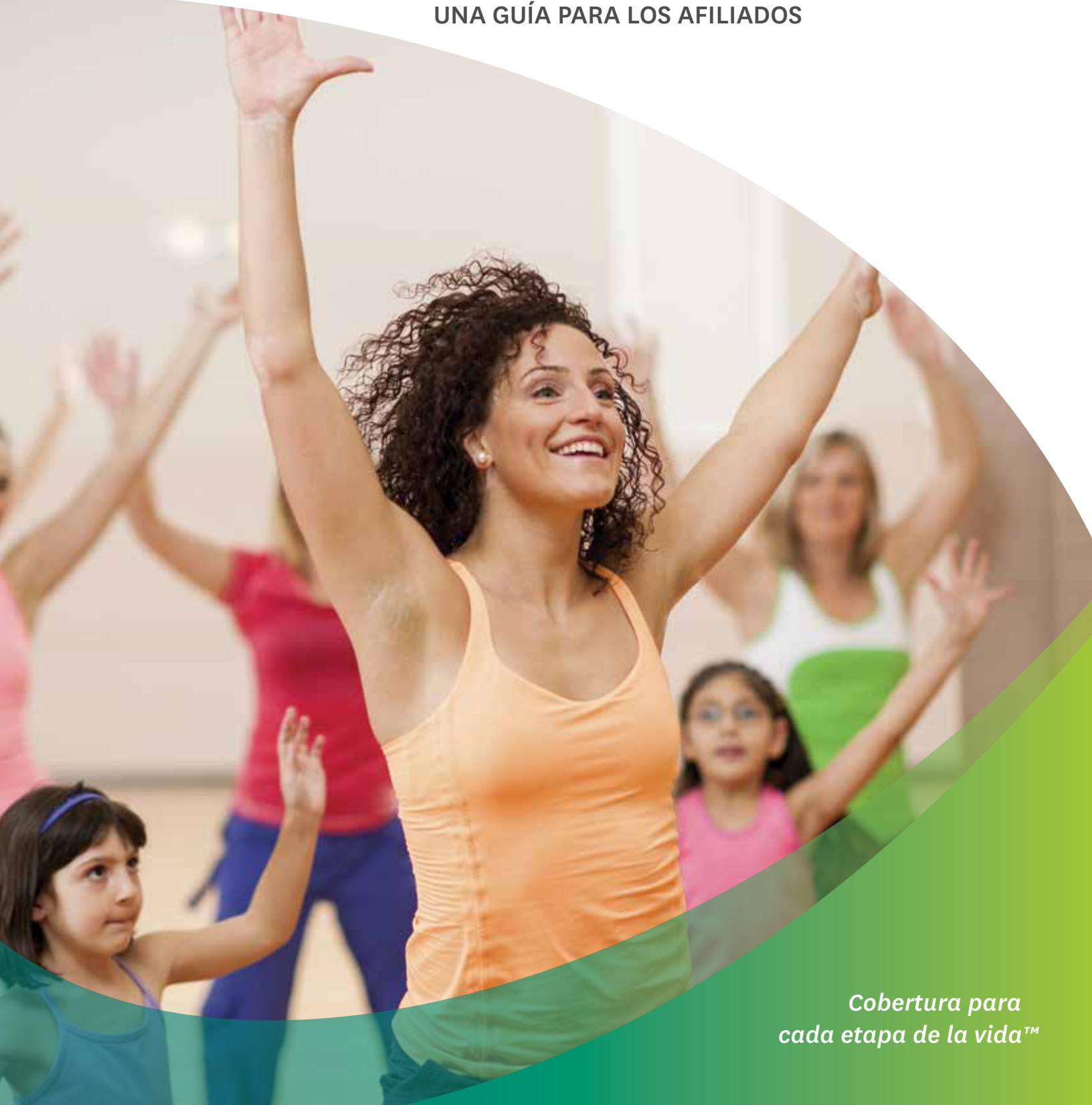


# Programas y Servicios de Salud y Bienestar

UNA GUÍA PARA LOS AFILIADOS



*Cobertura para  
cada etapa de la vida™*

# Tome Medidas para Mejorar la Salud

*Mantenernos saludables es la mejor manera de defendernos de las enfermedades crónicas. Por eso, creamos Decision Power®: Salud y Bienestar. Con herramientas personalizadas y objetivos alcanzables, sentirá la seguridad de que podrá realizar cambios de comportamiento positivos y duraderos.*

## Un puente hacia acciones saludables


Decision Power comprende una serie de programas y se creó con el objetivo de lograr que las personas se comprometan con su salud. Decision Power es una herramienta que conecta los conocimientos sobre cómo mejorar la salud y el bienestar con el apoyo y la confianza para tomar las medidas necesarias.

En los programas de Decision Power, se abordan la salud y el bienestar, la administración integrada de la atención, la administración de casos y la salud de mujeres y niños.



## Salud y Bienestar en línea

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

El ícono  en este folleto indica que el programa permite el acceso en línea.





# Información sobre Decision Power: Salud y Bienestar de Health Net



## Cuestionario de Riesgo de Salud y Registro Personal de Salud

Mantenernos saludables es tan importante como mejorar la salud. Por eso, ofrecemos herramientas como el cuestionario de riesgo de salud y el registro personal de salud.

Se trata de recursos de atención preventiva autodirigidos que lo conectan con información personalizada sobre sus riesgos de salud física y del comportamiento, así como con un plan de acción personalizado.

De acuerdo con sus necesidades de salud específicas, recibirá recomendaciones de programas y recursos que le permitirán controlar su salud y adquirir hábitos saludables de una mejor manera. También puede optar por recibir correos electrónicos con actualizaciones e información valiosa sobre los programas.

## Programa myStrength para Mente, Cuerpo y Espíritu Más Fuertes

myStrength es un recurso en línea confidencial y personalizado que lo ayudará a mejorar su estado de ánimo. En el programa, se proporciona una variedad de herramientas de autoayuda diseñadas para permitirle alcanzar —y mantener— un buen estado de salud mental y física. En myStrength, la salud se aborda de manera integral y se tratan temas como el control del dolor, el abuso de sustancias, el insomnio, la depresión, la ansiedad y la salud del comportamiento preparto y posparto.

### **ESTOS SON ALGUNOS ASPECTOS DESTACADOS DEL PROGRAMA:**

- registro en el momento;
- herramientas interactivas;
- consejos para reducir el estrés de manera inmediata;
- planes de acción semanales;
- diversas actividades para mejorar el estado de ánimo;
- inspiración diaria;
- aplicación móvil;
- módulos de aprendizaje electrónico paso a paso;
- un sitio absolutamente confidencial acorde con la HIPAA<sup>1</sup> para respetar la privacidad de los afiliados;
- todo sin costo adicional.



Puede acceder al cuestionario de riesgo de salud en línea e inscribirse en myStrength ingresando en las siguientes direcciones:

- [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) (si es afiliado de un plan grupal)
- o
- [www.myhealthnetca.com](http://www.myhealthnetca.com) (si es afiliado de un plan individual y familiar).

<sup>1</sup>Ley sobre Responsabilidad y Transferibilidad del Seguro de Salud, una ley federal de 1996 que restringe el acceso a la información médica privada de las personas.

## Programas para la Promoción de la Salud

¿Está buscando alguna forma más flexible de mejorar la salud y el bienestar a su manera? Si es así, estos programas integrales de cambio en el comportamiento pueden ser la solución. Con los programas para la promoción de la salud, obtiene un medio en línea autodirigido para alcanzar y mantener sus objetivos de salud.

En los programas, se proponen objetivos alcanzables y adecuados a sus preferencias e intereses. Los temas de los programas incluyen los siguientes:

- lograr un peso saludable;
- mejorar la alimentación;
- disminuir el estrés;
- aumentar la actividad;
- evitar el consumo de tabaco;
- controlar la diabetes de tipo 2;
- controlar la presión arterial alta.

Cada programa se centra en un tema de salud y cuenta con una lista de tareas por hacer que lo ayudará a lograr sus objetivos. Además, estos programas están disponibles en línea, así que puede tomar las medidas necesarias para realizar cambios positivos y duraderos donde y cuando le resulte más conveniente.

## Seminarios en Línea

Se divertirá con nuestros seminarios interesantes. Se tratan temas de salud importantes y lo ayudan a tomar medidas para tener 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.

## Asesoramiento sobre Salud y Bienestar

Para mejorar la salud, puede interactuar con un instructor de salud virtual en línea o hablar por teléfono con un profesional de la salud en vivo. El asesoramiento se basará en sus necesidades específicas. El programa ofrece medios de comunicación flexibles, incluido el correo electrónico seguro, los módulos de aprendizaje electrónico y las llamadas telefónicas. Las funciones disponibles en línea incluyen herramientas de asesoramiento, como el registro en un diario, el establecimiento de objetivos y los registros del ejercicio y la alimentación.

### Programa Start Smart for Your Baby®

Start Smart for Your Baby es un programa para embarazadas y madres primerizas que se creó con el objetivo de personalizar el apoyo y la atención que necesitan para tener un embarazo y un bebé saludables. Inscríbase para recibir materiales educativos para la salud, como la *Guía del Embarazo para Mamás* y la *Guía para la Vida después del Parto*, además de la orientación de un administrador de la atención durante todo el embarazo.

## Quit For Life®

El programa para dejar de fumar Quit For Life comprende el consumo de tabaco de cualquier tipo, incluido el uso de sistemas electrónicos de administración de nicotina, como los cigarrillos electrónicos y las pipas electrónicas. A través del programa, podrá hablar con un instructor que lo alentará y apoyará para dejar de fumar; además, recibirá un plan personalizado para abandonar el hábito. Estos son algunos aspectos destacados del programa:

- **evaluación exhaustiva y planes personalizados para dejar de fumar** con recomendaciones sobre el apoyo con medicamentos;
- **un máximo de cuatro llamadas de asesoramiento personalizado proactivo**, además de llamadas ilimitadas a los médicos clínicos 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 la herramienta **Text2Quit**.

## Recursos en Línea para Personas con Enfermedades Crónicas

Si tiene una enfermedad, ofrecemos centros de información en línea con herramientas y recursos que le permitirán mantenerse saludable a largo plazo. Obtendrá acceso a artículos, videos y herramientas interactivas, todos organizados por enfermedad. Las enfermedades que se tratan incluyen diabetes, enfermedad cardíaca, colesterol alto, asma, presión arterial alta, cáncer y más.

## Administración Integrada de la Atención

En el programa Administración Integrada de la Atención de Health Net, se ofrece apoyo y coordinación de la atención de salud para los afiliados con problemas complejos de salud física, del comportamiento y psicosocial, así como para los afiliados con enfermedades crónicas, como diabetes, asma, insuficiencia cardíaca congestiva o enfermedad de las arterias coronarias. A través del programa, los afiliados de Health Net, sus familiares y los cuidadores reciben apoyo para que puedan alcanzar la mejor salud, capacidad funcional y calidad de vida posible mediante un control optimizado de la enfermedad o la afección.



Ofrecemos un sitio web de Quit For Life exclusivo con información útil, una función de conversación y módulos de aprendizaje.



## Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos

Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos es un recurso en línea que le brindará ayuda para tomar decisiones sobre los siguientes puntos:

- pruebas médicas;
- medicamentos;
- cirugías;
- tratamientos y otros asuntos.

De esta manera, puede centrarse en tomar decisiones informadas sobre su salud teniendo en cuenta los beneficios, los riesgos y los costos de cada opción, y cómo se siente respecto de su enfermedad.

### **Medicamentos**

Con esta herramienta, obtendrá información sobre los efectos secundarios, las interacciones, las precauciones y otros datos sobre los medicamentos, incluso detalles sobre tomarlos de acuerdo con lo indicado. También obtendrá herramientas que lo ayudarán a tomar decisiones más informadas sobre los medicamentos.

### **Cirugías y procedimientos**

Antes de tomar una decisión sobre una cirugía o un procedimiento importante, puede usar esta herramienta para obtener información y aprender sobre qué debe esperar de los distintos tipos de cirugías y procedimientos.



# Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos



## Programa Ocúpese de Su Salud

El programa **Ocúpese de Su Salud** le ofrece ayuda para que tenga un mejor control de las enfermedades crónicas mediante estrategias de bienestar a la medida de sus necesidades y comportamientos saludables que puede sostener.

Seguirá una serie de acciones en línea a su propio ritmo que se tendrán en cuenta para alcanzar hitos y lo alentará a ocuparse de su salud de manera más activa.

En principio, en esta nueva área de interés, se aborda el control de la diabetes de tipo 2 y de la presión arterial alta. Pronto se incluirán otras enfermedades.



## Línea de Consultas con Enfermeras

Puede comunicarse con un médico clínico las 24 horas y recibir apoyo instantáneo por teléfono o a través del sistema de chat en línea para hacer preguntas en tiempo real. Responderán preguntas relacionadas con síntomas, lesiones o enfermedades leves, enfermedades crónicas, pruebas médicas y medicamentos.

## Registros de Progreso

Dispondrá de una variedad de herramientas de registro en línea que le permitirán mantenerse actualizado sobre hábitos de estilo de vida importantes. Hay registros de progreso disponibles para medir la presión arterial, el colesterol, la HbA1c, el ejercicio, el control del estrés y mucho más. Puede acceder a estos registros de manera individual a través de herramientas independientes o como parte de nuestros programas para la promoción de la salud.

## Conversaciones Interactivas sobre la Salud

Puede interactuar con asesores de salud virtuales y motivarse. Mantendrá conversaciones virtuales breves sobre diversos temas relacionados con la salud, incluidos los siguientes:

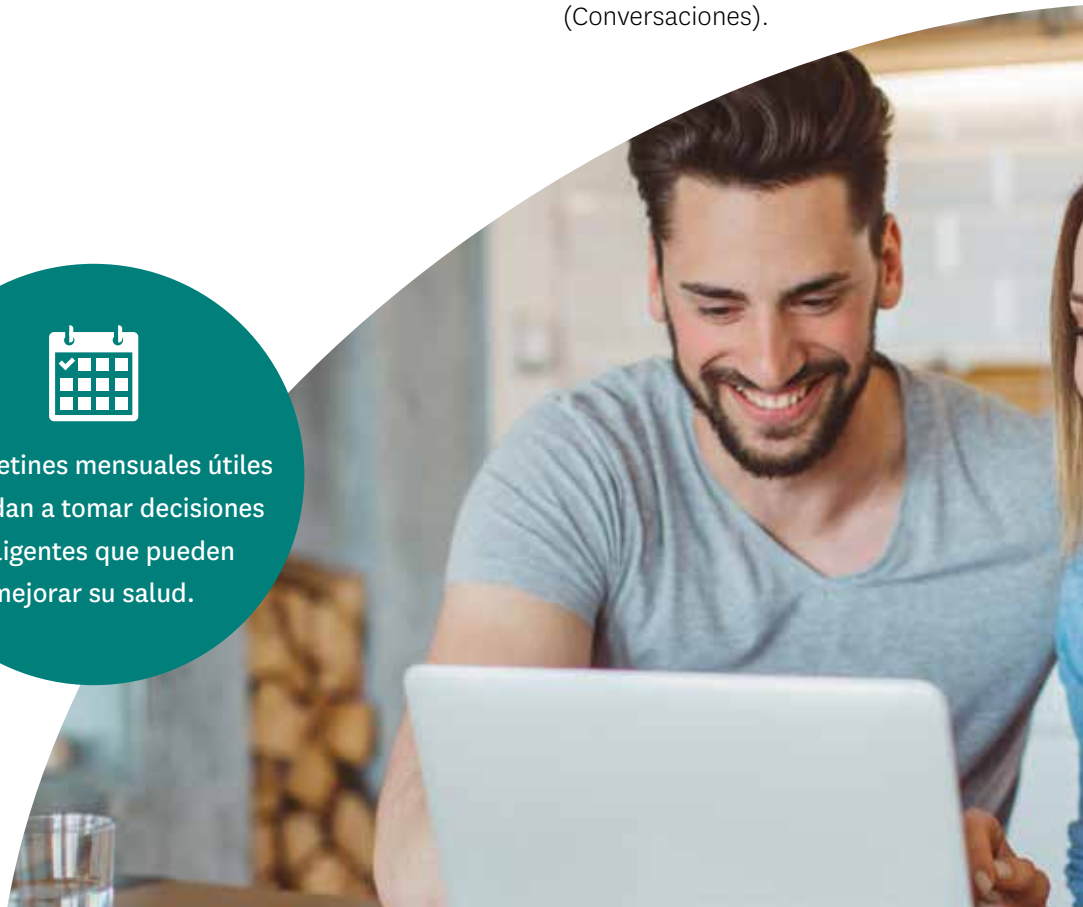
- mantenerse activo;
- mantener un peso saludable;
- afrontar el estrés;
- dormir bien;
- prevenir las caídas;
- dejar de fumar.

Pasos para comenzar las conversaciones interactivas sobre la salud:

- Ingrese en **www.healthnet.com** (si es afiliado de un plan grupal) o en **www.myhealthnetca.com** (si es afiliado de un plan individual y familiar).
- Haga clic en *Wellness Center* (Centro de bienestar).
- Haga clic en *Explore All Wellness Tools* (Explorar todas las herramientas de bienestar).
- Haga clic en la pestaña *Member Resource Center* (Centro de recursos para afiliados).
- En el menú desplegable, haga clic en *Wellness Resources* (Recursos de bienestar) y, luego, en *Conversations* (Conversaciones).



Los boletines mensuales útiles lo ayudan a tomar decisiones inteligentes que pueden mejorar su salud.



## Descuentos en Salud

Tendrá descuentos en diversos servicios, programas y herramientas de salud. Estos servicios incluyen lo siguiente:

- control del peso;
- servicios quiroprácticos y de acupuntura;
- vitaminas, minerales y suplementos a base de hierbas;
- cuidado de la vista;
- audífonos y exámenes de detección;
- gimnasio.

## Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos

Estas pautas ofrecen un programa de exámenes de detección y vacunas recomendados por Health Net para niños, adolescentes y adultos. También facilitan información sobre exámenes de detección infantiles y durante el embarazo.

Para conocer las pautas actuales sobre los exámenes de detección preventivos, ingrese en **www.healthnet.com** (si es afiliado de un plan grupal) o en **www.myhealthnetca.com** (si es afiliado de un plan individual y familiar). Tras ingresar, haga clic en *Wellness Center* (Centro de bienestar) y en *Stay Healthy* (Mantenerse saludable); luego, elija el PDF sobre pautas de prevención que se adapte a su situación.



## Seminarios Web Mensuales sobre Bienestar

Obtendrá acceso a seminarios web mensuales sobre temas de salud en el trabajo o en el hogar. Se abordan temas diversos, entre ellos, el bienestar económico, la conciencia plena, el resfrío y la gripe.

Health Net ofrece la serie de seminarios web sobre bienestar el tercer miércoles de cada mes. Si es afiliado de un plan grupal, ingrese en **www.healthnet.com**; si es afiliado de un plan individual y familiar, ingrese en **www.myhealthnetca.com**. Haga clic en el botón naranja *New Series Wellness Webinar* (Nueva serie de seminarios web sobre bienestar) para registrarse.



Beneficios Adicionales  
del Afiliado de Health Net



## Aviso de No Discriminación

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 of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company (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 ni 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 por teléfono a los siguientes números:

**Si es afiliado de un plan individual y familiar que pertenece al mercado de seguros de salud o a Covered California,** llame al 1-888-926-4988 (TTY: 711).

**Si es afiliado de un plan individual y familiar que no pertenece al mercado de seguros de salud,** llame al 1-800-839-2172 (TTY: 711).

**Si es solicitante de un plan individual y familiar,** llame al 1-877-609-8711 (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 por uno de los motivos enumerados anteriormente, puede presentar una queja formal. Llame al Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net 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 a presentar una queja formal. También puede presentar una queja formal por correo, 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](mailto:Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com) (afiliados) o  
[Non-Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com](mailto:Non-Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com) (solicitantes)

En el caso de los planes de HMO, HSP, EOA y POS que se ofrecen a través de Health Net of California, Inc.: Si tiene un problema de salud urgente y ya presentó una queja a Health Net of California, Inc., pero no está conforme con la decisión que se tomó, o si pasaron más de 30 días desde que presentó la queja a Health Net of California, Inc., puede presentar un formulario de revisión médica independiente o un formulario de quejas al Departamento de Atención Médica Administrada (por sus siglas en inglés, DMHC). Para presentar el formulario de quejas, llame a la mesa de ayuda del DMHC al 1-888-466-2219 (TDD: 1-877-688-9891) o visite [www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint](http://www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint).

En el caso de los planes de PPO y EPO asegurados por Health Net Life Insurance Company: Puede presentar una queja llamando al Departamento de Seguros de California al 1-800-927-4357 o visitando <https://www.insurance.ca.gov/01-consumers/101-help/index.cfm>.

Si cree que lo discriminaron por motivo de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, 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 dicha oficina tiene para este tipo de quejas, <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, por correo o por 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).

Los formularios de 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 सेवारं। 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 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 bą́ąh ílínígóó saad bee háká ada'iiyeed. Ata' halne'ígíí da ła' ná hádííót'íí. Naaltsos da t'áá shí shizaad k'ehjí shichí' yídooltaah nínízingo t'áá ná ákódoolníí. Ákót'éego shíká a'doowoł nínízingo Customer Contact Center hoolyéhíjí' hodíílnih ninaaltsos 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 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.

**Punjabi (Punjabi)**

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਆਰੀਏ 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 ਸਮੇਲ 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 (โทรมด TTY: 711) สำหรับเขตแคลิฟอร์เนีย โทรหาฝ่ายแผนบุคคลและครอบครัวของรัฐ (IFP On Exchange) ได้ที่ 1-888-926-4988 (โทรมด TTY: 711) หรือ ฝ่ายธุรกิจขนาดเล็ก (Small Business) ที่ 1-888-926-5133 (โทรมด TTY: 711) สำหรับแผนแบบกลุ่มผ่านทาง Health Net โทร 1-800-522-0088 (โทรมด 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

En nuestro sitio web, puede encontrar más información sobre los programas de Salud y Bienestar. Registro o inicio de sesión:

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

**Los afiliados de los planes individuales y familiares** deben ingresar en [www.myhealthnetca.com](http://www.myhealthnetca.com) > *Wellness Center*.

También puede llamar al número que figura en su tarjeta de identificación de afiliado.

Los afiliados tienen acceso a Decision Power y a 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 revisarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de Decision Power y de myStrength, incluidos 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.