



# WHOLE you



**Your digital member ID card is now available!**

You can view, print and share your ID card. You can also save your ID card to your phone's camera roll. Access it wherever and whenever you need it—right from your member portal. Log in to learn more.

Fall / Otoño 2020

## Table of Contents Índice:

Education Resources to Support Learning / Recursos de educación para apoyar el aprendizaje ..... **2,3**

Give Your Baby the Best Start / Brinde a su bebé el mejor comienzo..... **4,5**

Are You Ready for Flu Season? / ¿Está preparado para la temporada de la gripe? ..... **6**

Simple Steps to Prevent or Manage Diabetes / Medidas simples para prevenir o controlar la diabetes ..... **7**

Know Where to Go for Care / Sepa adónde ir para recibir atención médica ..... **8,9**

## Your Healthy Source for Living Well

### *Su fuente saludable para vivir bien*

**A new year is around the corner. While you wait, here's a new *Whole You* to enjoy from Superior HealthPlan.** Our last issue covered a number of health topics, but there's always more to explore. Read on to stay updated on your health plan benefits and improve your well-being.

In this issue, learn simple **steps to prevent or manage diabetes**. Read how to **give your baby the best start with our Start Smart for Your Baby® program**. We'll also cover **tips for getting the most from your coverage** and how to **prepare for flu season**.

We look forward to sharing more content in the next issue of ***Whole You***.

**El año nuevo está a la vuelta de la esquina. Mientras esperamos su llegada, le presentamos una nueva edición de *Whole You* de Superior HealthPlan para que disfrute de ella.** Nuestra última edición abarcó varios temas relacionados con la salud, pero siempre hay más material para analizar. Siga leyendo para mantenerse actualizado sobre los beneficios de su plan médico y cómo mejorar su bienestar.

En esta edición, descubra medidas **simples para prevenir o controlar la diabetes**. Lea cómo **brindar a su bebé el mejor comienzo con nuestro programa Start Smart for Your Baby®**. También proporcionamos **consejos para aprovechar al máximo su cobertura** y saber cómo **prepararse para la temporada de la gripe**.

Esperamos compartir más contenido en la próxima edición de ***Whole You***.

### Member Services Phone Numbers / Números de teléfono de Servicios para miembros

STAR/CHIP:  
**1-800-783-5386**

STAR+PLUS:  
**1-877-277-9772**

STAR Kids:  
**1-844-590-4883**

## Education Resources to Support Learning

During these last few months, education has been a big topic. Most students have been learning from home. When virtual learning became the norm it put stress on parents to help children of all ages learn at home. It is hard for a lot of parents to understand their child's schoolwork. 50% of parents have trouble helping their children with schoolwork.<sup>1</sup>

A child's education is important for their future success. Being engaged with your child can help them do well. Showing them you are interested helps them stay focused and have pride in their work. You can help your child succeed at school by being involved. Children who have someone to support them are more successful in school and life.

You can support your child's learning by:

- ✓ Having a positive attitude about school
- ✓ Staying in contact with teachers to keep informed
- ✓ Creating a homework space just for them
- ✓ Listening when your child wants to talk about school or friends

You do not have to do it alone! There are resources that can help you engage in your child's education. Some resources include:



Get organized with [Wide Open School](#).



Create schedules with [Khan Academy](#).



Read parenting tips for your young children at [Zero to Three](#).



Discover activities to get moving while learning from [GoNoodle](#).



Find more resources at [U.S. Department of Education](#).

Superior can help. Please visit our webpages for information on [COVID-19 services and relief programs](#), including resources in your area. Search for free or reduced cost COVID-19 specific services in your community such as unemployment, food, housing, care and more through our partnership with [Aunt Bertha's zip code lookup tool](#).

<sup>1</sup>National Center for Family Literacy



**A child's education** is important for their future success. **Here** are things you can do to help your child do well in school.

## Recursos de educación para apoyar el aprendizaje

Durante estos últimos meses, la educación ha sido un tema de mucho debate. La mayoría de los estudiantes ha estado aprendiendo desde su hogar. Cuando el aprendizaje virtual se convirtió en la norma, los padres sintieron la presión de ayudar a los niños de todas las edades a aprender en el hogar. Para muchos padres es difícil entender las tareas escolares de sus hijos. El 50 % de los padres tiene dificultades para ayudar a sus hijos con las tareas escolares.<sup>1</sup>

La educación de un niño es importante para su futuro éxito. Si participa en la educación de su hijo puede aportar a su buen desempeño. Al mostrarle su interés, lo ayuda a mantenerse concentrado y a sentirse orgulloso de su trabajo. Al participar en su formación, puede contribuir a que a su hijo le vaya bien en la escuela. Los niños que cuentan con alguien que los apoya tienen más éxito en la escuela y en la vida.

Para facilitar el aprendizaje de su hijo, puede adoptar las siguientes medidas:

- ✓ Tener una actitud positiva sobre la escuela.
- ✓ Permanecer en contacto con los maestros para mantenerse informado.
- ✓ Crear un espacio para realizar los deberes escolares que sea exclusivo para su hijo.
- ✓ Escuchar a su hijo cuando quiera hablar de la escuela o de sus amigos.

¡No hace falta que lo haga solo! Hay recursos que pueden ayudarlo a participar en la educación de su hijo; algunos de ellos incluyen:



[Wide Open School](#), para organizarse.



[Khan Academy](#), para crear cronogramas.



[Zero to Three](#), para encontrar consejos sobre la crianza de niños pequeños.



[GoNoodle](#), para descubrir actividades que los mantengan en movimiento mientras aprenden.



[El Departamento de Educación de los Estados Unidos](#), para encontrar más recursos.

Superior lo puede ayudar. Visite nuestras páginas web para obtener información sobre [programas de asistencia y servicios relacionados con el COVID-19](#), incluidos los recursos disponibles en su área. Busque servicios específicos gratuitos o a un costo menor relacionados con el COVID-19 en su comunidad, como asistencia por desempleo, alimentos, vivienda, cuidado, etc. a través de nuestra asociación con la herramienta de búsqueda por código postal de [Aunt Bertha](#).

<sup>1</sup>Centro Nacional para la Alfabetización de la Familia



**La educación de un niño** es importante para su futuro éxito. **Aquí** encontrará algunos consejos sobre lo que puede hacer para que a su hijo le vaya bien en la escuela.

## Give Your Baby the Best Start

When you are pregnant, you want to take the best care of yourself and your baby. Going through so many changes in such a short period of time can cause stress. It helps to know what to expect! Below are a few tips to keep in mind.

### Get Care Early

It's a good idea to see your doctor as soon as you think you are pregnant. Getting care early can help you have a healthier baby. Your first prenatal visit will give you valuable news about your baby. Your doctor will likely do blood tests and an ultrasound. These will check health stats and determine due date. Your doctor will also give you a list of the dos and don'ts while pregnant.

### Stay Regular

Regular doctor visits will be a part of your life when you're having a baby. It is important to go to all of your prenatal visits, even if you are feeling good.

Your prenatal visits will happen:

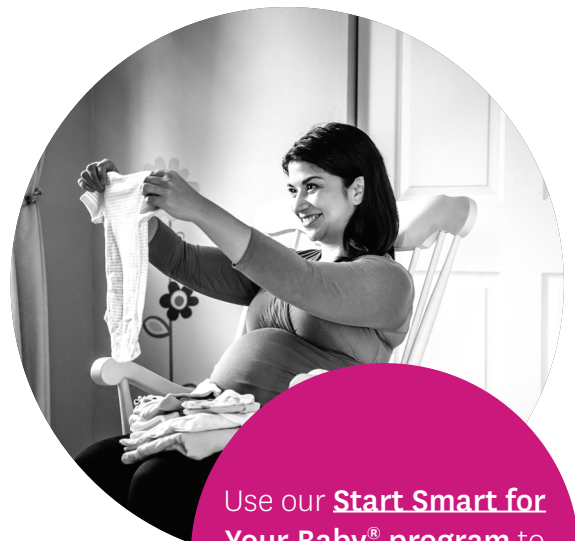
- ✓ During the first 32 weeks of your pregnancy: Every four weeks
- ✓ From weeks 32-36 of your pregnancy: Every two to three weeks
- ✓ From week 36 until the end of your pregnancy: Once per week

### Keep It Up

You can write down questions for your doctor as soon as you think of them. Bring your list to each visit. Your doctor will give you health steps to take along the way. You may discuss shots you need and the right kind of food and exercise. You will also learn about body changes, how to prepare for labor and the arrival of your new child. The doctor visits don't stop after you give birth. Your new baby should see the doctor three to five days after birth and again before turning one month old. Be sure to also set up an appointment for your postpartum visit. It should take place about four to six weeks after you deliver. During this visit, your doctor will check on how your body is healing.

If your Medicaid coverage ends after your baby is born, you may be able to get some health-care services through the Healthy Texas Women program. You can learn more about the program from the [Healthy Texas Women website](#).

There are many resources you can have through Superior. Be sure to use them! With the right support, you and your baby will be as healthy as possible during and after your pregnancy.



Use our **Start Smart for Your Baby<sup>®</sup>** program to get support during and after your pregnancy!

## Brinde a su bebé el mejor comienzo

Cuando está embarazada, desea la mejor atención para usted y para su bebé. Pasar por tantos cambios en un período tan breve puede ocasionar estrés. ¡Es importante saber qué esperar! A continuación se incluyen algunas sugerencias para tener en cuenta.

### Obtenga atención desde el comienzo

Es una buena idea ver a su doctor en cuanto piense que está embarazada. Recibir atención lo antes posible puede ayudarla a tener un bebé más sano. Su primera visita prenatal le proporcionará valiosa información sobre su bebé. Su doctor probablemente solicite análisis de sangre y un ultrasonido. De esta forma verificará las estadísticas de salud y determinará la fecha de parto. Su doctor también le proporcionará una lista de lo que debe y no debe hacer mientras está embarazada.

### Mantenga la regularidad

Las visitas regulares al doctor son parte de su vida cuando va a tener un bebé. Es importante asistir a todas sus visitas prenatales, incluso aunque se sienta bien.

Sus visitas prenatales se realizarán:

- ✓ Durante las primeras 32 semanas del embarazo: cada cuatro semanas
- ✓ Desde la semana 32 hasta la semana 36 del embarazo: cada dos a tres semanas
- ✓ Desde la semana 36 hasta el final del embarazo: una vez a la semana

### Mantenga el ritmo

Puede anotar las preguntas para su doctor a medida que se le ocurran. Lleve su lista a cada visita. Su doctor le dará consejos relacionados con su salud durante este período. Puede consultar las vacunas que necesita y el tipo adecuado de alimentos y ejercicio. También aprenderá sobre los cambios corporales, cómo prepararse para el trabajo de parto y la llegada de su nuevo hijo. Las visitas al doctor no terminan después del nacimiento. Su nuevo bebé debe ver al doctor entre tres y cinco días después del nacimiento y nuevamente antes de cumplir un mes. Asegúrese también de solicitar una cita para su visita posparto, que debe llevarse a cabo entre cuatro y seis semanas después del nacimiento. Durante esta visita, su doctor comprobará cómo se está recuperando su cuerpo.

Si su cobertura de Medicaid finaliza después del nacimiento de su bebé, puede recibir los mismos servicios de atención médica a través del programa Healthy Texas Women. Obtenga más información sobre el programa en [el sitio web de Healthy Texas Women](#).

Puede utilizar numerosos recursos a través de Superior. ¡Asegúrese de usarlos! Con el apoyo adecuado, usted y su bebé estarán lo más sanos posible durante y después de su embarazo.



¡Use nuestro **programa Start Smart for Your Baby®** para obtener apoyo durante y después de su embarazo!

## Are You Ready for Flu Season? *¿Está preparado para la temporada de la gripe?*

The flu is a seasonal illness. Flu season can begin as early as October and run as late as May. For some people, the flu is not very serious. For others, it can lead to hospitalization and even death. A flu shot is one way you can protect yourself from the flu.

Here are three things to know about the vaccine:

1. The flu shot will not give you the flu.
2. The flu virus changes every year. So every year, a new vaccine is needed.
3. Everyone older than 6 months should get a flu shot.

Talk to your doctor if you have an allergy to eggs or any of the ingredients in the vaccine. The flu shot is available at no cost to members. Call the number on the back of your Superior member ID card if you need help finding out where to get one.

Watch our flu prevention video and get more information at [SuperiorHealthPlan.com/flu](https://www.SuperiorHealthPlan.com/flu).


La gripe es una enfermedad estacional. La temporada de la gripe puede comenzar en octubre y durar hasta mayo. En algunas personas, la gripe no es muy grave. En otras, puede provocar una internación e incluso, la muerte. Una forma de protegerse es vacunarse contra la gripe.

A continuación señalamos tres cuestiones que hay que saber sobre la vacuna:

1. La vacuna contra la gripe no le provocará gripe.
2. El virus de la gripe cambia todos los años. Por lo tanto, cada año se necesita una nueva vacuna.
3. Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe.

Hable con su doctor si es alérgico a los huevos o a cualquiera de los componentes de la vacuna. La vacuna está disponible sin cargo para nuestros miembros. Llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro de Superior si necesita ayuda para saber dónde vacunarse.

Mire nuestro video sobre prevención contra la gripe y obtenga más información en [SuperiorHealthPlan.com/flu](https://www.SuperiorHealthPlan.com/flu).



Know the facts about  
**Coronavirus  
(COVID-19)**, visit  
[SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus](https://www.SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

Infórmese sobre  
**el coronavirus  
(COVID-19)**, visite  
[www-es.SuperiorHealthPlan.com/  
Coronavirus](https://www-es.SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

## Steps to Prevent or Manage Diabetes *Medidas simples para prevenir o controlar la diabetes*

Over one million Americans are diagnosed with diabetes each year. Below are five lifestyle changes you can make to help prevent or manage this condition in your daily life.

**Eat the Rainbow.** Experts say to fill half your plate with fruits and veggies at every meal. Each color brings with it unique nutrients, like fiber, potassium and vitamins. Branch out and try new produce to keep things fun!

**Stay Active.** Studies have shown that people who exercise have lower glucose levels, and are able to process sugar better than those who only take a diabetes drug. It can be hard to get moving when you feel tired, but it will give you more energy! Talk to your doctor about the right exercise plan for you.

**Size Matters.** Estimate portion sizes by using items around the house. Your palm or a deck of cards are about the size of the recommended serving for lean meats (three ounces). A half-cup of whole-grain pasta or brown rice is similar to the size of a tennis ball. And you can use your thumb to help you visualize a one-ounce serving size. That's the serving size for cheese.

**Sub Smartly.** When you change the way you eat, focus on what you *can* have. Find easy substitutions. Olive and avocado oils for butter. Whole-wheat pasta and bread for white. Beef jerky and nuts for potato and tortilla chips. Fish for beef. Sparkling or flavored water over soda and juice. These simple swaps make a HUGE impact over time.

**Prepare a Plan.** Write out weekly menus. Make shopping lists. Put time on the calendar for exercise. Sign up for an exercise class. Buy healthy snacks. Schedule your annual doctor visit and diabetes testing. By planning ahead, time crunches and daily stress won't derail you!

Cada año más de un millón de estadounidenses reciben un diagnóstico de diabetes. A continuación le indicamos cinco cambios que puede aplicar a su estilo de vida para ayudar a prevenir o controlar esta enfermedad en su vida cotidiana.

### 1

**Piense en los colores del arco iris al elegir los alimentos que ingiere.** Los especialistas aconsejan llenar la mitad del plato con frutas y verduras en cada comida. Cada color trae consigo nutrientes únicos, como fibra, potasio y vitaminas. ¡Amplíe la variedad de alimentos que come y pruebe nuevos productos para no aburrirse!

### 2

**Manténgase activo.** Los estudios han demostrado que las personas que se ejercitan tienen un menor nivel de glucosa y pueden procesar mejor el azúcar que aquellas que solo toman un medicamento para la diabetes. Tal vez le resulte difícil hacer ejercicio cuando se siente cansado, ¡pero le dará más energía! Hable con su doctor para conocer el plan de ejercicios adecuado para usted.

### 3

**El tamaño importa.** Calcule el tamaño de las porciones usando elementos que tenga en su hogar. La palma de la mano o una baraja de cartas tienen aproximadamente el tamaño de la porción recomendada para las carnes magras (tres onzas). Media taza de pasta integral o arroz integral es de un tamaño similar al de una pelota de tenis. También puede usar su pulgar para calcular el tamaño de una porción de una onza. Ese es el tamaño de porción para el queso.

### 4

**Sustituya alimentos de manera inteligente.** Al cambiar su modo de alimentación, concéntrese en lo que sí puede comer. Encuentre sustituciones simples: aceites de oliva y de aguacate en lugar de mantequilla; pasta y pan integrales en lugar de pasta y pan de trigo blanco; carne seca y nueces en lugar de papas y nachos (totopos); pescado en lugar de carne de res; agua con gas o saborizada en lugar de bebidas gaseosas y jugo. Estos cambios sencillos tienen un impacto ENORME con el tiempo.

### 5

**Cree un plan de alimentación.** Escriba los menús semanales. Haga listas de compras. Asigne tiempo en su calendario para hacer ejercicio. Insíbase en una clase de ejercicio físico. Compre tentempiés (snacks) saludables. Programe su visita médica anual y su examen de diabetes. ¡Al planificar con anticipación, las limitaciones de tiempo y el estrés diario no lo harán desviarse de la meta!

Ask us about our **Diabetes Care Management program** and resources available to help you manage your condition.

Consulte sobre nuestro **programa de control de la diabetes** y los recursos disponibles para ayudarlo a controlar su enfermedad.

## Know Where to Go for Care

You want to take good care of yourself and your family. Part of this is knowing where to go for care when one of you is hurt or sick. Read on to learn more about the treatment you need for different issues. This way, you can get the right care at the right place and the right time.



### Primary Care Provider (PCP)

Your PCP is your main doctor. If you don't need medical care right away, you can call the office and schedule your visit. This kind of care is for when you need a vaccine, a yearly checkup or help with colds or the flu. You may also visit for health issues like asthma or diabetes.

Our [Find a Provider](#) tool lets you search through our directory of high quality PCPs, physicians, hospitals, drug stores and other health-care providers that are here to help you achieve your health-care goals.



### 24/7 Nurse Advice Line

Medical experts can answer your health questions and help set up doctor visits. Use this option if you need help caring for a sick child or to know if you should see your PCP.\*



### 24/7 Telehealth Services

Get expert care by phone or video. Use anytime and anywhere. For less severe health issues such as sinus problems, colds, skin problems or the flu.



### In-Network Urgent Care Center

If your PCP's office is closed, you can visit an urgent care center to get care for a health issue that is noncritical. This includes flu symptoms with vomiting, ear infections, high fevers and sprains.



### Emergency Room (ER)

Consider all of your options when choosing where to go for medical care. Many are surprised to learn that this is often not the ER. This care option is for issues that are life-threatening. This includes:

- Broken bones
- Bleeding that won't stop
- Labor pains or other bleeding (if pregnant)
- Shock symptoms (sweat, thirst, dizziness, pale skin)
- Drug overdose
- Ingesting poison
- Bad burns
- Convulsions or seizures
- Trouble breathing
- Sudden inability to see, move or speak
- Chest pains or heart attack symptoms
- Gun or knife wounds

*\*Restrictions and limitations may apply.*



## Sepa adónde ir para recibir atención médica

Es importante que se cuide y que cuide a su familia. Una parte de esa tarea consiste en saber adónde dirigirse cuando usted o algún integrante de su familia está enfermo o herido. Siga leyendo para saber más sobre el tratamiento que necesita ante diferentes problemas de salud. De este modo, podrá recibir la atención médica adecuada, en el lugar y el momento apropiados.



### Proveedor de cuidados primarios (PCP)

Su PCP es su doctor principal. Si no necesita atención médica de inmediato, puede llamar al consultorio y programar su visita. Este tipo de atención médica es para cuando necesita vacunarse, hacerse un examen regular anual o tiene un resfriado o gripe. También puede acudir al consultorio por problemas de salud como el asma o la diabetes. Nuestra herramienta Find a Provider (Encuentre un proveedor) le permite realizar una búsqueda en nuestro directorio de PCP, doctores, hospitales, farmacias y otros proveedores de atención médica de alta calidad que están a su disposición para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud.



### Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Los especialistas médicos pueden responder las inquietudes acerca de su salud y ayudarlo a concertar citas médicas. Use esta opción si necesita ayuda para cuidar a un hijo enfermo o para saber si debe ver a su PCP.\*



### Servicios de telesalud las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Obtenga atención médica especializada por teléfono o video. Use el servicio en todo momento y en todo lugar. Para problemas de salud de menor gravedad, como problemas sinusales, resfriados, problemas de la piel o gripe.



### Centro de atención de urgencia dentro de la red

Si el consultorio de su PCP está cerrado, puede visitar un centro de atención de urgencia para recibir atención para un problema de salud que no sea crítico. Esto incluye síntomas de gripe con vómitos, infecciones de oídos, fiebre alta y torceduras.

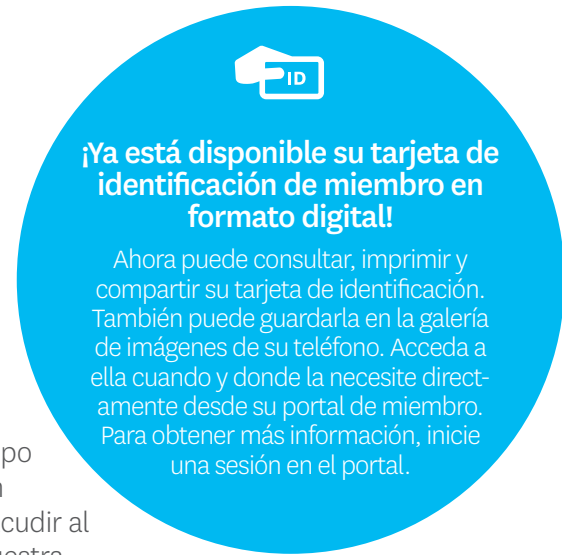


### Sala de emergencias (ER)

Evalúe todas sus opciones cuando elija adónde ir para recibir atención médica. A muchas personas les sorprende enterarse de que, con frecuencia, ese lugar no es la sala de emergencias (ER). Esta opción de atención médica es para problemas que ponen en riesgo la vida, como los siguientes:

- Fracturas de huesos
- Sangrado que no se detiene
- Dolores de parto o sangrado (en caso de estar embarazada)
- Síntomas de shock (sudoración, sed, mareos, palidez)
- Sobredosis de drogas
- Ingesta de veneno
- Quemaduras graves
- Convulsiones o crisis convulsivas
- Dificultad para respirar
- Incapacidad repentina para ver, moverse o hablar
- Síntomas de ataque al corazón o dolor de pecho
- Heridas de cuchillo o arma de fuego

\* Pueden aplicarse limitaciones y restricciones.



## Statement of Non-Discrimination



Superior HealthPlan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Superior does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

### Superior:

- **Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:**
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- **Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:**
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, contact Superior at the number on the back of your Superior member ID Card. (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). If you believe that Superior has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

Or

**Call the number on the back of  
your Superior member ID card.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Superior is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: 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).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Declaración de no discriminación

Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Superior no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

### Superior:

- **Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:**
  - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- **Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:**
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Superior llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). Si considera que Superior no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

O

**Llame al número en el reverso de su  
tarjeta de identificación de afiliado.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Superior está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: 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 queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**ENGLISH:** Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, call the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989).

---

**SPANISH:** Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

---

**SPANISH:** ATENCIÓN: Si usted habla español, disponemos de servicios lingüísticos gratuitos para usted. Llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

---

**VIETNAMESE:** XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).

---

**CHINESE:** 注意：如果您讲中文，可免费获得语言协助服务。请拨打您Superior会员卡背面的电话号码（文本电话：1-800-735-2989）。

---

**KOREAN:** 알림: 귀하께서 한국어를 사용하신다면, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. Superior 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 1-800-735-2989).

---

**ARABIC:** تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فلدينا خدمات معارونة لغوية مجانية من أجلك. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة عضوية Superior الخاصة بك (جهاز الاتصال للصم والبكم: 1-800-735-2989)

---

**URDU:** فرمائیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان میں معاونت کی خدمات آپ کو مفت میں دستیاب ہیں۔ اپنے Superior ممبر آئی ڈی کارڈ کی پشت پر موجود نمبر پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2989)۔

---

**TAGALOG:** BIGYANG-PANSIN: kung nagsasalita ka ng Tagalog, may mga serbisyong pantulong sa wika na libre para sa iyo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card ng miyembro ng Superior (TTY: 1-800-735-2989).

---

**FRENCH:** ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont offerts gratuitement. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identification Superior (ATS : 1-800-735-2989).

---

**HINDI:** ध्यानार्थ: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। आपके Superior सदस्य आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 1-800-735-2989)।

---

**PERSIAN:**

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک رسانی زبانی، به صورت رایگان، آماده خدمت رسانی به شما هستند.  
با شماره واقع در پشت کارت شناسایی عضویت Superior خود (TTY: 1-800-735-2989) تماس بگیرید.

**GERMAN:**

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen ist kostenlose Unterstützung in Ihrer Landessprache für Sie verfügbar. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite der Superior Mitgliedsausweiskarte an (TTY: 1-800-735-2989).

**GUJARATI:**

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા હો તો સહાયતા સેવા, વિના મૂલ્યે, આપના માટે ઉપલબ્ધ છે. આપના Superior સભ્યપદ આઈડી કાર્ડ પાછળ આપેલા નંબર પર કોલ કરો (TTY: 1-800-735-2989)

**RUSSIAN:**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвоните за номером, указанным на обратной стороне Вашей членской карточки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).

**JAPANESE:**

お知らせ：日本語でのサポートを無料でご利用いただけます。Superior会員IDカードの裏面に記載の番号（TTY：1-800-735-2989）にお電話ください

**LAOTIAN:**

ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມື້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍເງິນ. ໃຫ້ໂທຫາເລກທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດຊະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



[SuperiorHealthPlan.com](http://SuperiorHealthPlan.com)  
[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://Facebook.com/SuperiorHealthPlan)

