

Health Net of California, Inc.



Equilibre Su Salud con Health Net

UNA GUÍA PARA AFILIADOS COMO USTED



HealthNet.com



Mejorar Su Salud

Cuando tiene hábitos saludables, puede cuidarse de las enfermedades crónicas.

Health Net cuenta con una serie de programas diseñados para que se involucre con herramientas personalizadas que le ayudarán a mantenerse al día y alcanzar sus objetivos de salud. ¡Prepárese para hacer cambios sostenibles!



Salud y Bienestar en línea

Puede acceder a la mayoría de los programas y servicios de salud y bienestar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

Un puente hacia la acción

Health Net le conecta con recursos que le ayudarán a mejorar la salud. Nuestros programas incluyen lo siguiente:

- Salud y Bienestar
- Administración Integrada de la Atención
- Administración de Casos
- Salud de Mujeres y Niños



Prueba RealAge (evaluación de salud) y Perfil de Salud Personal

Es importante mantener y mejorar su estado de salud. Por eso, ofrecemos herramientas como la prueba RealAge y el perfil de salud personal. Acceda a un mayor conocimiento sobre su salud física y mental. Y obtenga un plan de acción basado en sus necesidades de salud específicas. Además, recibirá sugerencias que le permitirán controlar mejor su salud y adquirir buenos hábitos. También tiene la opción de recibir actualizaciones e información sobre programas por correo electrónico.

Acceda a la prueba RealAge en línea en:

www.healthnet.com (planes grupales) o

www.myhealthnetca.com (planes individuales y familiares)



Estilo de Vida Saludable

Recursos en línea sobre bienestar

Mejore la salud y el bienestar a su manera. Ofrecemos una amplia variedad de contenido en línea sobre estos temas:

- cómo mantener un peso saludable,
- cómo mejorar la alimentación,
- cómo controlar el estrés,
- cómo dejar de fumar para siempre.

Nuestros recursos en línea sobre el bienestar incluyen:

- artículos,
- videos,
- registros de la salud,
- desafíos de salud y mucho más.

Health Coaching

Mediante apoyo personalizado, usted y su asesor pueden hablar sobre qué esperar mientras realiza cambios en su estilo de vida. Puede descubrir por qué quiere mejorar su salud. Puede tratar comportamientos de salud específicos que repercuten en riesgos de salud a corto plazo y también en objetivos a largo plazo.

Programas de asesoramiento digitales (clases)

Estos programas ayudan con diversos temas como el estrés, el ejercicio, el peso, las brechas de atención, las formas de dejar de fumar y mucho más. Complételos a su ritmo. Puede llevarle entre 14 y 21 días, según el programa que elija.

Programa Eat Right Now

Eat Right Now es un nuevo programa basado en evidencia que combina herramientas de la neurociencia y la atención plena para ayudar a sus afiliados a identificar los factores que los incitan a comer y superar los antojos para cambiar sus patrones alimentarios para siempre.

Con la ayuda de videos y ejercicios, los afiliados aprenderán a escuchar las señales de hambre de su cuerpo para poder diferenciar entre el hambre real y los antojos emocionales. Este programa progresivo de 28 días permite a los afiliados remodelar su forma de comer con unos 10 minutos al día.

A través de lecciones de video, audio y animación, ejercicios validados clínicamente y herramientas a la carta, los afiliados aprenden a identificar, trabajar y eliminar los factores que los incitan a comer.

Programa Start Smart for Your Baby®

Un programa dirigido a embarazadas y padres primerizos. Reciba apoyo y cuidados personalizados que le ayudarán a obtener buenos resultados para usted y su bebé. Inscríbase para recibir información sobre salud, como la *Guía del Embarazo para Mamás* y la *Guía para la Vida después del Parto*. Un administrador de atención puede brindarle orientación en todo momento.

Orientación para dejar de fumar

El programa Craving to Quit cubre la mayoría de los tipos de tabaco, le permite hablar con un asesor personal que le brindará apoyo y aliento, y le brinda un plan personalizado para dejar de fumar. Este programa de 21 días le enseña a detectar situaciones de ansiedad y hábitos que le ayudarán a dejar la costumbre, tanto si fuma, vapea o consume tabaco para mascar.



Ofrecemos un sitio web exclusivo que le ayudará a dejar de fumar con información útil, una función de conversación y módulos de aprendizaje.

Recursos en línea para personas con enfermedades crónicas

Puede recibir ayuda con una afección de salud actual a través del acceso a información en línea para lograr un bienestar a largo plazo. Encuentre artículos, videos y herramientas virtuales sobre:

- diabetes,
- enfermedad cardíaca,
- asma,
- presión arterial alta,
- cáncer y mucho más.

Programas RealAge en línea

RealAge cuenta con herramientas interactivas para afrontar y mejorar sus factores de riesgo, como el estrés, el sueño, la nutrición y el ejercicio. Los programas RealAge proponen objetivos alcanzables y le alientan a ponerse en marcha poco a poco. Los pasos que vaya dando le ayudarán a adquirir pequeños hábitos para así construir la confianza necesaria para lograr sus objetivos. Las clases se enfocan en los cambios a realizar en su estilo de vida y le ofrecen las herramientas y el apoyo que precisa para se conviertan en cambios duraderos.

Programa de Administración Integrada de la Atención

El programa de Administración Integrada de la Atención de Health Net brinda apoyo y administra la atención de las personas con problemas médicos complejos. También ayuda con afecciones crónicas, como:

- diabetes,
- asma,
- insuficiencia cardíaca congestiva,
- enfermedad de las arterias coronarias.

También les brinda apoyo adicional a sus familiares y cuidadores. Mejora su calidad de vida a través de un mayor control sobre su salud.



Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos

Use la herramienta de Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos y revise sus opciones:

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

Medicamentos

Conozca por qué es importante tomar los medicamentos como se lo recetaron. También hay herramientas que le ayudarán a tomar decisiones más informadas sobre los medicamentos. Averigüe sobre los efectos secundarios, los riesgos, la seguridad y mucho más.

Cirugías y procedimientos

Use esta herramienta antes de decidir si le realizan una cirugía o un procedimiento importante. Infórmese sobre las cuestiones básicas y sepa qué esperar.

Obtenga ayuda para tomar decisiones informadas sobre salud. Conozca los beneficios, riesgos y costos de cada opción.



Decisiones Informadas



Línea de Consultas de Enfermería

Comuníquese con un miembro del personal de enfermería registrado las 24 horas del día y reciba apoyo instantáneo. Llame por teléfono o use el sistema de chat en línea para hacer preguntas en tiempo real. Obtenga respuestas a preguntas sobre:

- síntomas del resfrío y la gripe,
- enfermedades y lesiones leves,
- quemaduras leves,
- picaduras o mordeduras de insectos,
- dolor crónico,
- pruebas médicas y medicamentos.



Registros de progreso

Disponga de herramientas de registro en línea que le permitirán mantenerse actualizado sobre hábitos de estilo de vida importantes. Los registros de progreso le permitirán medir:

- la presión arterial,
- la HbA1c (glucosa en sangre),
- el ejercicio,
- el estrés y mucho más.



Acceda a sus recursos de bienestar

Encontrará mucha información para empezar. Comience con estos dos pasos:

1. Ingrese en **www.healthnet.com** (planes grupales) o **www.myhealthnetca.com** (planes individuales y familiares).
2. Haga clic en *Wellness Center* (Centro de bienestar).



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

Descuentos en salud

Aproveche los descuentos en diversos tipos de servicios, programas y herramientas de salud, como los siguientes:

- pérdida de peso,
- gimnasios,
- cuidado de la vista,
- audífonos y exámenes de detección,
- vitaminas, minerales y mucho más.

Pautas sobre exámenes de detección preventivos

Estas pautas le ofrecen un programa de vacunas y exámenes de detección recomendados por Health Net para niños, adolescentes y adultos. También le brindan información sobre exámenes de detección infantiles y durante el embarazo. Para conocer las pautas actuales sobre los exámenes de detección preventivos, siga estos tres pasos simples:

1. Ingrese en **www.healthnet.com** (planes grupales) o **www.myhealthnetca.com** (planes individuales y familiares).
2. Haga clic en *Wellness Center* (Centro de bienestar) y, luego, en *Stay Healthy* (Mantenerse saludable).
3. Elija el PDF sobre pautas de prevención que se adapte a sus necesidades.

Únase a los seminarios web mensuales sobre bienestar

Acceda a seminarios web mensuales sobre temas de salud en el trabajo o en el hogar. Los temas incluyen:

- cómo controlar el dolor crónico,
- cómo prepararse para la temporada de resfríos y gripe,
- cómo controlar el estrés de las fiestas.

Health Net ofrece la serie de seminarios web sobre bienestar el tercer miércoles de cada mes.

1. Ingrese en **www.healthnet.com** (planes grupales) o **www.myhealthnetca.com** (planes individuales y familiares).
2. Haga clic en el botón naranja *New Series Wellness Webinar* (Nueva serie de seminarios web sobre bienestar) para inscribirse.



Más Herramientas para Usted



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 origen racial, color, nacionalidad, ascendencia, religión, estado civil, género, identidad de género, atención relacionada con la afirmación de género, orientación sexual, edad, discapacidad o sexo.

HEALTH NET:

- Brinda herramientas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse eficazmente con nosotros, como intérpretes calificados de lengua de señas e información por escrito en otros formatos (letra grande, formatos electrónicos accesibles y otros).
- Ofrece 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, llame al 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 le 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 presentarla. El Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net está disponible para ayudarle a presentar una queja formal. También puede presentarla 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 (afiliados) o
Non-Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com (solicitantes)

En el caso de los planes de HMO, HSP, PPO, 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 ante 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 ante Health Net of California, Inc., puede presentar un formulario de revisión médica independiente o un formulario de quejas ante el 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.

En el caso de los planes de EPO y PPO 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 le discriminaron por motivos de origen racial, 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 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).

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

សេវាកាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ លោកអ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ លោកអ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យលោកអ្នកជាភាសារបស់លោកអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអភិថិជនតាមលេខដែលមាននៅលើប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក 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 bąąh ílínígóó saad bee háká ada’iyeed. Ata’ halne’ígíí da ła’ ná hádíóót’íłł. Naaltsos da t’áá shí shizaad k’ehjí shichí’ yídooltah nínízingo t’áá ná ákódoolníł. 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.

Panjabi (Punjabi)

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਬਾਸੀਏ 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 คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังเป็นภาษาของคุณได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โทรหาศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ได้ที่หมายเลขบนบัตรประจำตัวของคุณ หรือโทรหาฝ่ายแผนบุคคลและครอบครัวของเอกชน (Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange) ที่ 1-800-839-2172 (โทรหมด TTY: 711) สำหรับเขตแคลิฟอร์เนีย โทรหาฝ่ายแผนบุคคลและครอบครัวของรัฐ (IFP On Exchange) ได้ที่ 1-888-926-4988 (โทรหมด TTY: 711) หรือ ฝ่ายธุรกิจขนาดเล็ก (Small Business) ที่ 1-888-926-5133 (โทรหมด TTY: 711) สำหรับแผนแบบกลุ่มผ่านทาง Health Net โทร 1-800-522-0088 (โทรหมด 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 y servicios de salud y bienestar. Regístrese o ingrese en:

1. **www.healthnet.com** (planes grupales) o **www.myhealthnetca.com** (planes individuales y familiares)
2. Wellness Center

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

Health Net of California, Inc., es una subsidiaria de Health Net, LLC. y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

Los planes de salud de HMO y PPO de Ambetter from Health Net son ofrecidos por Health Net of California, Inc. Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.

BRO057145SO00 (4/23)