



En esta edición:

¡Busque el sobre color rosa y renueve sus beneficios!

¿Se enteró? ¡Se ofrece apoyo entre pares!

Prevención del suicidio: ¡Usted puede ayudar!

Ocúpese del bullying.

¡El estigma duele! Ayude a quienes lo necesitan evitando los estigmas.

Nunca deje de intentar dejar de fumar.

¡La mejor reunión de la ciudad!

¡Su voz puede ayudar a mejorar las cosas!

¡Estamos aquí para ayudarle!

¡Busque el sobre color rosa y renueve sus beneficios!

Los residentes de Pennsylvania inscritos en programas como Medical Assistance (Medicaid), CHIP y SNAP deberán renovar sus beneficios cada año para mantener la continuidad de la cobertura.

Preste atención a lo siguiente: cuando llegue el momento de renovar, recibirá un paquete por correo. (¡Esta es una razón importante para mantener su dirección y número de teléfono actualizados en la oficina de asistencia del condado!)

Será fácil reconocer su paquete de renovación de beneficios. Simplemente esté atento a la llegada de un **sobre grande color ROSA** en el correo. Luego puede completar la solicitud de renovación:

- En línea a través de COMPASS, o
- En línea con la aplicación móvil myCOMPASS
- En papel, usando los formularios que vienen en su sobre color rosa. Luego, envíelos a la oficina de asistencia de su condado local.

¡No olvide hacerlo antes de la fecha límite que se indica en su paquete!

Lo mejor que puede hacer ahora es asegurarse de que su dirección y número de teléfono estén actualizados en el Departamento de Servicios Humanos (DHS) del Estado de Pennsylvania. Puede actualizar su información de contacto llamando al Centro de Atención al Cliente al **1-877-395-8930**. También puede actualizarla en línea mediante su cuenta COMPASS.

El proceso de renovación normalmente consiste en recibir un paquete (en un sobre color rosa) del DHS el mes anterior a la fecha de renovación y completarlo antes de la fecha límite. Las opciones de renovación en línea están disponibles a través de COMPASS y la aplicación móvil myCOMPASS PA, además de las opciones por correo, por teléfono y en persona.

¿Alguna pregunta? ¡Puede llamar al **1-866-550-4355** o ir en persona a la oficina de asistencia de su condado local!

¿Se enteró? ¡Se ofrece apoyo entre pares!

Queremos asegurarnos de que conozca un servicio muy importante que está a su disposición. Es un servicio excelente que PerformCare cubre. Se llama Servicios de apoyo entre pares. Las personas que prestan el servicio se llaman especialistas certificados en apoyo entre pares.

Los servicios de apoyo entre pares se ofrecen para ayudar a las personas con problemas de salud mental a desarrollar su camino hacia el bienestar y a mantenerse bien. Las personas trabajan con especialistas certificados en apoyo entre pares que están especialmente capacitados. Ellos mismos son personas que han recibido servicios de salud mental.

¿Qué es un especialista certificado en apoyo entre pares (CPSS)?

Un CPSS tiene:

- Experiencia propia y ha alcanzado un nivel significativo de recuperación personal
- La percepción y la madurez necesarias para ser un guía y mentor
- Pasión por la defensa y el empoderamiento

Un especialista certificado en apoyo entre pares (CPSS) podría:

- Ayudarle a desarrollar o mejorar sus habilidades para la vida diaria.
- Proporcionarle apoyo y defensa.
- Ayudarle a desarrollar redes sociales.
- Ayudarle a encontrar servicios que pueda necesitar.

¡Se han recuperado, se han mantenido bien y quieren ayudar a otros a hacer lo mismo!

¿Le interesa?

Para obtener más información y saber si este es un servicio para usted, llame al número de teléfono de PerformCare correspondiente a su condado:

Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, Lebanon y Perry

- **1-888-722-8646 (TTY 1-800-654-5984)**
o relé de PA 711.

Condados de Franklin y Fulton

- **1-866-773-7917 (TTY 1-800-654-5984)**
o relé de PA 711.

Prevención del suicidio: ¡Usted puede ayudar!

Es importante conocer los signos de alerta de alguien en crisis y aprender los factores de riesgo del suicidio. Usted podría ayudar a salvar una vida.

Una persona puede estar en riesgo de suicidio si:

- Habla de querer morir o acabar con su vida.
- Busca formas de morir, como buscar en línea o comprar un arma.
- Habla sobre sentirse desesperanzado o no tener razones para vivir.
- Habla sobre sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Habla sobre ser una carga para los demás.
- Consume más alcohol o drogas.
- Actúa con ansiedad o agitación.
- Tiene cambios de humor extremos.
- Duerme muy poco o demasiado.
- Se aleja de los demás.
- Muestra ira o se comporta de forma temeraria.
- Habla sobre vengarse.

Puede haber un mayor riesgo de suicidio si estos comportamientos:

- Son inusuales en una persona en particular.
- Se han vuelto más severos.
- Están relacionadas con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.

988

Siempre busque ayuda cuando usted o alguien que conoce esté o pueda estar en peligro de hacerse daño. Cuando marque 988, se le comunicará directamente con el centro de crisis más cercano. Es posible que escuche un breve mensaje de introducción y música de espera mientras se deriva la llamada. Una vez conectado, un trabajador capacitado en crisis le brindará ayuda. Los trabajadores en crisis están altamente capacitados para ayudar a personas en todo tipo de situaciones. Escucharán sus problemas y le ayudarán a encontrar servicios de salud mental en su zona. Su llamada siempre es confidencial y totalmente gratuita.

Puede ayudarse a usted mismo o a otra persona en peligro de suicidio.



¡El estigma duele! Ayude a quienes lo necesitan evitando los estigmas.

Es importante buscar ayuda para los problemas de la salud del comportamiento. (Cuando hablamos de salud del comportamiento, pensemos en salud mental y/o consumo o abuso de drogas y alcohol.) Algunas personas tienen miedo y les da mucha vergüenza pedir ayuda. Esto es porque las enfermedades del comportamiento y las enfermedades físicas a menudo se ven de manera diferente en la sociedad actual.

Lamentablemente, los estigmas siguen existiendo hoy en día. Un estigma es cuando las personas utilizan etiquetas negativas para identificar a una persona o un grupo (a menudo aquellos que viven con problemas de la salud del comportamiento). Es un tipo de prejuicio por la falta de comprensión. El estigma duele y está mal. Hace que las personas se sientan avergonzadas y puede impedirles buscar la ayuda que necesitan.

No hay motivo para avergonzarse si usted o alguien que conoce tienen un problema de la salud del comportamiento. Existen muchos tipos de trastornos y muchas personas que viven bien con ellos. Se esfuerzan por recuperarse y mantenerse bien. La mayoría de nosotros no toleraríamos el uso de etiquetas negativas para las personas que viven con otra afección, como diabetes o hipertensión arterial.

Sabemos que, con atención, las personas pueden mejorar y, de hecho, lo hacen. Los servicios adecuados pueden ayudar a las personas con todo tipo de afecciones a llevar una vida esperanzadora y productiva. ¡Las personas pueden recuperarse y lo hacen!

Recuerde: El estigma solo empeora las cosas. Impide que las personas y sus familias reciban la ayuda y la atención que necesitan. Incluso puede agravar los síntomas de las enfermedades mentales. El estigma hace que las personas con problemas de uso/abuso de sustancias tóxicas se sientan aisladas y desatendidas. Pero usted puede ayudar.

Puede apoyar la salud del comportamiento y a las personas de su comunidad simplemente al evitar los estigmas.

Usted puede ser parte de la solución.

Fuentes:

“Stigma Glossary” (Glosario del estigma), Office of Addiction Services and Supports, New York State, <https://oasas.ny.gov/stigma-glossary>.

Association for Behavioral Health and Wellness (ABHW), Stamp Out Stigma (Acabar con el estigma), <https://stampoutstigma.com/>

Ocúpese del bullying.

El bullying nunca está bien. Nadie merece sufrir bullying. Si está sufriendo bullying, no está solo. Hay ayuda a su disposición.

¿Qué es el bullying? El bullying puede incluir:

- Difundir rumores o avergonzar a alguien en público.
- Golpear, dar patadas, pellizcar o escupir a alguien.
- Enviar mensajes de texto o correos electrónicos crueles.

El bullying puede hacer que usted se sienta así:

- No puede ser usted mismo.
- No está a salvo.
- Está triste, deprimido o solo.

Si cree que está sufriendo bullying, hay cosas que puede hacer para mejorar la situación. Usted debería:

- Intentar mantener la calma.
- Ignorar al agresor y alejarse a un lugar seguro.
- Contárselo a sus padres o a un adulto de confianza.

Se necesita valor, ¡pero puede hacerlo! Si necesita ayuda durante una situación de bullying, puede:

- Llamar al **911** en caso de emergencia.
- Llamar a la Suicide & Crisis Lifeline (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis) al **988**.

Para conocer otras formas de obtener ayuda, llame al número de teléfono de Servicios al Miembro de PerformCare de su condado. Estamos disponibles 24/7/365. Trabajaremos para ayudarle a usted o a su querido a encontrar ayuda y apoyo. Puede encontrar el número de su condado en este boletín informativo.



Nunca deje de intentar dejar de fumar.

Si alguna vez ha intentado dejar de fumar y no ha podido conseguirlo, no se rinda. Proteja su salud y su bienestar por usted mismo y por sus seres queridos. Y no tiene que hacerlo solo. PerformCare trabajará con usted para ayudarle a dejar de fumar.

Ofrecemos asesoramiento para dejar de fumar a todos los miembros sin derivación ni autorización previa, así como medicamentos para dejar de fumar sin copago.

Consejos para dejar el hábito

Además de ponerse en contacto con PerformCare, estas son algunas cosas que puede hacer ahora mismo:

- Elija una fecha para dejar de fumar en las próximas dos semanas. Es mejor que sea un día en el que esté menos estresado, como un fin de semana.
- Cuénteselo a su familia y amigos para que le alienten.
- Trate de reducir el número de cigarrillos que fuma cada día antes de la fecha en la que va a dejarlo.
- Cuando sienta ganas de fumar, respire profundamente cinco veces o beba un vaso de agua. Las ansias pueden pasar.
- Elija a un “compañero para dejar de fumar” para que puedan mantenerse sin fumar juntos.
- Comience una nueva rutina de ejercicios para ayudarle a mantenerse enfocado en estar saludable.

También piense en el dinero que ahorrará al no fumar y en lo que puede hacer con ese dinero. De hecho, ponga el dinero que ahorra al no comprar cigarrillos en una lata de café y vea cómo se acumula. Si tiene ansias de fumar, mire dentro de la lata, ¡podría ser una solución instantánea para las ansias!

En PerformCare, estamos a su disposición. Llame a Servicios al Miembro para obtener información sobre los proveedores de su zona que ofrecen asesoramiento para dejar de fumar. También puede llamar a la línea gratuita Quit Line al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visitar el sitio web de PerformCare en **pa.performcare.org/self-management-wellness/smoking-cessation/index.aspx** para obtener información sobre una aplicación móvil, averiguar cómo conseguir un coach personal y obtener asesoramiento y apoyo para ayudarle a dejar de fumar para siempre.

¡La mejor reunión de la ciudad!

El Programa de Apoyo Comunitario (CSP) de Pennsylvania es una maravillosa reunión de personas que utilizan servicios de salud mental, familiares, defensores y profesionales. Trabajan juntos para ayudar a los adultos con enfermedades mentales graves a vivir con éxito en la comunidad. Debaten diferentes temas para mejorar el sistema de salud mental. Hay un CSP cerca de usted y les interesa escuchar lo que tiene que decir.

“Un pequeño grupo de personas consideradas podría cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha cambiado”. —Margaret Mead



Estas son algunas de las cosas que hacen los CSP:

- Los CSP aportan información a la organización de salud mental del condado sobre los tipos de servicios de salud mental que se ofrecen o se necesitan en su condado.
- Opinan sobre otras necesidades de los consumidores y las familias, cosas que ayudan a las personas a recuperarse y mantenerse bien.
- Los CSP invitan a oradores para que compartan información útil sobre temas importantes.

Siempre hay personas de la organización de salud mental del condado en esta reunión. Ellos trabajan junto con otras personas en la reunión.

Aquí hay un cuadro con las reuniones del CSP, los lugares, los horarios y los contactos. Busque la reunión en su zona y planeé asistir. Su voz es importante. ¡Su voz es necesaria!

Condado	Fecha y hora de la reunión:	Lugar de la reunión: IP (en persona), V (virtual) o H (híbrida)	Contacto para obtener información
Cumberland y Perry	Segundo lunes del mes, 10 a.m. – 11:30 a.m.	Star Center, 253 Penrose Place, Carlisle, PA • IP, V, H	Sarah Sporer csp@cumberlandperrycsp.org
Dauphin	Segundo miércoles del mes, 10 a.m. – 11:30 a.m.	Aurora Social Rehabilitation, 401 Division Street, Harrisburg, PA • IP, V, H	Bruce Greer bgreer@cmupa.org
Franklin	Primer y cuarto martes a las 2 p. m.; eventos mensuales	144 S. 8th Street, Suite 111, Chambersburg, PA • IP, V, H	Carol Slemmer cslemmer@mhaff.org
Fulton	Reuniones trimestrales a las 2 p. m. Llamar al: 1-717-264-4301, ext. 223	301 E. Maple Street, McConnellsburg, PA • IP, V, H	Carol Slemmer cslemmer@mhaff.org
Lancaster	Tercer miércoles del mes, 10:30 a.m.	Lancaster Behavioral Health/ Developmental Services Office, 750 Eden Road, Lancaster, PA • IP, V, H	Brooke Magni bmagni@mh Lancaster.org
Lebanon	Cuarto martes del mes, 12:30 p.m. – 2 p.m.	119 N. 8th Street, Lebanon, PA (Old Salem Building) • IP, V, H	Consumer Satisfaction Services (CSS — Jessica Paul) jessica@css-pa.org

Para recibir más información sobre el CSP, comuníquese con su administrador de casos de salud mental, la organización de salud mental de su condado o envíe un correo electrónico a Anthony House a ahouse@performcare.org.

¡Su voz puede ayudar a mejorar las cosas!

PerformCare tiene varios comités en los que puede participar. Algunos comités se reúnen cada mes, mientras que otros se reúnen cada tres meses. También hay grupos de trabajo que se reúnen solo el tiempo suficiente para ayudar a mejorar una situación en particular.

En estos comités, usted puede:

- Compartir ideas y preocupaciones.
- Informarse sobre PerformCare y HealthChoices.
- Conocer gente nueva.
- Ayudar a mejorar áreas para que las cosas sean mejores para los demás.

Los miembros y las familias que participan en los comités de PerformCare pueden recibir un reembolso por el tiempo que pasan en las reuniones y por el millaje recorrido de ida y vuelta.



Si le gustaría participar y hacer oír su voz, llame a PerformCare al número sin cargo que figura para su condado en la contraportada de este boletín informativo. Su opinión es muy importante para nosotros. ¡Valoramos su voz!

¡Estamos aquí para ayudarle!

PerformCare está disponible para responder las preguntas que tenga sobre su plan de la salud conductual, sus servicios y sus beneficios. ¡Puede llamar en cualquier momento! Tenemos personal capacitado que puede ayudarle si necesita servicios de la salud del comportamiento (por ejemplo, salud mental y drogas y alcohol) o si tiene alguna pregunta sobre su plan.

Podemos ayudarle a:

- Encontrar servicios.
- Conocer lo que está cubierto.
- Obtener información sobre los proveedores.
- Obtener ayuda en el idioma que prefiera.
- Saber qué hacer en caso de emergencia.
- Expresar una queja.



Estos y otros temas están en su Manual del Miembro. Puede leer y/o descargar una copia del manual visitando nuestro sitio web: pa.performcare.org. ¡Haga clic en la página Miembros! También (siempre) puede llamarnos y solicitar que le enviemos una copia por correo.

Aviso de no discriminación

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

PerformCare proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:

- Intérpretes calificados del lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

PerformCare proporciona servicios de idioma gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita de estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado.

Área de la Capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA **711**

Área centro-norte (condados de Franklin-Fulton)

Servicios al Miembro (Franklin-Fulton): **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA **711**

Si cree que PerformCare no ha prestado estos servicios o ha discriminado de alguna otra manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante:

PerformCare

Complaint/Grievances

8040 Carlson Road

Harrisburg, PA 17112

Área de la Capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry): **1-888-722-8646**,

Área centro-norte (condados de Franklin-Fulton): **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA **711**,

Fax: **717-671-6555**, o

OCRComplaints@amerihealthcaritas.com

The Bureau of Equal Opportunity,

Room 223, Health and Welfare Building,

P.O. Box 2675,

Harrisburg, PA 17105-2675,

Teléfono: **(717) 787-1127**, TTY/Relé de PA **711**, Fax: **(717) 772-4366**, o

Email: RA-PWBE0AO@pa.gov

Puede presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, PerformCare y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para ayudarle.

También puede presentar una queja de derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., electrónicamente a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo o teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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

Servicios de asistencia lingüística

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids also available free of charge. Call: **Capital Area (Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, and Perry Counties): 1-888-722-8646; North Central Area (Franklin-Fulton Counties): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127).**

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame: **Área de la capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry): 1-888-8646; Área centro-norte (condados de Franklin-Fulton): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** o hable con su proveedor.

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说[中文], 我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务, 以无障碍格式提供信息。致电: **首府地区 (Cumberland、Dauphin、Lancaster、Lebanon 和 Perry 县): 1-888-722-8646; 中北部地区 (Franklin-Fulton 县): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** 或咨询您的服务提供商。

Nepali: सावधान: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क भाषिक सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पनि निःशुल्क उपलब्ध छन्। कल गर्नुहोस्: **क्यापिटल एरिया (Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, र Perry काउन्टीहरू): 1-888-722-8646; नर्थ सेन्ट्रल एरिया (Franklin-Fulton काउन्टीहरू): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону для столичного региона (округа **Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon и Perry): 1-888-722-8646**, для северного центрального региона (округа **Franklin-Fulton): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** или обратитесь к своему поставщику услуг.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. لمنطقة العاصمة (مقاطعات **Cumberland و Dauphin و Lancaster و Lebanon و Perry**)، يرجى الاتصال على الرقم: **1-888-722-8646**؛ للمنطقة الشمالية الوسطى (مقاطعة **Franklin-Fulton**)، يرجى الاتصال على الرقم: **1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** أو تحدث إلى مقدم الخدمة.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm aksèsib yo disponib gratis tou. Rele: zòn kapital la (konte **Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon ak Perry): 1-888-722-8646**; zòn Nò-Santral (konte **Franklin-Fulton): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** oswa pale avèk founisè w la.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số: **Khu Vực Thủ Phủ (Các Quận Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon và Perry): 1-888-722-8646; Khu Vực Trung Bắc (Các Quận Franklin-Fulton): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

Ukrainian: УВАГА: Якщо ви розмовляєте українською мовою, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за наступними номерами: **Столичний регіон (округи Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon та Perry): 1-888-722-8646; Північно-центральний регіон (округи Franklin та Fulton): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** або зверніться до свого постачальника.

Chinese Cantonese: 注意：如果您說[中文]，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。致電：首府地區（Cumberland、Dauphin、Lancaster、Lebanon 和 Perry 縣）：1-888-722-8646；中北部地區（Franklin-Fulton 縣）：1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127) 或與您的提供者討論。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para: **região da capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon e Perry): 1-888-722-8646; região centro-norte (condados de Franklin-Fulton): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** ou fale com seu provedor.

Bengali: মনোযোগ দিন: যদি আপনি বাংলা বলেন তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবাদি উপলব্ধ রয়েছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সহযোগিতা এবং পরিষেবাদিও বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। ফোন করুন: **ক্যাপিটাল এলাকা (Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, ও Perry কাউন্টি): 1-888-722-8646; নর্থ সেন্ট্রাল এলাকা (Franklin-Fulton কাউন্টি): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** নথরে কল করুন অথবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

French: ATTENTION : Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez : dans la zone de la capitale (**comtés de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon et Perry**) : 1-888-722-8646 ; dans la zone Nord-centrale (**comtés de Franklin-Fulton**) : 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127) ou parlez à votre fournisseur.

Cambodian: សូមយកចិត្តទុកដាក់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយភាសា ឥតគិតថ្លៃគឺមានសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មដែលជាការជួយដ៏សមរម្យ ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានតាមទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ក៏អាចរកបាន ដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ ហៅទូរសព្ទទៅ**តំបន់រដ្ឋធានី (Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, និង Perry ខោនធី): 1-888-722-8646; តំបន់កណ្តាលភាគខាងជើង (Franklin-Fulton ខោនធី): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127)** ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

Korean: 주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. **캐피털 지역(Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, 및 Perry 카운티)은 1-888-722-8646, 노스 센트럴 지역(Franklin-Fulton 카운티)은 1-866-773-7917(TTY: (717) 787-1127)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.**

Gujarati: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ઓફિસિયલ સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. કેપિટલ એરિયા (Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, અને Perry કાઉન્ટીઓ): 1-888-722-8646; નોર્થ સેન્ટ્રલ એરિયા (Franklin-Fulton કાઉન્ટીઓ): 1-866-773-7917 (TTY: (717) 787-1127) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

Área de la capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry):
1-888-722-8646

Condados de Franklin y Fulton:
1-866-773-7917

You can call Member Services 24 hours a day, seven days a week. Puede llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los miembros que son sordos o que tienen dificultades para oír y usan un servicio TTY/TTD para comunicarse deben llamar al servicio de relé de telecomunicaciones de PA al **711** o **1-800-654-5984** (TTY) y llamar al número de PerformCare que desean.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

BHMC-PCPA_254808200

pa.performcare.org

8040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112