



# Menú de Bienestar

*Para los afiliados a Health Net of California, Inc.,  
y Health Net Life Insurance Company (Health Net)*

## *Estilo de vida saludable*

### **Programas para la Promoción de la Salud:**

Nuestros programas integrales de cambio en el comportamiento le ofrecen la información y las herramientas necesarias para mejorar su salud y reducir los riesgos de enfermarse. Estos incluyen tareas semanales y consejos sobre determinación de objetivos en función de sus preferencias e intereses individuales. Cada programa se centra en un tema de salud y cuenta con una lista de tareas por hacer que lo ayudará a lograr sus metas. Además, el nuevo programa *Ocúpese de Su Salud* se centra en ayudarlo a controlar enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión y muchas más.

Kim Aung  
Health Net



Puede acceder a la página de bienestar desde su teléfono inteligente o tableta.

Los afiliados al plan grupal deben ingresar en [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) > Centro de bienestar.

Los afiliados a los planes individuales y familiares deben ingresar en

[www.myhealthnetca.com](http://www.myhealthnetca.com) > Centro de bienestar.

**Seminarios en Línea:** Seminarios interesantes y divertidos que lo pueden ayudar a aprender más sobre temas de salud importantes y a tomar medidas para llevar una vida más saludable. Hay un nuevo seminario disponible el primer día de cada mes. Cada seminario contiene un artículo fácil de imprimir relacionado con el tema.

### **Asesoramiento sobre Salud y Bienestar:**

El asesoramiento de salud telefónica personalizada puede proporcionarle la ayuda adicional que necesita; el asesoramiento de salud y los recursos en línea mejoran su experiencia y brindan apoyo adicional. Su instructor de salud puede ayudarlo a establecer y alcanzar metas, a hacer cambios que pueda

mantener a largo plazo y a llevar un registro de su progreso con información y herramientas simples. Hay información sobre los programas y la inscripción disponible en línea.

**Programa Healthy Pregnancy:** El programa permite el acceso en línea a información educativa con recursos fáciles de leer. Además, puede acceder a Text4baby, un programa de texto que puede utilizar durante el embarazo y el proceso de transición hacia la crianza de los hijos. Hay información sobre los programas y la inscripción disponible en línea.

**Quit For Life®:** Este programa integral para dejar de fumar incluye apoyo telefónico y en línea con un instructor para dejar de fumar. Las personas reciben ayuda personalizada durante el proceso de abandono del hábito, una guía para dejar de fumar y una guía para familiares, acceso ilimitado a educación y apoyo de instructores en línea, así como mensajes de Text2Quit para mantenerlo motivado y por el buen camino. Hay información sobre los programas y la inscripción disponible en línea.

**Healthy Discounts:** Sabemos que hay aspectos de llevar una vida saludable que exceden sus beneficios médicos cubiertos. Por eso, desarrollamos Healthy Discounts, un programa que brinda descuentos importantes en productos y servicios de salud.

*(continúa)*

## *Biblioteca de recursos y herramientas*

**Contenido sobre Enfermedades:** La biblioteca de búsqueda ofrece recursos para que las personas con enfermedades existentes se mantengan saludables a largo plazo. Los artículos, los videos y las herramientas interactivas están organizados por enfermedad para facilitar el acceso y el uso. Las enfermedades que pueden buscarse incluyen diabetes, enfermedad cardíaca, colesterol alto, asma, presión arterial alta, cáncer y más.

**Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos:** Información y herramientas en línea que lo ayudarán a decidir sobre exámenes médicos, medicamentos, cirugías y tratamientos.

**Medicamentos:** Conozca los efectos secundarios, las interacciones, las precauciones y mucho más. Incluye información sobre cómo tomar los medicamentos según lo recetado y herramientas que lo ayudarán a tomar decisiones informadas sobre estos.



**Cirugías y Procedimientos:** Antes de tomar una decisión sobre si tiene que someterse a una cirugía o a un procedimiento importante, asegúrese de estar informado. Conozca los puntos básicos sobre qué debe esperar de los distintos tipos de cirugías y procedimientos.

**Buscador de Recetas:** ¿Necesita una receta? Utilice estas recetas útiles para preparar comida sanas. Puede elegir entre centenares de recetas.

**Registro de Progreso:** Elija entre una variedad de herramientas de registro en línea que lo ayudarán a mantenerse actualizado sobre hábitos de estilo de vida importantes. Los registros de progreso trabajan conjuntamente con los programas para la promoción de la salud o como herramienta autónoma. Hay registros disponibles para nivel de glucosa en la sangre, colesterol, presión arterial, ejercicio, control del estrés, alimentación saludable y mucho más.

**Desafíos de Salud:** Se proponen desafíos centrados en la salud de manera trimestral para ayudarlo a practicar y mantener comportamientos saludables. Estos desafíos de un mes de duración ofrecen una forma fácil de mantenerse por el buen camino del ejercicio, la alimentación saludable, la salud financiera, la conciencia plena y mucho más.

**Boletines:** Los boletines mensuales fáciles de leer lo ayudan a tomar decisiones inteligentes que pueden mejorar su salud.

**Calculadoras:** Estas herramientas pueden ayudarlo a encontrar marcadores clave para su salud y acondicionamiento físico generales. Las calculadoras incluyen el índice de masa corporal, el índice cintura-cadera, las calorías quemadas, el valor ideal de frecuencia cardíaca, cuántas calorías debería consumir por día y más.

## *Recursos adicionales*

**Registro Personal de Salud:** Su herramienta en línea para almacenar, mantener, registrar y administrar su información médica en una sola ubicación centralizada, privada y segura.

**Cuestionario de Riesgo de Salud:** Su puerta de acceso a recomendaciones y recursos basados en su perfil de salud único, brinda resultados instantáneos y funciones interactivas.

**Línea de Consultas con Enfermeras:** ¡Hable con una enfermera las 24 horas del día! Puede recibir apoyo instantáneo por teléfono si tiene preguntas relacionadas con síntomas, lesiones o enfermedades leves, enfermedades crónicas, exámenes médicos y medicamentos.

**myStrength:** Herramientas y recursos en línea y mediante una aplicación para teléfonos móviles para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y el insomnio. Videos, herramientas de aprendizaje virtual y estrategias para sobrellevar situaciones son solo algunas de las herramientas disponibles para usted en myStrength, el club de salud para su mente.

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

Health Net brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse eficazmente con nosotros, como intérpretes calificados del lenguaje de señas e información por escrito en otros formatos (letra grande, formatos electrónicos accesibles y otros).
- Servicios de idioma gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net a los siguientes números de teléfono:

**Para planes individuales y familiares que pertenecen al Mercado de Seguros de Salud o a Covered California**, llame al 1-888-926-4988 (TTY: 711).

**Para planes individuales y familiares que no pertenecen al Mercado de Seguros de Salud**, llame al 1-800-839-2172 (TTY: 711).

**Para planes grupales a través de Health Net**, llame al 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Si cree que Health Net no le ha brindado estos servicios o que lo ha discriminado de alguna otra manera, puede presentar una queja formal. Llame al número que aparece más arriba para informar que necesita ayuda para presentar esta queja formal. El Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net está disponible para ayudarlo. También puede presentar una queja formal por correo, por fax o en línea: Health Net of California, Inc./Health Net Life Insurance Company Appeals & Grievances, PO Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348, por fax al 1-877-831-6019 o en línea en [healthnet.com](http://healthnet.com) (planes grupales) o en [myhealthnetca.com](http://myhealthnetca.com) (planes individuales y familiares).

Si no está conforme con la decisión de Health Net o si pasaron más de 30 días desde que presentó la queja, puede presentar un formulario de quejas ante el Departamento de Atención Médica Administrada (por sus siglas en inglés, DMHC). Este se encuentra disponible en [www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint](http://www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint). También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Puede hacerlo de manera electrónica a través del portal que esa oficina tiene para este tipo de quejas, <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Además, puede enviar la queja por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697) si considera que ha sido discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Los formularios para quejas están 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: (TTY: 711) 1-800-839-2172. للتواصل في كاليفورنيا، يرجى الاتصال بالرقم الفرعي لخطة الأفراد والعائلة عبر الرقم: (TTY: 711) 1-888-926-4988 أو المشروعات الصغيرة (TTY: 711) 1-888-926-5133. لخطط المجموعة عبر Health Net، يرجى الاتصال بالرقم (TTY: 711) 1-800-522-0088.

## 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 ntauv 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).

**Japanese**

無料の言語サービスを提供しております。通訳者もご利用いただけます。日本語で文書をお読みすることも可能です。ヘルプが必要な場合は、IDカードに記載されている番号で顧客連絡センターまでお問い合わせいただくか、Individual & Family Plan (IFP) (個人・家族向けプラン) Off Exchange: 1-800-839-2172 (TTY: 711) までお電話ください。カリフォルニア州のマーケットプレイスについては、IFP On Exchange 1-888-926-4988 (TTY: 711) または Small Business 1-888-926-5133 (TTY: 711) までお電話ください。Health Netによるグループプランについては、1-800-522-0088 (TTY: 711) までお電話ください。

**Khmer**

សេវាភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ លោកអ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ លោកអ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យលោកអ្នកជាភាសារបស់លោកអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអភិវឌ្ឍន៍ចំនួនតាមលេខដែលមាននៅលើប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក 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 bą́ąh ílínígóó saad bee háká ada'iiyeed. Ata' halne'ígíí da ła' ná hádídóot'íí. Naaltsoos da t'áá shí shizaad k'éhjí shichí' yídooltaah nínízingo t'áá ná ákódoolníí. Ákót'éégo shíká a'doowoł nínízingo Customer Contact Center hoolyéhíjí' hodíílnih ninaaltsoos nanítingo bee néého'dolzinígíí hodoonihjí' bikáá' éí doodago kojí' hólne' Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange: 1-800-839-2172 (TTY: 711). California marketplace báhígíí kojí' hólne' IFP On Exchange 1-888- 926-4988 (TTY: 711) éí doodago Small Business báhígíí kojí' hólne' 1-888-926-5133 (TTY: 711). Group Plans through Health Net báhígíí éí kojí' 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 (TTY:711) 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 ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ 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 ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ 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 ਸਾਮੂਹਿਕ 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 คุณสามารถใช้สามได้ 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).