

Servicios y Programas de Salud y Bienestar

UNA GUÍA PARA AFILIADOS



Cobertura para
cada etapa de la vida™

Elija la Salud – Tome Medidas

Luchar por una mejor salud es nuestra mayor defensa contra las afecciones médicas crónicas. Es por eso que creamos Decision Power®: Salud y Bienestar. Al contar con herramientas personalizadas y metas alcanzables, usted puede sentirse seguro de su capacidad para realizar cambios de comportamiento positivos y duraderos.

Un puente para tomar medidas saludables


Decision Power es un conjunto de programas creados para hacer que las personas se comprometan con su salud. El resultado es un puente entre saber cómo mejorar su salud y bienestar, y obtener el apoyo y la confianza para tomar medidas.

Nuestros programas de Decision Power incluyen temas tales como salud y bienestar, control de enfermedades, administración de casos, y salud de mujeres y niños.



Salud y Bienestar en línea

Usted puede acceder a la mayoría de los programas y servicios de Decision Power: Salud y Bienestar en cualquier momento y en cualquier lugar.

Busque el ícono  a lo largo de este folleto para identificar los programas con acceso en línea.



¡Conozca Decision Power: Salud y Bienestar de Health Net!



Cuestionario de Riesgos para la Salud y Registro de Salud Personal

Mantenerse saludable es tan importante como mejorarse. Es por eso que ofrecemos herramientas tales como nuestro Cuestionario de Riesgos para la Salud (por sus siglas en inglés, HRQ) y Registro de Salud Personal (por sus siglas en inglés, PHR).

Estos recursos autodirigidos de atención preventiva le conectan con información personalizada sobre sus riesgos de salud física y del comportamiento, junto con un plan de acción personalizado.

De acuerdo con sus necesidades de salud únicas, recibirá recomendaciones para programas y recursos que le ayudarán a manejar mejor su salud y a promover hábitos saludables. También puede solicitar que se le incluya para recibir mensajes de correo electrónico con actualizaciones e información valiosa sobre los programas.



myStrength – Cómo Fortalecer la Mente, el Cuerpo y el Espíritu

myStrength es un recurso en línea confidencial y personalizado que le ayudará a mejorar su estado de ánimo. Las herramientas de autoayuda del programa están diseñadas para permitirle alcanzar —y mantener— un buen estado de salud mental y física. myStrength apoya la salud integral de la persona, abordando temas tales como control del dolor, abuso de sustancias, insomnio, depresión, ansiedad y salud del comportamiento prenatal y de posparto.

LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS PRINCIPALES DEL PROGRAMA:

- Seguimiento en el momento.
- Herramientas interactivas.
- Sugerencias de alivio inmediato del estrés.
- Planes de acción semanales.
- Una gran variedad de actividades para mejorar el estado de ánimo.
- Inspiración diaria.
- Aplicación móvil.
- Módulos de aprendizaje electrónico paso a paso.
- Un sitio altamente confidencial que cumple con la HIPAA¹, ¡para la privacidad del afiliado!
- ¡Todo esto está incluido sin costo adicional!



Puede acceder al HRQ en línea e inscribirse en myStrength iniciando sesión en:

- **www.healthnet.com** (afiliados a Planes de Grupo) o bien
- **www.myhealthnetca.com** (afiliados a Planes Individuales y Familiares).

Estilo de Vida Saludable

¹Ley sobre Responsabilidad y Transferibilidad del Seguro de Salud (por sus siglas en inglés, HIPAA), una ley federal de 1996 que restringe el acceso a la información médica privada de las personas.

Programas de Promoción de la Salud

¿Está buscando una manera más flexible de mejorar su salud y bienestar por sus propios medios? Entonces, estos programas integrales de cambio del comportamiento pueden ser ideales. Nuestros programas de Promoción de la Salud ofrecen un camino autodirigido en línea para alcanzar y mantener las metas de salud.

Estos programas incluyen metas alcanzables y personalizadas de acuerdo con sus preferencias e intereses. Los temas de los programas incluyen:

- Alcanzar un Peso Saludable.
- Mejorar Su Dieta.
- Sentir Menos Estrés.
- Hacer Más Actividad Física.
- Vivir Sin Tabaco.
- Controlar la Diabetes Tipo 2.
- Controlar la Presión Arterial Alta.

Cada programa se centra en un tema de salud y comprende una lista de tareas por hacer que le ayudará a lograr sus metas. Y estos programas están disponibles en línea, por lo tanto, usted puede tomar medidas hacia un cambio positivo y duradero, ¡cuando y donde le resulte más conveniente!

Seminarios en Línea

Se divertirá con nuestros interesantes seminarios, que tratan temas de salud importantes, a la vez que le ayudan a tomar medidas para llevar un estilo de vida más saludable. Hay un nuevo seminario disponible el primer día de cada mes. Cada seminario complementario contiene un artículo fácil de imprimir relacionado con el tema.

Asesoría de Salud y Bienestar

Puede mejorar su salud interactuando con un instructor de salud virtual en línea o conversando con un profesional de la salud en vivo por teléfono. El alcance de la asesoría depende de sus necesidades específicas. El programa ofrece una comunicación flexible, incluyendo llamadas telefónicas, módulos de aprendizaje electrónico y mensajes de correo electrónico seguros. Las funciones en línea comprenden herramientas de asesoría, como registro en diario, establecimiento de metas y rastreadores de ejercicios/alimentos.

Programa Start Smart for Your Baby®

Start Smart for Your Baby (SSFB) es un programa para embarazadas y mamás recientes, que brinda atención y apoyo personalizados para un embarazo y un bebé saludables. Inscribese para recibir materiales de educación sobre la salud, como la *Guía de la Madre para el Embarazo* y la *Guía para la Vida Después del Parto*, así como la orientación de un administrador de la atención durante todo su embarazo.

Quit For Life®

El programa para dejar de consumir tabaco Quit For Life cubre cualquier tipo de tabaco, incluyendo el uso de Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (por sus siglas en inglés, ENDS), como cigarrillos electrónicos y pipas electrónicas. El programa le permite hablar con un instructor para dejar de consumir tabaco que le brindará aliento y apoyo, y ofrece un plan personalizado para abandonar el hábito. Los siguientes son algunos de los beneficios principales del programa:

- **Evaluación profunda y planes personalizados para dejar de consumir tabaco**, con apoyo de medicamentos y recomendaciones.
- **Hasta cuatro llamadas de orientación personalizadas y proactivas**, además de llamadas ilimitadas a nuestros médicos del programa.

- Kit de herramientas para participantes de Quit For Life – **Guía para Dejar de Fumar**.
- Kit de herramientas útil para familiares y amigos – **Guía para Aliados**.
- Acceso a nuestra herramienta **Text2Quit**.

Recursos en Línea para Afecciones Crónicas

Si usted tiene una afección de salud existente, ofrecemos centros informativos en línea con herramientas y recursos que le ayudarán a mantenerse saludable a largo plazo. Tendrá acceso a artículos, videos y herramientas interactivas —todo organizado por afección—. Las afecciones incluyen diabetes, enfermedad cardíaca, colesterol alto, asma, presión arterial alta, cáncer y más.

Programa para el Control de Enfermedades

El programa telefónico para el Control de Enfermedades de Health Net brinda apoyo a los afiliados que padecen afecciones crónicas. A través de intervenciones personalizadas y metodologías contemporáneas de cambio del comportamiento, el experimentado personal de Health Net puede asistir a las personas de alto riesgo con diagnóstico de afecciones de salud crónicas para un mejor control de sus afecciones mediante educación, fortalecimiento y apoyo. Los programas para el Control de Enfermedades de Health Net incluyen Insuficiencia Cardíaca, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Enfermedad de las Arterias Coronarias, Diabetes y Asma.



Ofrecemos un sitio Web comprometido de Quit For Life con información útil, una función de chat y módulos de aprendizaje.



Decisiones Inteligentes sobre Tratamientos

Decisiones Inteligentes sobre Tratamientos es un recurso en línea que ofrece puntos de decisión sobre:

- Pruebas médicas.
- Medicamentos.
- Cirugías.
- Tratamientos y otros asuntos.

Con estos puntos de decisión, puede concentrarse en tomar decisiones informadas sobre la salud teniendo en cuenta los beneficios, riesgos y costos de cada opción, así como la manera en que usted se siente en relación con su afección.

Medicamentos

Con esta herramienta, obtendrá información sobre los efectos secundarios, las interacciones, las precauciones y más, incluyendo detalles sobre cómo tomar los medicamentos según lo recetado y herramientas que le ayudarán a tomar decisiones más informadas sobre los medicamentos.

Cirugías y procedimientos

Antes de tomar una decisión sobre si tiene que someterse a una cirugía o un procedimiento mayor, puede usar esta herramienta para informarse y conocer los puntos básicos sobre lo que debe esperar con los diferentes tipos de cirugías y procedimientos.



Programa Tome el Control de Su Salud

Tome el Control de Su Salud le ayuda a controlar mejor sus afecciones médicas crónicas a través de recursos personalizados como estrategias de bienestar y comportamientos saludables que puede respetar.

Seguirá un conjunto de medidas en línea a ritmo propio que cuentan para el logro de los hitos y le alientan a tomar un rol más activo en su salud.

Las primeras afecciones respaldadas en esta nueva área de enfoque son el control de la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta, a las que pronto les seguirán afecciones adicionales.



Decisiones Inteligentes sobre Tratamientos



Línea de Consultas con Enfermeras

Puede ponerse en contacto con un médico —las 24 horas del día— y obtener apoyo instantáneo por teléfono o mediante el sistema de chat en línea para hacer preguntas en tiempo real. También recibirá respuestas a preguntas sobre síntomas, lesiones o enfermedades leves, afecciones crónicas, pruebas médicas y medicamentos.



Rastreadores de Progreso

Se mantendrá al día con los hábitos importantes de estilo de vida mediante una gran variedad de herramientas de rastreo en línea. Nuestros rastreadores de progreso están disponibles para presión arterial, colesterol, HbA1c, ejercicio, control del estrés y más. Puede acceder a estos rastreadores individualmente como herramientas autónomas o como parte de nuestros programas de Promoción de la Salud.



Conversaciones Interactivas sobre Temas de Salud

Podrá interactuar e inspirarse con asesores de salud virtuales. Participará en conversaciones virtuales breves que incluyen una gran cantidad de temas relacionados con la salud, como:

- Empezar a hacer actividad física.
- Peso saludable.
- Controlar el estrés.
- Dormir bien.
- Evitar las caídas.
- Dejar de fumar.

Para comenzar con las conversaciones interactivas sobre temas de salud:

- Ingrese a **www.healthnet.com** (afiliados a Planes de Grupo) o a **www.myhealthnetca.com** (afiliados a Planes Individuales y Familiares).
- Haga clic en *Centro de Bienestar*.
- Haga clic en *Explorar Todas las Herramientas de Bienestar*.
- Haga clic en la pestaña *Centro de Recursos para Afiliados*.
- De la lista desplegable, haga clic en *Recursos de Bienestar* y luego en *Conversaciones*.



Los útiles boletines mensuales le pueden ayudar a tomar decisiones inteligentes que pueden mejorar su salud.



Descuentos Saludables

Disfrutará de descuentos en una gran variedad de programas, herramientas y servicios de salud.

Estos servicios incluyen:

- Control del peso.
- Servicios quiroprácticos y de acupuntura.
- Vitaminas, minerales y suplementos a base de hierbas.
- Cuidado de la vista.
- Audífonos y exámenes de la audición.
- Gimnasio.

Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos

Estas pautas ofrecen un cronograma de los exámenes de salud y las vacunas para niños, adolescentes y adultos, que recomienda Health Net. Además, estas pautas ofrecen información sobre exámenes pediátricos y de maternidad.

Puede encontrar las pautas preventivas vigentes de los exámenes ingresando a **www.healthnet.com** (afiliados a Planes de Grupo) o a

www.myhealthnetca.com (afiliados a Planes Individuales y Familiares). Una vez que ingresa, haga clic en *Centro de Bienestar*, luego en *Manténgase Saludable* y elija el archivo PDF sobre la Pauta Preventiva que se adapte a su situación.



Seminarios Virtuales Mensuales sobre Bienestar

Accederá mensualmente a temas sobre salud a través de seminarios virtuales en el trabajo o en el hogar. Los temas varían e incluyen Bienestar Financiero, Atención Plena, así como Resfríos y Gripe.

Health Net ofrece las Series de Seminarios Virtuales sobre Bienestar el tercer miércoles de cada mes. Los afiliados a Planes de Grupo deben ingresar a **www.healthnet.com** y los afiliados a Planes Individuales y Familiares deben ingresar a **www.myhealthnetca.com**. Haga clic en el botón naranja *Seminario Virtual sobre Bienestar – Nueva Serie* para inscribirse.



Beneficios Adicionales para Afiliados a Health Net



Aviso de No Discriminación

Además de los requisitos de no discriminación del Estado de California (según lo descrito en los documentos de cobertura de beneficios), Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company (Health Net) cumplen con las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discriminan, no excluyen a las personas ni las tratan de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, ascendencia, religión, estado civil, género, identidad sexual, orientación sexual, edad, discapacidad o sexo.

HEALTH NET:

- Proporciona aparatos y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idiomas gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame al Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net al:

Afiliados a Planes Individuales y Familiares (IFP) Del Intercambio/Covered California 1-888-926-4988 (TTY: 711)

Afiliados a Planes Individuales y Familiares (IFP) Fuera del Intercambio 1-800-839-2172 (TTY: 711)

Solicitantes de Planes Individuales y Familiares (IFP) 1-877-609-8711 (TTY: 711)

Planes de Grupo a través de Health Net 1-800-522-0088 (TTY: 711)

Si considera que Health Net no proporcionó estos servicios o ejerció algún otro tipo de discriminación en función de una de las características antes mencionadas, puede presentar una queja formal llamando al Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net al número que se indica más arriba y diciéndoles que necesita ayuda para presentar una queja formal. El Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net está disponible para ayudarlo a presentar una queja formal. También puede presentar una queja formal por correo postal, fax o correo electrónico:

Health Net of California, Inc./Health Net Life Insurance Company Appeals & Grievances
PO Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348

Fax: 1-877-831-6019

Correo electrónico: Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com (Afiliados) o
Non-Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com (Solicitantes)

Para planes HMO, HSP, EOA y POS ofrecidos a través de Health Net of California, Inc.: Si su problema de salud es urgente, si ya presentó una queja ante Health Net of California, Inc. y no está conforme con la decisión o si han transcurrido más de 30 días desde que presentó la queja ante Health Net of California, Inc., puede presentar un Formulario de Revisión Médica Independiente/Quejas ante el Departamento de Atención Médica Administrada (por sus siglas en inglés, DMHC). Para presentar un formulario de quejas, puede llamar a la Mesa de Ayuda del DMHC al 1-888-466-2219 (TDD: 1-877-688-9891) o visitar www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint.

Para planes PPO y EPO asegurados por Health Net Life Insurance Company: Para presentar una queja, puede llamar al Departamento de Seguros de California al 1-800-927-4357 o visitar <https://www.insurance.ca.gov/01-consumers/101-help/index.cfm>.

Si considera que se le ha discriminado por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja sobre derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles (por sus siglas en inglés, OCR), de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la OCR, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, 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 (TDD: 1-800-537-7697).

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

English

No Cost Language Services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call the Customer Contact Center at the number on your ID card or call Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange: 1-800-839-2172 (TTY: 711). For California marketplace, call IFP On Exchange 1-888-926-4988 (TTY: 711) or Small Business 1-888-926-5133 (TTY: 711). For Group Plans through Health Net, call 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Arabic

خدمات لغوية مجانية. يمكننا أن نوفر لك مترجم فوري. ويمكننا أن نقرأ لك الوثائق بلغتك. للحصول على المساعدة اللازمة، يرجى التواصل مع مركز خدمة العملاء عبر الرقم المبين على بطاقتك أو الاتصال بالرقم الفرعي لخطة الأفراد والعائلة: 1-800-839-2172 (TTY: 711). للتواصل في كاليفورنيا، يرجى الاتصال بالرقم الفرعي لخطة الأفراد والعائلة عبر الرقم: 1-888-926-4988 (TTY: 711) أو المشروعات الصغيرة 1-888-926-5133 (TTY: 711). لخطط المجموعة عبر Health Net، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Armenian

Անվճար լեզվական ծառայություններ: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ստանալ: Փաստաթղթերը կարող են կարդալ ձեր լեզվով: Օգնության համար զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն ձեր ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange՝ 1-800-839-2172 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711): Կալիֆոռնիայի համար զանգահարեք IFP On Exchange՝ 1-888-926-4988 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711) կամ Փոքր բիզնեսի համար՝ 1-888-926-5133 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711): Health Net-ի Խմբային ծրագրերի համար զանգահարեք 1-800-522-0088 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711):

Chinese

免費語言服務。您可使用口譯員服務。您可請人將文件唸給您聽並請我們將某些文件翻譯成您的語言寄給您。如需協助，請撥打您會員卡上的電話號碼與客戶聯絡中心聯絡或者撥打健康保險交易市場外的 Individual & Family Plan (IFP) 專線：1-800-839-2172（聽障專線：711）。如為加州保險交易市場，請撥打健康保險交易市場的 IFP 專線 1-888-926-4988（聽障專線：711），小型企業則請撥打 1-888-926-5133（聽障專線：711）。如為透過 Health Net 取得的團保計畫，請撥打 1-800-522-0088（聽障專線：711）。

Hindi

बिना शुल्क भाषा सेवाएं। आप एक दुभाषिया प्राप्त कर सकते हैं। आप दस्तावेजों को अपनी भाषा में पढ़वा सकते हैं। मदद के लिए, अपने आईडी कार्ड में दिए गए नंबर पर ग्राहक सेवा केंद्र को कॉल करें या व्यक्तिगत और फैमिली प्लान (आईएफपी) ऑफ एक्सचेंज: 1-800-839-2172 (TTY: 711) पर कॉल करें। कैलिफोर्निया बाजारों के लिए, आईएफपी ऑन एक्सचेंज 1-888-926-4988 (TTY: 711) या स्मॉल बिजनेस 1-888-926-5133 (TTY: 711) पर कॉल करें। हेल्थ नेट के माध्यम से ग्रुप प्लान के लिए 1-800-522-0088 (TTY: 711) पर कॉल करें।

Hmong

Tsis Muaj Tus Nqi Pab Txhais Lus. Koj tuaj yeem tau txais ib tus kws pab txhais lus. Koj tuaj yeem muaj ib tus neeg nyeem cov ntaub ntawv rau koj ua koj hom lus hais. Txhawm rau pab, hu xovtooj rau Neeg Qhua Lub Chaw Tiv Toj ntawm tus npawb nyob ntawm koj daim npav ID lossis hu rau Tus Neeg thiab Tsev Neeg Qhov Kev Npaj (IFP) Ntawm Kev Sib Hloov Pauv: 1-800-839-2172 (TTY: 711). Rau California qhov chaw kiab khw, hu rau IFP Ntawm Qhov Sib Hloov Pauv 1-888-926-4988 (TTY: 711) lossis Lag Luam Me 1-888-926-5133 (TTY: 711). Rau Cov Pab Pawg Chaw Npaj Kho Mob hla Health Net, hu rau 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Khmer

សេវាភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ លោកអ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ លោកអ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យលោកអ្នកជាភាសាស្រីលោកអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខដែលមាននៅលើប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់កម្មវិធី Off Exchange របស់គម្រោងជាលក្ខណៈបុគ្គល និងក្រុមគ្រួសារ (IFP) តាមរយៈលេខ៖ 1-800-839-2172 (TTY: 711)។ សម្រាប់ទីផ្សាររដ្ឋ California សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់កម្មវិធី On Exchange របស់គម្រោង IFP តាមរយៈលេខ 1-888-926-4988 (TTY: 711) ឬក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មខ្នាតតូចតាមរយៈលេខ 1-888-926-5133 (TTY: 711)។ សម្រាប់គម្រោងជាក្រុមតាមរយៈ Health Net សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-522-0088 (TTY: 711)។

Korean

무료 언어 서비스입니다. 통역 서비스를 받으실 수 있습니다. 문서 낭독 서비스를 받으실 수 있으며 일부 서비스는 귀하가 구사하는 언어로 제공됩니다. 도움이 필요하시면 ID 카드에 수록된 번호로 고객센터 센터에 연락하시거나 개인 및 가족 플랜(IFP)의 경우 Off Exchange: 1-800-839-2172(TTY: 711)번으로 전화해 주십시오. 캘리포니아 주 마켓플레이스의 경우 IFP On Exchange 1-888-926-4988(TTY: 711), 소규모 비즈니스의 경우 1-888-926-5133(TTY: 711)번으로 전화해 주십시오. Health Net을 통한 그룹 플랜의 경우 1-800-522-0088(TTY: 711)번으로 전화해 주십시오.

Navajo

Doo báááh ílinígóó saad bee háká ada'iiyeed. Ata' halne'ígíí da ła' ná hádídóot'íí. Naaltsoos da t'áá shí shizaad k'éhjí shichí' yídooltah nínízingo t'áá ná ákódoolníí. Ákót'éego shíká a'doowoł nínízingo Customer Contact Center hoolyéhíjí' hodíílnih ninaaltsoos nanitingo bee néého'dolzinígíí hodoonihjí' bikáá' éí doodago koji' hólne' Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange: 1-800-839-2172 (TTY: 711). California marketplace báhígíí koji' hólne' IFP On Exchange 1-888- 926-4988 (TTY: 711) éí doodago Small Business báhígíí koji' hólne' 1-888-926-5133 (TTY: 711). Group Plans through Health Net báhígíí éí koji' hólne' 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Persian (Farsi)

خدمات زبان بدون هزینه. می توانید یک مترجم شفاهی بگیرید. می توانید درخواست کنید اسناد به زبان شما برایتان خوانده شوند. برای دریافت کمک، با مرکز تماس مشتریان به شماره روی کارت شناسایی یا طرح فردی و خانوادگی (IFP) Off Exchange) به شماره: 1-800-839-2172 (TTY:711) تماس بگیرید. برای بازار کالیفرنیا، با IFP On Exchange شماره 1-888-926-4988 (TTY:711) یا کسب و کار کوچک 1-888-926-5133 (TTY:711) تماس بگیرید. برای طرح های گروهی از طریق Health Net، با 1-800-522-0088 (TTY:711) تماس بگیرید.

Panjabi (Punjabi)

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਆਬੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ (IFP) ਔਫ਼ ਐਕਸਚੇਂਜ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-800-839-2172 (TTY: 711)। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਮਾਰਕੀਟਪਲੇਸ ਲਈ, IFP ਔਨ ਐਕਸਚੇਂਜ ਨੂੰ 1-888-926-4988 (TTY: 711) ਜਾਂ ਸਮੋਲ ਬਿਜਨੇਸ ਨੂੰ 1-888-926-5133 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੈਲਥ ਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਮੂਹਿਕ ਪਲੈਨਾਂ ਲਈ, 1-800-522-0088 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Russian

Бесплатная помощь переводчиков. Вы можете получить помощь переводчика. Вам могут прочитать документы на Вашем родном языке. Если Вам нужна помощь, звоните по телефону Центра помощи клиентам, указанному на вашей карте участника плана. Вы также можете позвонить в отдел помощи участникам не представленных на федеральном рынке планов для частных лиц и семей (IFP) Off Exchange 1-800-839-2172 (TTY: 711). Участники планов от California marketplace: звоните в отдел помощи участникам представленных на федеральном рынке планов IFP (On Exchange) по телефону 1-888-926-4988 (TTY: 711) или в отдел планов для малого бизнеса (Small Business) по телефону 1-888-926-5133 (TTY: 711). Участники коллективных планов, предоставляемых через Health Net: звоните по телефону 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Spanish

Servicios de idiomas sin costo. Puede solicitar un intérprete, obtener el servicio de lectura de documentos y recibir algunos en su idioma. Para obtener ayuda, comuníquese con el Centro de Comunicación con el Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación o llame al plan individual y familiar que no pertenece al Mercado de Seguros de Salud al 1-800-839-2172 (TTY: 711). Para planes del mercado de seguros de salud de California, llame al plan individual y familiar que pertenece al Mercado de Seguros de Salud al 1-888-926-4988 (TTY: 711); para los planes de pequeñas empresas, llame al 1-888-926-5133 (TTY: 711). Para planes grupales a través de Health Net, llame al 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Tagalog

Walang Bayad na Mga Serbisyo sa Wika. Makakakuha kayo ng interpreter. Makakakuha kayo ng mga dokumento na babasahin sa inyo sa inyong wika. Para sa tulong, tumawag sa Customer Contact Center sa numerong nasa ID card ninyo o tumawag sa Off Exchange ng Planong Pang-indibidwal at Pampamilya (Individual & Family Plan, IFP): 1-800-839-2172 (TTY: 711). Para sa California marketplace, tumawag sa IFP On Exchange 1-888-926-4988 (TTY: 711) o Maliliit na Negosyo 1-888-926-5133 (TTY: 711). Para sa mga Planong Pang-grupo sa pamamagitan ng Health Net, tumawag sa 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Thai

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังเป็นภาษาของคุณได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โทรหาศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ได้ที่หมายเลขบนบัตรประจำตัวของคุณ หรือโทรหาฝ่ายแผนบุคคลและครอบครัวของเอกชน (Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange) ที่ 1-800-839-2172 (โทรมา TTY: 711) สำหรับเขตแคลิฟอร์เนีย โทรหาฝ่ายแผนบุคคลและครอบครัวของรัฐ (IFP On Exchange) ได้ที่ 1-888-926-4988 (โทรมา TTY: 711) หรือ ฝ่ายธุรกิจขนาดเล็ก (Small Business) ที่ 1-888-926-5133 (โทรมา TTY: 711) สำหรับแผนแบบกลุ่มผ่านทาง Health Net โทร 1-800-522-0088 (โทรมา TTY: 711)

Vietnamese

Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí. Quý vị có thể có một phiên dịch viên. Quý vị có thể yêu cầu được đọc cho nghe tài liệu bằng ngôn ngữ của quý vị. Để được giúp đỡ, vui lòng gọi Trung Tâm Liên Lạc Khách Hàng theo số điện thoại ghi trên thẻ ID của quý vị hoặc gọi Chương Trình Bảo Hiểm Cá Nhân & Gia Đình (IFP) Phi Tập Trung: 1-800-839-2172 (TTY: 711). Đối với thị trường California, vui lòng gọi IFP Tập Trung 1-888-926-4988 (TTY: 711) hoặc Doanh Nghiệp Nhỏ 1-888-926-5133 (TTY: 711). Đối với các Chương Trình Bảo Hiểm Nhóm qua Health Net, vui lòng gọi 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Más información

Puede encontrar detalles sobre nuestros programas y servicios de Salud y Bienestar en nuestro sitio Web. Suscríbase o ingrese a:

Afiliados a Planes de Grupo: www.healthnet.com > *Centro de Bienestar*

Afiliados a Planes Individuales y Familiares: www.myhealthnetca.com >

Centro de Bienestar

O puede llamar al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado.

Los afiliados tienen acceso a Decision Power y myStrength a través de su inscripción actual en Health Net of California, Inc. o Health Net Life Insurance Company (Health Net). Decision Power y myStrength no forman parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. No están afiliados a la red de proveedores de Health Net y pueden modificarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de Decision Power y myStrength, incluyendo los médicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas.

Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net y Decision Power son marcas de servicio registradas de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.