



Cómo combatir la epidemia de opiáceos en Indiana: **El sitio web Recovery ayuda a los residentes de Indiana**

El trastorno del uso de opiáceos es una enfermedad. Quienes luchan con la adicción necesitan recursos y apoyo de la comunidad. El estado tiene un sitio web estupendo que puede ayudar. Se denomina **Next Level Recovery (Recuperación del siguiente nivel)**.

El sitio web tiene información sobre **prevención, educación, opciones de tratamiento y cómo los padres pueden proteger a sus hijos**.

El sitio web incluso ofrece una función de geoubicación. La herramienta puede indicarle cuáles servicios de tratamiento están disponibles cerca de usted en tiempo real.

El sitio es una asociación entre el estado, el *software* OpenBeds e Indiana 2-1-1. Para más información, visite [Next Level Recovery Indiana](http://NextLevelRecoveryIndiana.com).



Si es miembro del HIP y está embarazada, ¡infórmenos!

Como miembro del Healthy Indiana Plan (HIP) y por estar embarazada, usted no necesitará pagar sus contribuciones ni los copagos. También obtiene beneficios especiales de embarazo. Estos beneficios adicionales facilitan que pueda ver a su médico para obtener importante atención prenatal (del embarazo). Estos beneficios incluyen el transporte de ida y vuelta a las visitas con el médico, servicios quiroprácticos y la Opción de rehabilitación Medicaid (Medicaid Rehabilitation Option, MRO). Puede conocer más sobre estos beneficios adicionales en su manual del miembro.



Las enfermedades por picaduras de mosquitos, garrapatas y pulgas están en aumento

El clima más cálido significa pasar cantidad de tiempo en exteriores disfrutando la luz del sol y el aire fresco. Si pasa su tiempo haciendo senderismo, en la piscina o comiendo fuera en el patio, necesita protegerse. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) dice que las picaduras de mosquito, garrapatas y pulgas se han más que triplicado en EE. UU. en los años recientes. Más de 640,000 casos se reportaron entre 2004 y 2016. El CDC dice que nueve nuevos tipos de gérmenes se han propagado por las picaduras de mosquitos y garrapatas durante este tiempo.

Algunas de las causas de enfermedades incluyen **el virus del Zika, el virus del Nilo Occidental, la enfermedad de Lyme y el virus de Chikungunya.**

El CDC dice que los mosquitos y las garrapatas han aumentado de número y se han desplazado a nuevas áreas. En los viajes fuera del país son más comunes. Un viajero puede infectarse con una enfermedad como el virus del Zika en un país y luego transportarla a este sin saberlo. Como resultado, más personas están en riesgo de contraer la infección.

Hay muchas formas en las cuales puede protegerse a sí mismo. Consulte estas recomendaciones del CDC:

- Use un repelente contra insectos registrado por una agencia de protección ambiental.
- Use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Trate los artículos tales como botas, pantalones, medias y carpas con permetrina o use ropa y equipo tratado con permetrina.
- Tome medidas para controlar las garrapatas y pulgas en las mascotas.
- Busque y retire las garrapatas diariamente de la familia y las mascotas.
- Tome medidas para controlar los mosquitos, garrapatas y pulgas dentro de su casa.

Conozca más en cdc.gov.



¡Rellene su Evaluación de necesidades de salud y obtenga recompensas!

¿Sabía usted que existen varias formas en las cuales los miembros de MHS rellenan su Evaluación de necesidades de salud?

Los miembros de MHS pueden tomar su Evaluación de necesidades de salud en un quiosco de la farmacia de Walmart. Toma 15 minutos rellena la evaluación y los miembros pueden obtener hasta \$30 en recompensas CentAccount. Puede usar sus recompensas para comprar artículos para el cuidado del bebé, comestibles saludables y artículos de cuidado personal.

Si va a Walmart y rellena su Evaluación de necesidades de salud en el quiosco, obtiene su recompensa de inmediato. Así, después de que termine, ¡las puede usar para comprar!

- 1 Esta es la forma como lo hace:
- 2 Vaya a un quiosco de la farmacia de Walmart.
- 3 Escanee el código de respuesta rápida de la parte posterior de su tarjeta de recompensas CentAccount en el quiosco.
- 4 Elija **Health Needs Screening** (Evaluación de necesidades de salud) bajo la lista de Current Programs (Programas actuales).
- 5 Responda las preguntas acerca de su salud. Esto nos ayudará a adaptar la atención que usted necesita.
Sus recompensas se acreditarán de inmediato a su tarjeta una vez que termine.

Todos los miembros nuevos de MHS obtendrán una nueva tarjeta CentAccount para usarla en el quiosco.

¿No puede ir al quiosco? Puede tomar su Evaluación de necesidades de salud ingresando a su cuenta del portal del miembro o llamando a los Servicios del miembro de MHS al 1-877-647-4848.



REGÍSTRESE CON EL DR. YANCY

¿Está embarazada? Para estar segura de recibir los beneficios de salud que necesita y tener un embarazo saludable, deje saber a MHS o al Departamento de Recursos para la Familia (Department of Family Resources, DFR) de inmediato que está embarazada. MHS tiene programas de cuidados para ayudarla en su embarazo. Inscríbese en su cuenta del Portal del miembro de MHS y rellene el formulario de Notificación de embarazo de la afiliada. Al completar este formulario, puede obtener un regalo para su bebé de MHS.

También podemos ayudarla después del parto con nuestro programa First Year of Life (El primer año de vida). Este programa de MHS está diseñado para ayudar a guiar a las afiliadas a través de todas las etapas necesarias para mantener a sus bebés saludables y prosperando. Participe en este programa gratuito y podemos ayudarla. Le proporcionaremos una enfermera pediátrica que puede ser su principal punto de contacto y trabajará con usted durante el primer año de vida de su bebé.

Dr. Eric A. Yancy
Director clínico general de MHS y pediatra en ejercicio



Elija los proveedores adecuados para usted

¿Está buscando un médico? ¡Podemos ayudarle!

La página Find a Provider (Encontrar a un proveedor) del sitio web de MHS tiene una lista de todos los proveedores en nuestra red. Además, puede ver información importante para ayudarle a elegir el mejor médico para usted.

Esto es lo que puede encontrar en la búsqueda Find a provider:

- Nombre, dirección, números de teléfono
- Horario del consultorio
- Calificaciones profesionales
- Servicios especializados
- Acreditación de certificación del Colegio Médico
- Idiomas que habla el médico

¿Desea conocer más?

Si desea conocer más sobre la educación de su médico, como la escuela de medicina a la cual asistió o donde hizo su residencia, puede revisar Healthgrades o sitios web o comparar sitios web de médicos en su página **Find A Provider**.

MTM para los miembros

Un farmacéutico le puede llamar para hablar sobre sus medicamentos. Este servicio se denomina Administración de la terapia de medicamentos (**Medication Therapy Management, MTM**). MTM le brinda la oportunidad para hablar sobre los medicamentos que está tomando y asegurarse de que está obteniendo la mejor y más segura atención. Si le llaman, ¡deseamos que participe! Este servicio es para los miembros de Hoosier Care Connect y el Healthy Indiana Plan (HIP) Plus.

Si ya cuenta con MTM, puede recibir una encuesta. Tómese unos minutos para rellenar la encuesta sobre satisfacción para que podamos asegurarnos de que el servicio es tan útil como sea posible.

MHS en su área



¡MHS participa y auspicia más de 500 eventos comunitarios y presentaciones en el estado todos los años! Nuestros esfuerzos de integración han sido siempre un elemento central de quienes somos. En esta época del año, MHS otorga más de 5,000 morrales ¡llenos de suministros escolares que fueron donados por el personal de MHS!

Averigüe cuándo estará MHS en su comunidad.

Visite mhsindiana.com/events.

Además de participar en muchos eventos comunitarios, MHS ayuda a crear eventos con diferentes socios, incluyendo un evento para la familia llamado The Balanced Child (El Niño equilibrado).

¡Los niños pueden estar sometidos a una cantidad de estrés en estos días! Puede ser difícil saber cómo ayudar. En los eventos de The Balanced Child:

- Discutiremos la importancia de las visitas de control del niño sano y la atención a la salud preventiva.
- Conocerá sobre un equipo médico integral y eficiente de atención a la salud.
- Las señales y síntomas de la depresión y la ansiedad en los niños
- Enseñaremos destrezas para afrontar situaciones y técnicas de relajación
- Proporcionaremos referencias para servicios de salud conductual

Después, terminaremos con una clase de yoga divertida para niños. Esto contribuirá a fomentar actividades físicas saludables. También ayudará a los niños a ver las conexiones entre la mente y el cuerpo.

Cerciórese de revisar el calendario de eventos sobre las fechas y horas.

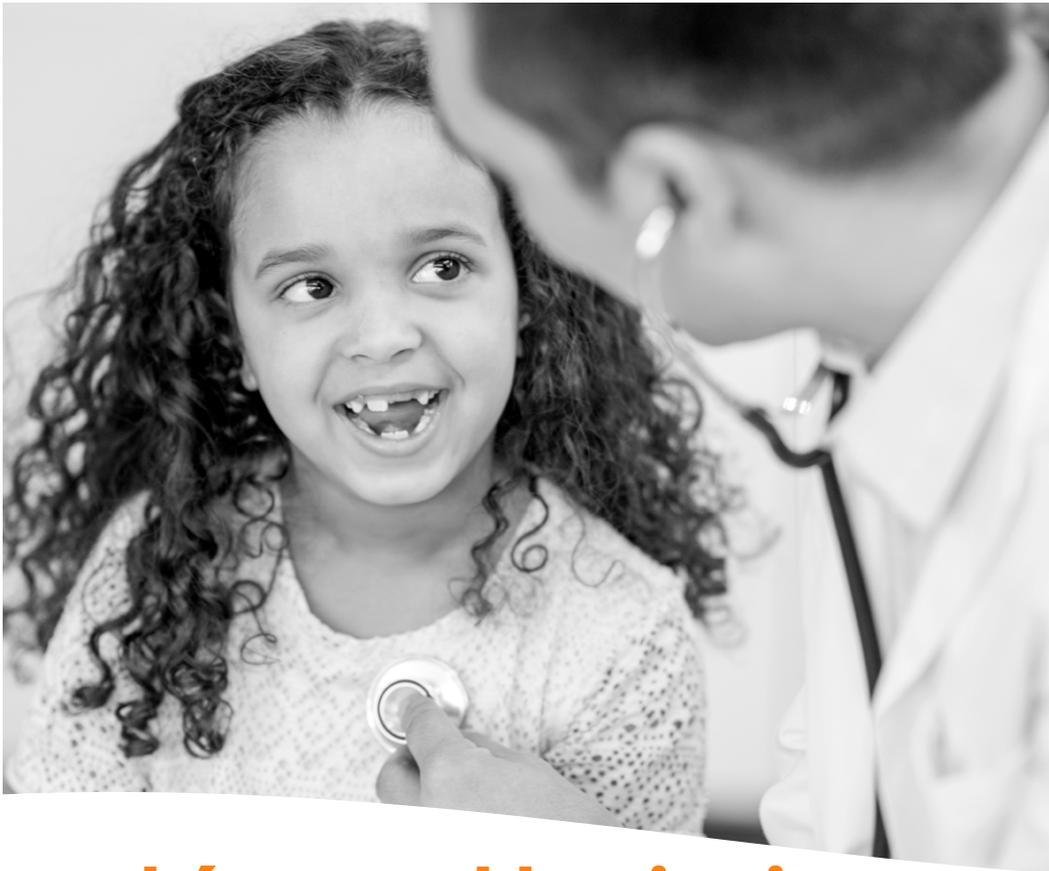
Su privacidad es importante

Usted tiene el derecho de decidir quién puede ver sus registros médicos ("derechos de privacidad"). Puede encontrar más información sobre su privacidad en la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de los Seguros de Salud (HIPAA) en su manual del miembro de MHS. Puede obtener una copia del manual actual del miembro en línea en mhsindiana.com/handbook.

¿Qué es un equipo médico integral?

Deseamos que nuestros miembros dispongan de un equipo médico integral. Esto significa que necesita desarrollar una relación con un médico en quien confíe. Este es el primer lugar adonde va para recibir sus servicios preventivos, cuando está enfermo, y en caso de emergencia. Este médico comprende y conoce su historia médica. ¿Necesita ayuda para encontrar un médico? Llámenos al 1-877-647-4848 y podemos ayudarle a encontrar un médico en quien puede confiar cerca de usted.





A continuación encontrará una guía sobre cuándo debe ir su niño a su médico primario para una visita de rutina del niño sano.

PROGRAMACIÓN DE VISITA DE RUTINA DEL NIÑO SANO

- ✓ 3-5 días
- ✓ 1 mes
- ✓ 2 meses
- ✓ 4 meses
- ✓ 6 meses
- ✓ 9 meses
- ✓ 12 meses
- ✓ 15 meses
- ✓ 18 meses
- ✓ Cada año desde la edad de 24 meses hasta 20 años

¿Sabía usted lo siguiente?

Un examen físico para deportes o un examen físico para la escuela no es siempre lo mismo que una **visita de rutina del niño sano**.

Un examen físico para deportes puede evaluar problemas importantes, tales como problemas cardíacos, pero no puede reemplazar una visita anual con el pediatra de su niño ni el médico de familia. El regreso a clases está lleno de ferias comunitarias de salud y eventos de exámenes físicos para deportes. Es posible que a su hijo se le haya realizado recientemente un examen físico para la escuela, un examen físico para deporte o un examen físico para la guardería en uno de estos tipos de eventos. Si su niño no vio al médico primario para el examen físico, aún así debe llamar al médico de familia de su niño para programar una visita de rutina del niño sano. El examen del niño sano es más que solo un examen físico. Su médico primario conoce la historia médica de su niño y estará mejor preparado para responder cualquier pregunta que pueda tener.

Esta es también la oportunidad ideal para que sus niños más pequeños tomen su examen de rutina del niño sano. Programe una visita de rutina para los hermanos más pequeños en la misma oportunidad que para los niños de edad escolar. Su médico hablará con usted sobre lo que puede hacer para ayudar a su niño a estar listo para kindergarten. Aproveche la oportunidad para formular preguntas y aprender del médico de su niño, él es una fuente confiable.

¿Sabía usted que puede obtener recompensas CentAccount cuando lleva a su niño a una visita de rutina del niño sano?

- Puede obtener hasta \$60 en total (\$10/visita) por visitas de rutina del niño sano para niños en edades de 0 a 15 meses.
- Puede obtener \$20 en visitas de rutina del niño sano para niños de 16 meses o más.

¡Esté preparado! Obtenga el máximo de la visita con su médico. Lleve lo siguiente a la cita de su niño:

- Lista completa de medicamentos, vitaminas o suplementos que toma el niño
- Cualquier registro de vacunas que tenga
- Una lista de preguntas o inquietudes que le gustaría discutir con el médico

Para más información sobre las vacunas que su niño necesita, revise la Programación de vacunas para niños de 0 a 6 años de edad y la Programación de vacunas para menores de 7 a 18 años.



Permanezca conectado a su atención a la salud con la aplicación móvil MyMHS

MHS desea ayudarle a tomar el control de su salud, sin importar donde se encuentre.

Sabemos que nuestros miembros están ocupados. La aplicación móvil MyMHS le brinda acceso a su información del miembro, ¡en cualquier momento, en cualquier lugar! ¿Olvidó llevar su tarjeta de identificación de MHS a una cita? ¿Necesita encontrar la clínica más cercana de urgencias? ¿Desea revisar el saldo de su tarjeta de recompensas CentAccount antes de comprar? ¡No hay problema! MyMHS se ocupa de todo.

La aplicación móvil MyMHS pone estas herramientas al alcance de su mano:

- Tarjeta de identificación: Consulte la tarjeta de identificación de MHS y muéstresela a su proveedor cuando obtenga atención a la salud.
- Recompensas saludables CentAccount: Consulte las recompensas que ha obtenido y el saldo de su tarjeta.
- Find a Provider (Encontrar un proveedor): Use el mapa para encontrar a un médico, hospital o clínica de urgencias cerca de usted. Incluso puede usar la función Find a Provider (Encontrar un proveedor) sin ingresar a la aplicación.
- Health Alerts (Aletas de salud): Permanezca actualizado respecto a las visitas médicas y evaluaciones. Consulte sus alertas de salud y las discrepancias entre las prácticas recomendadas y las no realizadas.
- Llame a su médico: Llame a su proveedor médico primario (PMP también se conoce como su proveedor de atención médica primaria (Primary Medical Provider, PMP) con solo marcar una tecla.
- Contacte con MHS: Llame a los Servicios del miembro o a la línea gratuita de ayuda de enfermería de MHS que está disponible las 24 horas con solo marcar una tecla.
- Beneficios: Consulte la información de su plan. Averigüe más sobre los beneficios y los servicios amparados.

Acceda a su información de MHS, incluso sobre la marcha, con la aplicación gratuita MyMHS fácil de usar. Busque 'MHS Indiana' en la App Store® o en Google Play™. ¡Descargue la aplicación hoy mismo y permanezca conectado a su atención a la salud!

Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales registradas de Apple Inc., registrado en los EE. UU. y en otros países. La App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Android, Google Play, y el logotipo de Google Play son marcas comerciales registradas de Google Inc.

**Miembros del HIP:
¡Pague su contribución a
la cuenta POWER con sus
recompensas CentAccount!**

Los miembros de HIP ahora pueden pagar su contribución mensual a la cuenta POWER con las recompensas saludables CentAccount!

Llame a los Servicios del miembro al 1-877-647-4848 para efectuar un pago con las recompensas hoy mismo. Conozca más en mhsindiana.com/members/hip.



Infórmese: Sepa cuándo son útiles los antibióticos

Una Guía para los padres: preguntas y respuestas

SECRECIÓN NASAL (con mucosidad verde o amarilla)

Su niño tiene secreción nasal. Esto es una parte normal de lo que ocurre durante la gripe común (catarro) y a medida que mejora. He aquí algunos hechos sobre los catarros y la secreción nasal.

¿Qué ocasiona una secreción nasal durante una gripe?

Cuando los gérmenes que causan la gripe infectan la nariz y las cavidades nasales, la nariz produce mucosidad transparente. Esto contribuye a eliminar los gérmenes de la nariz y las cavidades nasales. Después de dos o tres días, las células inmunitarias del cuerpo lo combaten, cambiando la mucosidad a un color blanco o amarillo. A medida que las bacterias que viven en la nariz vuelven a desarrollarse, también se pueden encontrar en la mucosidad, la cual cambia la mucosidad a un color verdoso. Esto es normal y no significa que su niño necesita un antibiótico.

¿Qué debo hacer?

- El mejor tratamiento es esperar y observar a su niño. La secreción nasal, la tos y los síntomas como la fiebre, dolor de cabeza y dolores musculares pueden ser molestos pero los antibióticos no hacen que estos síntomas desaparezcan más rápido.
- Algunas personas consideran que el uso de un vaporizador de aire fresco o unas gotas de agua salina en la nariz pueden hacer que el niño se sienta mejor.

¿Se necesitan antibióticos cuando hay secreción nasal?

Los antibióticos son necesarios solo si su proveedor de atención a la salud le indica que su niño tiene sinusitis. El proveedor de atención a la salud de su niño puede recetar otras medicinas o indicarle consejos prácticos para ayudar con otros síntomas de gripe como fiebre y tos, pero los antibióticos no son necesarios para tratar la secreción nasal.

¿Por qué no intentar con antibióticos ahora?

Tomar antibióticos cuando no son necesarios puede ser nocivo. Cada vez que las personas toman antibióticos, tienen más probabilidad de portar gérmenes resistentes en su nariz y garganta. Los antibióticos comunes no pueden eliminar estos gérmenes resistentes. Su niño puede necesitar más antibióticos costosos, antibióticos inyectables o incluso puede necesitar ir al hospital para recibir antibióticos. Debido a que la secreción nasal casi siempre se mejora por sí misma, es mejor esperar y tomar antibióticos solo cuando sean necesarios.

Para más información, visite cdc.gov/getsmart.

Señales de suicidio

El suicidio ha estado en los titulares este año con el fallecimiento de un famoso diseñador de modas y un chef connotado. Esto ha hecho que las personas hablen sobre la depresión y del por qué es importante animar a otros a hablar sobre cómo se sienten y buscar ayuda.

El CDC indica que las tasas de suicidio han aumentado en casi todos los estados de EE. UU. desde 1999 hasta 2016. El suicidio es la décima principal causa de muerte. Los funcionarios de salud esperan crear conciencia. El Día mundial de prevención del suicidio es el 10 de septiembre y la semana de concienciación de las enfermedades mentales es la primera semana de octubre.

El CDC indica que varios factores pueden contribuir al suicidio:

- Problemas con las relaciones o pérdida
- Uso indebido de sustancias
- Problemas de salud física
- Estrés por el trabajo, dinero, asuntos legales o vivienda

La línea de texto de MHS en caso de crisis puede ayudar. Si tiene dificultades y necesita apoyo, puede pasar un mensaje de texto a MHS al 741741. Esta es una línea de texto gratuita y confidencial. Los asesores capacitados en crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

MHS también ofrece servicios de salud conductual. Si desea hablar con alguien sobre nuestros programas, llame a MHS al 1-877-647-4848.





Statement of Non-Discrimination

Managed Health Services (MHS) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. MHS does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

MHS:

- 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 MHS at 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).

If you believe that MHS 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: Grievance and Appeals Coordinator, PO Box 441567, Indianapolis, IN 46244, 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333), Fax 1-866-714-7993. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, MHS 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 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 hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

¡Esperamos que haya disfrutado nuestro ejemplar más reciente de *Healthy Moves*! Puede encontrar este y los anteriores en nuestro sitio web en mhsindiana.com. O puede llamar a los Servicios del miembro y pedir que le enviemos un ejemplar por correo.

Si necesita esta o cualquier otra información en otro idioma o formato, o si tiene problemas para leer o comprender esta información, llame a los servicios del miembro de MHS de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. al 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333). Conozca más en mhsindiana.com.

Spanish:	Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de MHS, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
Chinese:	如果您，或是您正在協助的對象，有關於 MHS 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333)。
German:	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu MHS hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) an.
Pennsylvania Dutch:	Vann du, adda ebbah's du am helpha bisht, ennichi questions hott veyyich MHS, dann hosht du's recht fa hilf greeya adda may aus finna diveyya in dei shprohch un's kosht nix. Fa shvetza mitt ebbah diveyya, kaw! 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
Burmese:	သင် သို့မဟုတ် သင်မှကူညီနေသူတစ်ဦးတို့တွင် MHS အကြောင်း မေးစရာများရှိပါက အခမဲ့အကူအညီ ရယူပိုင်ခွင့်နှင့် သင်၏ဘာသာစကားဖြင့် အချက်အလက်များကို အခမဲ့ရယူပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။ စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုရန် 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
Arabic:	إذا كان لديك أو لدى شخص تساعد أسئلة حول MHS، لديك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. للتحدث مع مترجم اتصل بـ 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
Korean:	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MHS 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333)로 전화하십시오.
Vietnamese:	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MHS, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
French:	Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d'MHS, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d'aide et d'informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
Japanese:	MHS について何かご質問がございましたらご連絡ください。ご希望の言語によるサポートや情報を無料でご提供いたします。通訳が必要な場合は、1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) までお電話ください。
Dutch:	Als u of iemand die u helpt vragen heeft over MHS, hebt u recht op gratis hulp en informatie in uw taal. Bel 1-877-647-4848 (TTY/TDD (teksttelefoon) 1-800 743-3333) om met een tolk te spreken.
Tagalog:	Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa MHS, may karapatan ka na makakuha nang tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
Russian:	В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования MHS вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
Punjabi:	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲੈ ਰਹੇ ਕਸਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ MHS ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ. ਤਾਂ ਤੁਹਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਦੁਬਾਰੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
Hindi:	आप या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उनके , MHS के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बिना किसी खर्च के अपनी भाषा में मदद और जानकारी परामत करने का अधिकार है। किसी दुभाषिये से बात करने के लिए 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) पर कॉल करें।