

¿Conoce los servicios de apoyo entre pares?

¿Sabía que puede recibir ayuda de una persona que realmente comprende lo que es tener un trastorno de la salud mental? Gracias a la capacitación recibida, esta persona está en condiciones de brindarle apoyo en todo su proceso de cuidado.

Especialistas pares con certificación

Un especialista par con certificación (CPS) es una persona que también utilizó los servicios de la salud mental. Está capacitada y avanza favorablemente con su propia recuperación. Eligió brindar apoyo a otras personas en su proceso al bienestar. El servicio está cubierto por PerformCare y usted lo puede utilizar.

Un CPS ofrece diversos beneficios:

- Ayuda a que usted se sume y participe de su propia recuperación.
- Ayuda a crear un plan con sus objetivos que usted mismo establezca.
- Trabaja con usted para mejorar la confianza en usted mismo.
- Trabaja a su lado para mejorar las relaciones que a usted le importan.
- Muestra cómo es recuperarse, mantener una buena salud y prosperar. Y ayuda a que usted también lo logre.
- Se encuentra con usted en distintos espacios y situaciones.

Los especialistas pares con certificación (CPS) pasaron por su misma situación, por lo que conocen y comprenden lo que usted está viviendo. Pueden darle esperanza, ya que son la prueba viviente de que la recuperación, es decir, mejorar y seguir bien, es posible.



Para obtener más información sobre los servicios de apoyo entre pares, llame al número de PerformCare de su condado:

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

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

Servicios al Miembro TTY: **1-800-744-4344** o

Servicio de retransmisión de PA 711

Norte Central (condados de Franklin y Fulton)

Servicios al Miembro: **1-866-733-7917**

Servicios al Miembro TTY: **1-800-744-4344** o

Servicio de retransmisión de PA 711

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

BHMC-PCPA-254578100-3

PerformCARE[®]
pa.performcare.org

Aviso de no discriminación

PerformCare cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, género, identidad o expresión de género, u orientación sexual. PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género, u orientación sexual.

PerformCare brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse bien. Estos incluyen:

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

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

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

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

Área Capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)
Servicios al Miembro: 1-888-722-8646
TTY/TDD: 1-800-654-5984 o Servicio de retransmisión de PA 711

Zona Central Norte (condados de Franklin y Fulton)
Servicios al Miembro (Franklin-Fulton) 1-866-773-7917
TTY/TDD: 1-800-654-5984 o Servicio de retransmisión de PA 711

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si considera que PerformCare no brindó estos servicios o discriminó de alguna manera en función de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, género, identidad o expresión de género, u orientación sexual, usted puede presentar una queja dirigida a:

PerformCare
Complaint/Grievances
040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112

Área Capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry): 1-888-722-8646, área Norte Central (condados de Franklin-Fulton): 1-866-773-7917 TTY/TDD: 1-800-654-5984 o Servicio de retransmisión 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/Servicio de retransmisión de PA al 711,
Fax: (717) 772-4366, o
Correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

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

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos 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 postal 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 intérpretes multilingües

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Chinese: 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 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Arabic: انتباه: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات مساعدة اللغة، مجاناً، متوفرة لك. اتصل بالرقم: (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711) 1-888-722-8646

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, नि: शुल्क, तपाईंलाई उपलब्ध छ। सम्पर्क गर्नु: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711) 번으로 전화해 주십시오.

Cambodian/Khmer: ការប្រុងប្រយ័ត្ន: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ/ជំនួញ ភាសាគីតគតិក៍ដ្ឋសម្រាប់អ្នក។ ទូរស័ព្ទ: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)។

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Burmese: အထူးဂရုပြုရန်: သင်အင်္ဂလိပ်ထက်အခြားဘာသာစကားတစ်ခု ကိုမပြောတတ်လျှင်, တာဝန်ခံအခမဲ့ဘာသာစကားအကူအညီများဝန်ဆောင်မှုများ, သင်တို့အားရရှိနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုခ: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Bengali: সতর্কতা: যদি আপনি বাঙালি, বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা সেবা, আপনার জন্য উপলব্ধ। কল করুন: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Albanian: KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Gujarati: સાવધાન: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હોવ તો ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

PerformCARE®

pa.performcare.org