2020): marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx.



Healthy Rewards

Puede obtener recompensas por asistir a sus visitas de salud. Puede canjear sus recompensas de Healthy Rewards por tarjetas de regalo de una lista de tiendas del Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub). Para inscribirse en el programa Healthy Rewards, visite la página de beneficios en healthybluemo.com. Una vez allí, inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) y diríjase al portal de Healthy Rewards. También puede llamar al 888-990-8681 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Centro.



Embarazo saludable y parto seguro

Sus decisiones a lo largo del embarazo pueden conducirla a un embarazo saludable y un parto seguro. Puede sentirse tranquila al saber que cuenta con su equipo de bienestar.

Durante las visitas, su obstetra le ayudará a prepararse para el nacimiento de su bebé. Juntos, pueden crear un plan de parto, analizar sus preguntas y encontrar maneras de ayudarla a sentirse tranquila con su atención.

My Advocate hace que la comunicación con su administrador de cuidados médicos sea más fácil.

A través de este programa, su administrador de cuidados médicos recibirá sus dudas e inquietudes de forma inmediata, y se comunicará con usted.

Más apoyo cuando lo necesita

A través de nuestro programa de administración de cuidados médicos, puede recibir apoyo personalizado de un enfermero que se informará sobre sus necesidades de salud personales y su embarazo. Su administrador de cuidados médicos de obstetricia puede ayudarla a programar sus visitas de salud, encontrar recursos en la comunidad y trabajar con usted para que tome decisiones informadas antes y después del parto.

Llame a Servicios para Miembros para conocer los servicios de administración de cuidados médicos disponibles para usted.

Recursos útiles:

 Health A to Z: ¿Está buscando información de salud sobre el embarazo? Busque su tema de salud en Health A to Z en healthybluemo.com.

Nuestra Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas está lista las 24 horas, los 7 días de la semana para responder cualquier pregunta de salud, incluso cuando el consultorio de su obstetra está cerrado.

My Advocate

My Advocate® es un programa de salud que brinda atención personalizada. El programa empieza con un cuestionario de salud que nos ayuda a saber más sobre usted. Las respuestas que da durante el cuestionario nos indican cómo podemos proporcionarle el mejor nivel de apoyo en función de sus necesidades de salud. Puede participar en My Advocate por teléfono, a través de la aplicación para teléfonos inteligentes o en el sitio web.

Además, en la aplicación y en el sitio web hay herramientas que pueden ayudarla con lo siguiente:

- Hacer un seguimiento del crecimiento de su bebé.
- Controlar el movimiento de su bebé durante el embarazo.
- Prepararse para el nacimiento de su bebé mediante listas de verificación.

Puede elegir cómo desea recibir las actualizaciones: a través de la aplicación móvil o en el sitio web.



Para inscribirse en My Advocate, descargue la aplicación en su tienda de aplicaciones o cree una cuenta en myadvocatehelps.com.

Consumo de sustancias y embarazo

No hay ninguna cantidad adecuada de consumo de alcohol, tabaco o drogas durante el embarazo. La prioridad de su obstetra es asegurarse de que usted y su bebé estén saludables. Le recomendamos que hable abiertamente con su obstetra sobre las sustancias que consume, incluidas drogas ilegales o ilícitas. El obstetra puede trabajar con usted para diseñar un plan seguro para detener el consumo de alcohol, tabaco y drogas que pueda dañarlos a usted y a su bebé. También debe informarle a su obstetra sobre cualquier medicamento de venta libre o a base de hierbas que consuma.

Recursos útiles:

- Línea directa nacional para dejar de fumar:
 El Instituto Nacional del Cáncer opera esta línea directa gratuita. Lo conecta con servicios útiles para dejar de fumar o para dejar de usar otros productos derivados del tabaco. También puede hablar con su proveedor o administrador de cuidados médicos sobre los programas para dejar de fumar. Llame las 24 horas, los siete días de la semana al 800-784-8669 (TTY 711).
- Smokefree.gov: Apoyo, consejos, herramientas y asesoramiento especializado para dejar de fumar.
- Línea de ayuda nacional de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): Esta línea de ayuda gratuita ofrece referencias para tratamiento e información para las personas que padecen de problemas de salud mental o por abuso de sustancias. Comuníquese con un administrador de cuidados médicos para recibir tratamiento por abuso de sustancias. Usted puede llamar a SAMHSA las 24 horas, los siete días de la semana al 800-662-4357 (TTY 711).

Es de gran ayuda buscar un proveedor (pediatra) de su confianza para su bebé recién nacido antes de que nazca. Puede usar la herramienta Encontrar un médico (Find a Doctor) en el sitio web de Healthy Blue para buscar uno.

Su plan de parto

Un plan de parto ayuda a garantizar que sus decisiones se respeten durante el trabajo de parto y el parto. Su plan de parto les detalla lo que usted desea al proveedor y a los enfermeros que la asistirán cuando nazca su bebé. Puede incluir los tipos de medicación que desea o no tomar, quién quiere que la acompañe en la habitación cuando nazca su bebé y cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga.



Armar un plan de parto puede ayudarla a sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el parto.

A continuación, se enumeran algunas preguntas que debe responder para comenzar su plan de parto:

1. ¿Dónde desea dar luz a su bebé?



- 2. ¿Desea tener contacto piel a piel con su bebé dentro de la hora posterior al nacimiento (recomendado)? Para obtener más información sobre el contacto piel a piel con su bebé, visite https://my.clevelandclinic. org/health/articles/15276-skin-to-skincontact-for-you--baby.
- 3. ¿Quién desea que la acompañe durante el trabajo de parto y el parto?
- 4. ¿Hay alguna costumbre que desee poner en práctica en el nacimiento de su bebé?
- 5. ¿Quién desea que corte el cordón umbilical?

Para ver un ejemplo de plan de parto, visite marchofdimes.org, ingrese en *Temas de salud* (*Health Topics*) y visite la sección Trabajo de parto y nacimiento (Labor and Birth).



Cómo cuidar de usted misma y del bebé

Luego del nacimiento de su bebé, durante la visita de seguimiento con el obstetra, el profesional se asegurará de que su cuerpo esté sanando y la ayudará a adaptarse a la vida con el recién nacido. Es recomendable visitar al obstetra de una a tres semanas después del parto, y no dejar que pasen más de 12 semanas. Es probable que el proveedor desee verla antes de las tres semanas si usted tuvo un embarazo de alto riesgo o un parto por cesárea.



¡Puede ganar recompensas de Healthy Rewards por asistir a la consulta posparto! Si su cobertura de MO HealthNet terminará después del nacimiento de su bebé, planifique la visita posparto antes de que pierda la cobertura. Puede llamar al Centro de Información de la División de Apoyo a la Familia (FSD) al 855-373-4636 para continuar con su cobertura.

Con My Advocate, puede recibir consejos en línea sobre el cuidado personal, la recuperación y el manejo del estrés, y obtener apoyo en cuestiones de maternidad.



Atención de bebé sano

El médico de atención primaria (PCP) del bebé puede brindarle la mejor atención trabajando estrechamente con usted. La Academia Estadounidense de Pediatría sugiere que, durante el primer año de vida, su bebé debe ir a un chequeo al nacer, de 3 a 5 días después de nacido, y a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de edad.²

Puede ganar recompensas de Healthy Rewards por llevar a su bebé a las consultas de salud. Inicie sesión en el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub) en la página de beneficios de **healthybluemo.com** o llame al 888-990-8681 (TTY 711) para saber si califica.

My Advocate le informará sobre las vacunas y las visitas de bienestar de su bebé.



- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Puede realizar un seguimiento del desarrollo infantil en cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.
- March of Dimes: Lea las últimas investigaciones y temas relacionados con el cuidado de su salud y la de su bebé en marchofdimes.org.
- Aplicación Sigamos el desarrollo (Milestone Tracker) de los CDC: Realice un seguimiento de los indicadores del desarrollo de su bebé desde los 2 meses hasta los 5 años. Descargue la aplicación Sigamos el desarrollo de los CDC de su tienda de aplicaciones hoy.
- 2 Sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría, *Recommendations of Preventative Pediatric Health Care* (consultado en septiembre de 2020): downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_ schedule.pdf.

Lactancia materna La lactancia materna es una

La lactancia materna es una decisión saludable para el crecimiento y desarrollo de su bebé. La Academia Estadounidense de Pediatría sugiere que los bebés solo se alimenten con leche materna durante los primeros seis meses de vida como mínimo, a menos que usted tenga una razón médica para no amamantar.

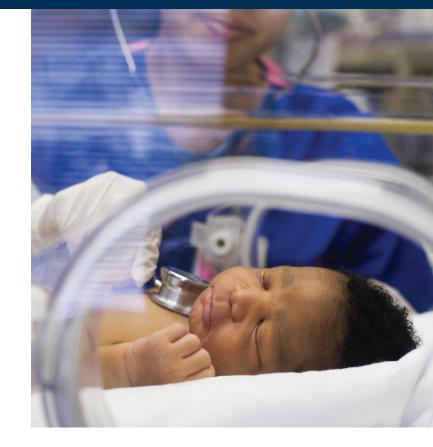
Recursos útiles:

- Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC): El programa WIC ofrece apoyo comunitario para la educación sobre la lactancia materna. Mire cómo presentar una solicitud en la sección Recursos en la comunidad de esta guía o visite health.mo.gov/living/families/wic/.
- La Leche League International: Este programa ofrece apoyo entre madres para la lactancia, estímulo, información y educación. Para encontrar su liga local, visite Illi.org.
- Infant Risk Center: Encuentre respuestas a sus preguntas sobre lactancia materna y medicamentos. Llame al 806-352-2519 (TTY 711) o visite infantrisk.com.

Como beneficio de salud adicional, Healthy Blue cubrirá el costo de un sacaleches eléctrico estándar de uso doméstico.



Comuníquese con Servicios para Miembros para preguntar cómo puede recibir un sacaleches.



Unidad de cuidados intensivos neonatales

La unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) es una unidad dentro del hospital preparada para bebés que necesitan atención especial luego del nacimiento. Puede recibir apoyo personalizado mientras su bebé está en la NICU. Su administrador de cuidados médicos de la NICU de Healthy Blue puede ayudarla con los servicios que necesita mientras planifica la transición para llevar a su bebé a casa. Su administrador de cuidados médicos personal la ayudará a encontrar recursos, entender las necesidades de su bebé, programar visitas médicas y elaborar un plan de salud. Si tiene preguntas, puede llamar a su administrador de cuidados médicos en cualquier momento.

Recursos útiles:

- Graham's Foundation: Ofrece asistencia, defensoría e investigación para bebés prematuros y sus familias. Visite grahamsfoundation.org.
- My NICU Baby: Creado con la organización March of Dimes para ofrecer respuestas, herramientas y apoyo a las familias de los bebés que se encuentran en la NICU.





Llame al 911 de inmediato si siente que quiere lastimarse o lastimar a su bebé. También puede llamar a la Línea de crisis de salud conductual las 24 horas, los siete días de la semana al 833-405-9088.

Depresión posparto

La depresión posparto (PPD) es común y se puede tratar.

Según los CDC, alrededor de una de cada ocho mujeres experimenta síntomas de depresión posparto.³

Es probable que esté sufriendo PPD si experimenta lo siguiente:

- Se siente ansiosa o deprimida la mayor parte del día, todos los días.
- · Le cuesta establecer un vínculo con su bebé.
- No se siente mejor dos semanas después del nacimiento de su bebé.

El primer paso para sanar es pedir ayuda. Su proveedor puede armar un plan de ayuda para usted si está dispuesta a expresar lo que siente. Su bienestar emocional es tan importante como su salud física. Comuníquese con su médico lo antes posible para informarle si se siente así.

Recursos útiles:

- Postpartum Support International:
 Visite postpartum.net o llame al
 800-944-4773 (TTY 711) las 24 horas,
 los siete días de la semana y siga las
 indicaciones para comunicarse con alguien.
- What to Expect: Visite whattoexpect.com

3 Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Depression During and After Pregnancy (consultado en septiembre de 2020): cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html

Planificación familiar

Si desea tener otro bebé, es aconsejable hablar con su proveedor antes de intentar quedar embarazada nuevamente. Quedar embarazada demasiado pronto después de haber dado a luz puede ocasionar que el próximo embarazo presente un alto riesgo de parto prematuro. Se aconseja esperar un periodo de al menos 18 meses entre embarazos. Su cuerpo necesita el tiempo adecuado para sanar y recuperarse.⁴

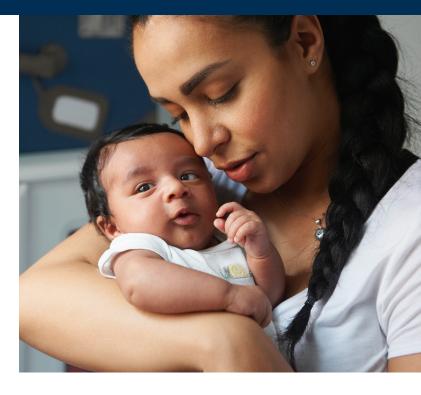
Hasta que esté lista para otro embarazo, puede elegir diferentes opciones para el control de natalidad. El control de natalidad reversible de acción prolongada (LARC) es un método para evitar el embarazo. El LARC es un dispositivo que el proveedor coloca dentro de su brazo o útero. Permanece allí hasta que desee que se lo quiten. Hable con su proveedor sobre las mejores opciones para usted v los efectos que tienen en su cuerpo. La Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas puede responder cualquier pregunta que tenga sobre el método que usted elija. Llame a Servicios para Miembros para conocer sus beneficios de control de natalidad.

Si presenta alguna condición médica o toma algún medicamento, también debe hablar con su proveedor sobre los efectos que esto puede tener en su próximo embarazo. Es probable que el proveedor le sugiera tomar una vitamina prenatal con ácido fólico antes de quedar embarazada para proteger la salud de su bebé.⁵

Puede leer sobre planificación familiar si busca "Antes del embarazo" (preconception) en cdc.gov.

También puede buscar "Anticoncepción" (contraception) para ver los métodos de control

de natalidad.



Recursos útiles:

- Oficina para la Salud de la Mujer:
 Puede visitar el sitio web en
 womenshealth.gov o llamar al 800-994-9662
 (TDD 888-220-5446) si tiene preguntas sobre
 temas de salud o sus programas especiales.
- Dispositivos para anticoncepción reversible de acción prolongada (LARC):
 Puede obtener más información sobre dispositivos intrauterinos (DIU) e implantes en whoopsproof.org.

Con My Advocate, puede recibir consejos en línea que la ayudarán con la planificación familiar y las opciones de control de natalidad.



- 4 Sitio web del American College of Obstetricians and Gynecologists, *Interpregnancy Care* (consultado en septiembre de 2020): acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care.
- 5 Sitio web de March of Dimes *Folic Acid* (consultado en septiembre de 2020): marchofdimes.org/pregnancy/folic-acid.aspx.

Cobertura médica para usted y su bebé

Nuestro objetivo es cuidar y cubrir su salud y la de su bebé con Healthy Blue después del nacimiento. Para que su bebé tenga cobertura, comuníquese con el Centro de Información de la FSD llamando al 855-373-4636 e informe sobre su embarazo antes y después del parto.

Siga los pasos que se indican a continuación para asegurarse de que su bebé esté inscrito:

Si tuvo un bebé, deberá hacer lo siguiente:

- Llame al Centro de Información de la FSD al 855-373-4636 o visite nuestro sitio web, dss.mo.gov, para acceder en línea al Sistema de Inscripción en el Programa de la FSD lo antes posible para informar sobre el nacimiento de su hijo. El Estado le asignará a su bebé un número de identificación, conocido como DCN o número de MO HealthNet.
- Llame a Servicios para Miembros de Healthy Blue al 833-388-1407 (TTY 711).
- para su bebé. Use nuestra <u>herramienta</u>
 <u>Encontrar un médico (Find a Doctor)</u>
 para buscar proveedores.
- Su bebé se inscribirá en Healthy Blue.
 Llame a la Línea de ayuda para la
 inscripción de MO HealthNet Managed
 Care al 800-348-6627 si desea un plan
 médico diferente de MO HealthNet
 Managed Care para su bebé. Este es el
 único número de teléfono al que puede
 llamar para cambiar el plan médico de
 MO HealthNet Managed Care de su
 bebé. No puede cambiar el plan médico
 de MO HealthNet Managed Care de su
 bebé hasta que nazca y tenga un número
 de MO HealthNet. El personal de la FSD
 no puede cambiar el plan médico de
 MO HealthNet Managed Care de su bebé.

Para asegurarse de que su bebé reciba todos los servicios que necesita, continúe utilizando su plan médico de MO HealthNet Managed Care y su PCP hasta que el nuevo plan médico de MO HealthNet Managed Care entre en vigencia. Si desea cambiar el plan médico de MO HealthNet Managed Care de su bebé, el nuevo plan médico de MO HealthNet Managed Care entrará en vigencia al día siguiente del cambio.

También debe asegurarse de permanecer inscrita todos los años completando el formulario amarillo de renovación que recibe de la División de Servicios para la Familia del Departamento de Servicio Sociales de Missouri.
Puede renovar sus beneficios de las siguientes maneras:

- Correo postal: Complete el formulario amarillo y envíelo lo más pronto posible. Asegúrese de completar el formulario correctamente. Es importante que la División de Servicios para la Familia tenga su número de teléfono y su dirección actuales.
- **Teléfono:** Llame al Centro de Información de la FSD al 855-373-4636 de lunes a viernes de 6 a.m. a 6:30 p.m. y los sábados de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro.
- Personalmente: Visite un <u>Centro</u> de Recursos local de la División de Apoyo a la Familia.

Si tiene preguntas, comuníquese con Servicios para Miembros. Con gusto la ayudaremos.



Recursos en la comunidad

¿Necesita ayuda para pagar sus facturas o conseguir comida o vivienda? Nos asociamos con organizaciones locales para ayudarla a encontrar recursos para recibir asistencia. Si ingresa su código postal en healthybluemo.com, encontrará organizaciones locales cercanas.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un programa que ofrece muchos recursos útiles y educación a las familias. Puede recibir cupones de alimentos, educación sobre salud y consejería de pares para obtener apoyo moral en la crianza de los hijos.

Para leer acerca del programa y saber si reúne los requisitos:

- 1. Visite fns.usda.gov/wic.
- 2. Ingrese a Cómo presentar una solicitud (How to Apply).
- 3. Busque el número gratuito correspondiente a su estado o visite el **sitio web del estado, dss.mo.gov**.

Healthy Families America (HFA)

Este programa ofrece servicios de visita a domicilio y referencias de apoyo comunitario para su familia. Usted puede recibir ayuda con grupos de apoyo, cuidado prenatal y de posparto, desarrollo del niño y planificación de objetivos familiares. Para encontrar un sitio cercano de HFA, visite healthyfamiliesamerica.org o llame al 312-663-3520.







CenteringPregnancy[™]

Hay una nueva forma de obtener atención prenatal. Se llama CenteringPregnancy. Establece un entorno grupal con otros padres para recibir información y conversar con su obstetra y el personal de enfermería. Con CenteringPregnancy, puede hacer lo siguiente:

- Asistir a sus visitas prenatales con otros padres y madres que están en la misma etapa del embarazo o en una etapa similar.
- Reunirse en un grupo e intercambiar experiencias para aprender sobre el embarazo.
- Tener diez consultas prenatales que duran hasta dos horas e incluyen tiempo a solas con su obstetra.

Llame a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas para saber si hay un sitio de CenteringPregnancy en su zona.

Nurse-Family Partnership — Helping First-Time Parents Succeed®

¿Es usted una madre primeriza que cursa la primera o segunda etapa (trimestre) del embarazo? Si la respuesta es afirmativa, Nurse-Family Partnership puede ser un excelente recurso para usted. Un enfermero irá a su casa para ofrecerle ayuda durante todo el embarazo y hasta que su bebé cumpla dos años. Para leer sobre el programa o saber si hay algún sitio cercano, visite: nursefamilypartnership.org.

Notas	



Referencias y fuentes:

- Sitio web de los CDC: Breastfeeding (julio de 2020): https://cdc.gov/breastfeeding/index.htm
- Sitio web de March of Dimes: Why at least 39 weeks is best for your baby (julio de 2020): https://marchofdimes.org/pregnancy/why-at-least-39-weeks-is-best-for-your-baby.aspx
- Academia Estadounidense de Pediatría. Healthychildren.org: Depression and Anxiety During Pregnancy and After Birth: FAQs (consultado en septiembre de 2020): https://healthychildren. org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx
- Sitio web de Mayo Clinic: Family planning: Get the facts about pregnancy spacing (5 de febrero de 2020): https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/family-planning/art-20044072
- Sitio web de la Oficina para la Salud de la Mujer (enero de 2019): *Prenatal care and tests*: bit.ly/2KdrNbP
- ACOG Long-Acting Reversible Contraception Program: bit.ly/2mdwcEP

Servicios para Miembros 833-388-1407 (TTY 711)

Línea de Ayuda de Enfermería de 24 Horas 833-388-1407 (TTY 711)

healthybluemo.com



Healthy Blue es un producto de Medicaid ofrecido por Missouri Care, Inc., un plan médico de MO HealthNet Managed Care que tiene un contrato con el Departamento de Servicios Sociales de Missouri. Healthy Blue es administrado a nivel estatal por Missouri Care, Inc. y en la región de prestación de servicios de Kansas City, por Missouri Care, Inc. en cooperación con Blue Cross and Blue Shield of Kansas City. Missouri Care, Inc. y Blue Cross and Blue Shield of Kansas City son licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Healthy Blue cumple con todas las leyes federales de derechos civiles vigentes. No excluimos a las personas ni las tratamos diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle esta información en otros formatos, como Braille, audio, letra de imprenta grande y servicios de interpretación de lenguaje de señas americano. Estos servicios se ofrecen sin cargo. Simplemente llámenos sin cargo al 833-388-1407. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats at no cost to you. That includes Braille, audio, large print, and provide American Sign Language interpreter services. Just give us a call at 833-388-1407 (TTY 711).

如果中文是您的母語,我們可以為您翻譯。我們也可以用其他格式為您 提供資訊,如布萊葉文、音頻及大字體,並提供美國手語翻譯服務。僅需 撥打免費電話 833-388-1407 聯繫我們。TTY 使用者請撥打 711。