

Conozca Antes de Dirigirse al Centro

Su dinero, su salud, su decisión

Elegir el centro correcto para su atención (desde alergias hasta radiografías) es clave para recibir el mejor tratamiento mediante el pago de los gastos de bolsillo más bajos. Es importante comprender sus opciones para que pueda tomar la mejor decisión cuando usted o sus familiares necesiten recibir atención.*

Proveedor de atención primaria (PCP)

Establecer una relación con un proveedor de atención primaria es la mejor manera de recibir atención consistente y de calidad. Salvo que se trate de una emergencia, en primer lugar, debe llamar a su PCP cuando necesite recibir atención médica. Su PCP podrá brindarle consejos por teléfono o hacerle lugar para una consulta de inmediato.

FirstHelp, línea que brinda asesoramiento gratuito de enfermeras las 24 horas al día

Comuníquese al 800-535-9700 en todo momento para hablar con una enfermera titulada. Las enfermeras pueden brindarle asesoramiento médico y recomendar la atención más adecuada.

Visita por Video de CareFirst

¡Consulte a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana, sin cita previa! Puede consultar a un médico certificado por la junta en su teléfono inteligente, tableta o computadora. Los médicos pueden tratar una cantidad de problemas comunes de salud como la gripe y la conjuntivitis. Visite: www.carefirst.com/needcare para obtener más información.

Centros de atención de conveniencia (clínicas de atención médica al público)

En general, estos centros se ubican dentro de una tienda o farmacia de venta al público (como CVS MinuteClinic o Walgreens Healthcare Clinic) y ofrecen atención accesible con horario ampliado. Visite el centro de atención de conveniencia para solicitar ayuda respecto de problemas menores como síntomas de resfriado e infecciones del oído.

Centros de atención de urgencia

Los centros de atención de urgencia (tales como Patient First o ExpressCare) cuentan con un médico en su personal y constituyen otra opción cuando necesita recibir atención durante los fines de semana o después de horario.

Sala de emergencias (ER)

La sala de emergencias brinda tratamiento para tratar enfermedades y traumatismos graves. Debe llamar al 911 o dirigirse directamente hacia la sala de emergencias si tiene una lesión, enfermedad o emergencia que constituya una amenaza para la vida. No se necesita autorización previa para recibir servicios en la sala de emergencias.

*Los proveedores médicos que se mencionan en este documento son proveedores independientes que toman sus propias determinaciones médicas y no son empleados de CareFirst. CareFirst no dirige la acción de los proveedores participantes ni brinda asesoramiento médico.



Para obtener más información, visite:
www.carefirst.com/needcare.

Cuando necesita recibir atención

Cuando su PCP no se encuentre disponible, familiarizarse con sus opciones lo ayudará a encontrar la atención médica más adecuada y rentable. El gráfico que se incluye a continuación muestra cómo pueden variar los costos* en un ejemplo de plan de salud según el lugar donde elija recibir atención.

	Ejemplos de costo	Ejemplos de síntomas	Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana	¿Medicamentos recetados?
Visita por Video	\$20	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tos, resfrío y gripe ■ Conjuntivitis ■ Infección de oído 	✓	✓
Atención de conveniencia (por ejemplo, CVS MinuteClinic o Walgreens Healthcare Clinic)	\$20	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tos, resfrío y gripe ■ Conjuntivitis ■ Infección de oído 	X	✓
Atención de urgencia (por ejemplo, Patient First o ExpressCare)	\$60	<ul style="list-style-type: none"> ■ Esguinces ■ Corte que requiere puntos ■ Quemaduras menores 	X	✓
Sala de emergencias	\$200	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dolor de pecho ■ Dificultad para respirar ■ Dolor abdominal 	✓	✓

* Los costos se muestran en este gráfico únicamente con fines ilustrativos y es posible que no representen sus costos o beneficios específicos.



¿Usted sabía que el lugar donde elige realizar los estudios de laboratorio, las radiografías y los procedimientos quirúrgicos puede tener un gran impacto en su billetera? En general, los servicios que se prestan en un hospital cuestan más que los que se prestan en centros que no son hospitales como LabCorp, Advanced Radiology o centros de cirugía ambulatoria.

Para determinar sus beneficios específicos y costos asociados:

- inicie sesión en "My Account" (Mi cuenta) en www.carefirst.com/myaccount;
- controle su Evidencia de Cobertura o resumen de beneficios;
- pregúntele a su administrador de beneficios; o
- comuníquese con el Servicio de Atención a Afiliados al número de teléfono que aparece detrás de su tarjeta de identificación de afiliado.

Para obtener más información y conocer las preguntas frecuentes, visite:

www.carefirst.com/needcare.

LEA LA SIGUIENTE NOTA: la información que se incluye en este documento sobre las diferentes opciones de atención resulta útil cuando debe buscar atención y no tiene por objeto servir de asesoramiento médico. Solo un proveedor médico puede ofrecer asesoramiento médico. La elección del proveedor o lugar para buscar tratamiento médico le pertenece por completo a usted.



Notice of Nondiscrimination and Availability of Language Assistance Services

CareFirst BlueCross BlueShield, CareFirst BlueChoice, Inc. and all of their corporate affiliates (CareFirst) comply with applicable federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. CareFirst does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

CareFirst:

- Provides free aid 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, please call 855-258-6518.

If you believe CareFirst 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 our CareFirst Civil Rights Coordinator by mail, fax or email. If you need help filing a grievance, our CareFirst Civil Rights Coordinator is available to help you.

To file a grievance regarding a violation of federal civil rights, please contact the Civil Rights Coordinator as indicated below. Please do not send payments, claims issues, or other documentation to this office.

Civil Rights Coordinator, Corporate Office of Civil Rights

Mailing Address P.O. Box 8894
 Baltimore, Maryland 21224

Email Address civilrightscoordinator@carefirst.com

Telephone Number 410-528-7820

Fax Number 410-505-2011

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, D.C. 20201
800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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



CareFirst BlueCross BlueShield is the shared business name of CareFirst of Maryland, Inc. and Group Hospitalization and Medical Services, Inc. CareFirst of Maryland, Inc., Group Hospitalization and Medical Services, Inc., CareFirst BlueChoice, Inc., First Care, Inc. and The Dental Network are independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.



Notice of Nondiscrimination and Availability of Language Assistance Services

Foreign Language Assistance

Attention (English): This notice contains information about your insurance coverage. It may contain key dates and you may need to take action by certain deadlines. You have the right to get this information and assistance in your language at no cost. Members should call the phone number on the back of their member identification card. All others may call 855-258-6518 and wait through the dialogue until prompted to push 0. When an agent answers, state the language you need and you will be connected to an interpreter.

አማርኛ (Amharic) ማሳሰቢያ፡- ይህ ማስታወቂያ ስለ መደን ሽፋንዎ መረጃ ይዟል። ከተወሰኑ ቀን-ገደቦች በፊት ሊፈጽሟቸው የሚገቡ ነገሮች ሊኖሩ ስለሚችሉ እነዚህን ወሳኝ ቀናት ሊይዝ ይችላሉ። ይኸን መረጃ የማግኘት እና ያለምንም ክፍያ በቋንቋዎ እገዛ የማግኘት መብት አለዎት። አባል ከሆኑ ከመታወቂያ ካርድዎ በስተጀርባ ላይ ወደተጠቀሰው የስልክ ቁጥር መደወል ይችላሉ። አባል ካልሆኑ ደግሞ ወደ ስልክ ቁጥር 855-258-6518 ደውለው 0ን እንዲጫኑ እስኪነገርዎ ድረስ ንግግሩን መጠበቅ አለብዎ። አንድ ወኪል መልስ ሲሰጥዎ፣ የሚፈልጉትን ቋንቋ ያሳውቁ፣ ከዚያም ከተርጓሚ ጋር ይገናኛሉ።

Èdè Yorùbá (Yoruba) Ìtélíléko: Àkiyèsí yìí ní iwífún nípa isẹ̀ adójú tòfò rẹ̀. Ó le ní àwọn déèti pátó o sì le ní láti gbé igbésẹ̀ ní àwọn ojú gbèdèké kan. O ni ètò láti gba iwífún yí àti irànlówó ní èdè rẹ̀ lófèfè. Àwọn omo-egbé gbòdò pe nòmbà fòdùn tò wà lèyìn kààdi idánimò wọn. Àwọn mírán le pe 855-258-6518 kí o sì dúró nípasẹ̀ ijiròrò tíí a ó fí sọ fún ọ̀ láti tẹ̀ 0. Nígbà tí a sọjú kan bá dáhùn, sọ èdè tí o fẹ̀ a ó sì sọ ọ̀ pò mò ògbufò kan.

Tiếng Việt (Vietnamese) Chú ý: Thông báo này chứa thông tin về phạm vi bảo hiểm của quý vị. Thông báo có thể chứa những ngày quan trọng và quý vị cần hành động trước một số thời hạn nhất định. Quý vị có quyền nhận được thông tin này và hỗ trợ bằng ngôn ngữ của quý vị hoàn toàn miễn phí. Các thành viên nên gọi số điện thoại ở mặt sau của thẻ nhận dạng. Tất cả những người khác có thể gọi số 855-258-6518 và chờ hết cuộc đối thoại cho đến khi được nhắc nhấn phím 0. Khi một tổng đài viên trả lời, hãy nêu rõ ngôn ngữ quý vị cần và quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên.

Tagalog (Tagalog) Atensyon: Ang abisong ito ay naglalaman ng impormasyon tungkol sa nasasaklawan ng iyong insurance. Maaari itong maglaman ng mga pinakamahalagang petsa at maaaring kailangan mong gumawa ng aksyon ayon sa ilang deadline. May karapatan ka na makuha ang impormasyong ito at tulong sa iyong sariling wika nang walang gastos. Dapat tawagan ng mga Miyembro ang numero ng telepono na nasa likuran ng kanilang identification card. Ang lahat ng iba ay maaaring tumawag sa 855-258-6518 at maghintay hanggang sa dulo ng diyalogo hanggang sa diktahan na pindutin ang 0. Kapag sumagot ang ahente, sabihin ang wika na kailangan mo at ikokonekta ka sa isang interpreter.

Español (Spanish) Atención: Este aviso contiene información sobre su cobertura de seguro. Es posible que incluya fechas clave y que usted tenga que realizar alguna acción antes de ciertas fechas límite. Usted tiene derecho a obtener esta información y asistencia en su idioma sin ningún costo. Los asegurados deben llamar al número de teléfono que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación. Todos los demás pueden llamar al 855-258-6518 y esperar la grabación hasta que se les indique que deben presionar 0. Cuando un agente de seguros responda, indique el idioma que necesita y se le comunicará con un intérprete.

Русский (Russian) Внимание! Настоящее уведомление содержит информацию о вашем страховом обеспечении. В нем могут указываться важные даты, и от вас может потребоваться выполнить некоторые действия до определенного срока. Вы имеете право бесплатно получить настоящие сведения и сопутствующую помощь на удобном вам языке. Участникам следует обращаться по номеру телефона, указанному на тыльной стороне идентификационной карты. Все прочие абоненты могут звонить по номеру 855-258-6518 и ожидать, пока в голосовом меню не будет предложено нажать цифру «0». При ответе агента укажите желаемый язык общения, и вас свяжут с переводчиком.



Notice of Nondiscrimination and Availability of Language Assistance Services

हिन्दी (Hindi) ध्यान दें: इस सूचना में आपकी बीमा कवरेज के बारे में जानकारी दी गई है। हो सकता है कि इसमें मुख्य तिथियों का उल्लेख हो और आपके लिए किसी नियत समय-सीमा के भीतर काम करना ज़रूरी हो। आपको यह जानकारी और संबंधित सहायता अपनी भाषा में निःशुल्क पाने का अधिकार है। सदस्यों को अपने पहचान पत्र के पीछे दिए गए फ़ोन नंबर पर कॉल करना चाहिए। अन्य सभी लोग 855-258-6518 पर कॉल कर सकते हैं और जब तक 0 दबाने के लिए न कहा जाए, तब तक संवाद की प्रतीक्षा करें। जब कोई एजेंट उत्तर दे तो उसे अपनी भाषा बताएँ और आपको व्याख्याकार से कनेक्ट कर दिया जाएगा।

Bàsɔ̀-wùdù (Bassa) Tò Òùù Cáo! Bǎ̀ nǎ̀ ké bá nyɔ̀ bě́ ké m̀ gbo kpá bó̀ nì fùà-fùá-tì̀n nyɛɛ̀ jè dyí. Bǎ̀ nǎ̀ ké bédé wé jéé bě́ bḗ m̀ ké dɛ wa m̀ m̀ ké nyuɛɛ̀ nyu hwè bḗ wé bḗa ké zi. ɔ̀ m̀ nì kpé bḗ m̀ ké bǎ̀ nǎ̀ ké kè gbo-kpá-kpá m̀ m̀óɛɛ̀ dyé d́é nì bídí-wùdù mú bḗ m̀ ké se wídí d̀ò péé. Kpoò nyɔ̀ bḗ m̀é d́á fù̀n-nò̀bà nǎ̀ d́é waà I.D. káà̀ò d́éin nyɛ. Nyɔ̀ t̀ò̀ò śéin m̀é d́á nò̀bà nǎ̀ ké: 855-258-6518, ké m̀ m̀é fò tee bḗ wa kée m̀ gbo ćé bḗ m̀ ké nò̀bà m̀ò̀à 0 kée dyi pàd̀àin hwè. ɔ̀ jù ké nyɔ̀ d̀ò dyi m̀ gǎ̀ jù̀in, po wuɔ̀ m̀ m̀ó poe dyie, ké nyɔ̀ d̀ò mu bó̀ nìin bḗ ɔ̀ ké nì wuɔ̀ò mú zà.

বাংলা (Bengali) লক্ষ্য করুন: এই নোটিশে আপনার বিমা কভারেজ সম্পর্কে তথ্য রয়েছে। এর মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ তারিখ থাকতে পারে এবং নির্দিষ্ট তারিখের মধ্যে আপনাকে পদক্ষেপ নিতে হতে পারে। বিনা খরচে নিজের ভাষায় এই তথ্য পাওয়ার এবং সহায়তা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। সদস্যদেরকে তাদের পরিচয়পত্রের পিছনে থাকা নম্বরে কল করতে হবে। অন্যেরা 855-258-6518 নম্বরে কল করে 0 টিপতে না বলা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারেন। যখন কোনো এজেন্ট উত্তর দেবেন তখন আপনার নিজের ভাষার নাম বলুন এবং আপনাকে দোভাষীর সঙ্গে সংযুক্ত করা হবে।

اردو (Urdu) توجہ: یہ نوٹس آپ کے انشورینس کوریج سے متعلق معلومات پر مشتمل ہے۔ اس میں کلیدی تاریخیں ہو سکتی ہیں اور ممکن ہے کہ آپ کو مخصوص آخری تاریخوں تک کارروائی کرنے کی ضرورت پڑے۔ آپ کے پاس یہ معلومات حاصل کرنے اور بغیر خرچہ کیے اپنی زبان میں مدد حاصل کرنے کا حق ہے۔ ممبران کو اپنے شناختی کارڈ کی پشت پر موجود فون نمبر پر کال کرنی چاہیے۔ سبھی دیگر لوگ 855-258-6518 پر کال کر سکتے ہیں اور 0 دبانے کو کہے جانے تک انتظار کریں۔ ایجنٹ کے جواب دینے پر اپنی مطلوبہ زبان بتائیں اور مترجم سے مربوط ہو جائیں گے۔

فارسی (Farsi) توجه: این اعلامیه حاوی اطلاعاتی درباره پوشش بیمه شما است. ممکن است حاوی تاریخ های مهمی باشد و لازم است تا تاریخ مقرر شده خاصی اقدام کنید. شما از این حق برخوردار هستید تا این اطلاعات و راهنمایی را به صورت رایگان به زبان خودتان دریافت کنید. اعضا باید با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی شان تماس بگیرند. سایر افراد می توانند با شماره 855-258-6518 تماس بگیرند و منتظر بمانند تا از آنها خواسته شود عدد 0 را فشار دهند. بعد از پاسخگویی توسط یکی از اپراتورها، زبان مورد نیاز را تنظیم کنید تا به مترجم مربوطه وصل شوید.

اللغة العربية (Arabic) تنبيه: يحتوي هذا الإخطار على معلومات بشأن تغطيتك التأمينية، وقد يحتوي على تواريخ مهمة، وقد تحتاج إلى اتخاذ إجراءات بحلول مواعيد نهائية محددة. يحق لك الحصول على هذه المساعدة والمعلومات بلغتك بدون تحمل أي تكلفة. ينبغي على الأعضاء الاتصال على رقم الهاتف المذكور في ظهر بطاقة تعريف الهوية الخاصة بهم. يمكن للأخريين الاتصال على الرقم 855-258-6518 والانتظار خلال المحادثة حتى يطلب منهم الضغط على رقم 0. عند إجابة أحد الوكلاء، اذكر اللغة التي تحتاج إلى التواصل بها وسيتم توصيلك بأحد المترجمين الفوريين.

中文繁体 (Traditional Chinese) 注意：本聲明包含關於您的保險給付相關資訊。本聲明可能包含重要日期及您在特定期限之前需要採取的行動。您有權利免費獲得這份資訊，以及透過您的母語提供的協助服務。會員請撥打印在身分證背面電話號碼。其他所有人士可撥打電話 855-258-6518，並等候直到對話提示按下按鍵 0。當接線生回答時，請說出您需要使用的語言，這樣您就能與口譯人員連線。



Notice of Nondiscrimination and Availability of Language Assistance Services

Igbo (Igbo) Nrụbama: Okwa a nwere ozi gbasara mkpuchi nchekwa onwe gi. O nwere ike inwe ubochi ndi di mkpa, i nwere ike ime ihe tupu ufodu ubochi njedebe. I nwere ikike inweta ozi na enyemaka a n'asusu gi na akwughị ugwo o bula. Ndi otu kwesiri ikpo akara ckwentị di n'azu nke kaadi njirimara ha. Ndi ozọ niile nwere ike ikpo 855-258-6518 wee chere ububo ahụ ruo mgbe amanyere ipi 0. Mgbe onye nnochite anya zara, kwuo asusu i choro, a ga-ejikọ gi na onye okowa okwu.

Deutsch (German) Achtung: Diese Mitteilung enthält Informationen über Ihren Versicherungsschutz. Sie kann wichtige Termine beinhalten, und Sie müssen gegebenenfalls innerhalb bestimmter Fristen reagieren. Sie haben das Recht, diese Informationen und weitere Unterstützung kostenlos in Ihrer Sprache zu erhalten. Als Mitglied verwenden Sie bitte die auf der Rückseite Ihrer Karte angegebene Telefonnummer. Alle anderen Personen rufen bitte die Nummer 855-258-6518 an und warten auf die Aufforderung, die Taste 0 zu drücken. Geben Sie dem Mitarbeiter die gewünschte Sprache an, damit er Sie mit einem Dolmetscher verbinden kann.

Français (French) Attention: cet avis contient des informations sur votre couverture d'assurance. Des dates importantes peuvent y figurer et il se peut que vous deviez entreprendre des démarches avant certaines échéances. Vous avez le droit d'obtenir gratuitement ces informations et de l'aide dans votre langue. Les membres doivent appeler le numéro de téléphone figurant à l'arrière de leur carte d'identification. Tous les autres peuvent appeler le 855-258-6518 et, après avoir écouté le message, appuyer sur le 0 lorsqu'ils seront invités à le faire. Lorsqu'un(e) employé(e) répondra, indiquez la langue que vous souhaitez et vous serez mis(e) en relation avec un interprète.

한국어(Korean) 주의: 이 통지서에는 보험 커버리지에 대한 정보가 포함되어 있습니다. 주요 날짜 및 조치를 취해야 하는 특정 기한이 포함될 수 있습니다. 귀하에게는 사용 언어로 해당 정보와 지원을 받을 권리가 있습니다. 회원이신 경우 ID 카드의 뒷면에 있는 전화번호로 연락해 주십시오. 회원이 아닌 경우 855-258-6518 번으로 전화하여 0을 누르라는 메시지가 들릴 때까지 기다리십시오. 연결된 상담원에게 필요한 언어를 말씀하시면 통역 서비스에 연결해 드립니다.

Diné Bizaad (Navajo) Ge': Díí bee íł hane'ígíí bii' dahólq bee éédahózin béeso ách'ááh naanil ník'ist'i'ígíí bá. Bii' dahólq doo íiyisíí yoolkáálgíí dóo t'áadoo le'é ádadoolyíílgíí da yókeedgo t'áa doo bee e'e'aahí ájiil'íh. Bee ná ahóót'i' díí bee íł hane' dóo níká'ádoowot' t'áa nínizaad bee t'áa jiik'é. Atah danilínígíí béesh bee hane'é bee wólta'ígíí nit'izgo bee nee hódolzinígíí bikéédéé' bikáá' bich'í' hodoonihjí'. Aadóo náánáta' éi kóji' dahódoonih 855-258-6518 dóo yii diilts'íł yattí'ígíí t'áa níléijí áádóo éi bikéé'dóo naasbaas bił adidiilchił. Áká'ánidaalwó'ígíí neidiitáágo, saad bee yánilt'i'ígíí yii diikił dóo ata' halne'é lá níká'ádoowot'.

