



# Su guía del Programa de Asistencia Médica Prepaga 2023 de UCare

(PMAP)

 **Ucare**<sup>®</sup>  
people powered health plans

# Números que necesita conocer

## **Health Ride de UCare**

612-676-6830 o 1-800-864-2157  
TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 7 am a 8 pm

**En caso de una emergencia médica: 911**  
[ucare.org/healthride](http://ucare.org/healthride)

## **Servicios de salud mental y trastornos por abuso de sustancias de UCare**

Para apoyo en casos de crisis o ayuda continua para manejar una condición de salud mental o por abuso de sustancias.

612-676-6533 o 1-833-276-1185  
TTY 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm  
[ucare.org/mhsudtriage](http://ucare.org/mhsudtriage)

## **UCare Dental Connection**

651-768-1415 o 1-855-648-1415  
TTY 711  
De lunes a viernes, de 7 am a 7 pm  
[ucare.org/dentalconnection](http://ucare.org/dentalconnection)

## **UCare Mobile Dental Clinic**

1-866-451-1555  
TTY 1-800-627-3529  
De lunes a viernes, de 8 am a 4:30 pm  
[ucare.org/mdc](http://ucare.org/mdc)

## **Línea de enfermería 24/7 de UCare**

1-800-942-7858  
TTY 1-855-307-6976

## **Línea de Asesoría de Enfermería para Embarazos de UCare**

612-676-3326 o 1-855-260-9708  
TTY 711  
De lunes a viernes, de 9 am a 5 pm

## **Otros servicios de UCare**

(intérpretes, formato accesible)  
612-676-3200 o 1-800-203-7225  
TTY 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

## **Línea para Dejar de Fumar y Consumir Nicotina de UCare**

1-855-260-9713  
TTY 711  
Las 24 horas del día, los siete días de la semana  
[myquitforlife.com/ucare](http://myquitforlife.com/ucare)

**¿No está seguro de por dónde empezar?  
Llame al Servicio al Cliente de PMAP y ellos  
le ayudarán a responder sus preguntas.**

612-676-3200 o 1-800-203-7225  
TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

# Contenido

- ¡Bienvenido! .....2**
  - Cuenta de miembro en línea..... 2
  - Servicio de Atención al Cliente ..... 2
  - Su tarjeta de identificación de miembro (ID) de UCare..... 3
  
- Comprender su cobertura .....4**
  - Obtener sus materiales para miembros ..... 4
  - Beneficios de medicamentos recetados ..... 4
  
- Dónde obtener atención .....5**
  
- Aprovechar al máximo sus beneficios.....6**
  - Transporte ..... 6
  - Servicios de salud mental y trastornos por abuso de sustancias . 7
  - Recursos para el embarazo..... 7
  - Beneficios de acondicionamiento físico y bienestar ..... 8
  - Apoyo para el manejo de enfermedades ..... 10
  - Programa para Dejar de Fumar y Vapear ..... 10
  - Recursos dentales..... 11
  
- Kits para niños de Living Well .....13**



# ¡Bienvenido a UCare!

Estamos muy contentos de tenerlo como miembro del Programa de Asistencia Médica Prepaga (Prepaid Medical Assistance Program, PMAP) de UCare.

Esta guía lo ayudará a aprender a usar los beneficios y características de su plan PMAP. Revíselo cuidadosamente, manténgalo a mano y consúltelo con frecuencia.

PMAP ofrece muchas oportunidades para que usted mejore su salud. Esperamos que aproveche todos los beneficios y programas de bienestar que son suyos con este plan.

¿Tiene preguntas? Póngase en contacto con nosotros y háganoslo saber. Siempre damos la bienvenida a sus pensamientos, comentarios y preguntas. Gracias por confiar en nosotros para sus necesidades de cobertura de atención médica.



## Cuenta de miembro en línea

Configure su cuenta de miembro segura en línea, en [member.ucare.org](https://member.ucare.org).

Una vez que se haya registrado, usted podrá:

- Enviar sus preguntas de forma segura al Servicio de Atención al Cliente haciendo clic en "Message Us" (Envíenos un mensaje).
- Ver, imprimir y solicitar su tarjeta de identificación de miembro.
- Ver sus Materiales del plan UCare para averiguar qué está cubierto.
- Enviar un mensaje médico seguro a nuestro servicio WebNurse 24/7.
- Ver actualizaciones de cobertura e información importante sobre salud y bienestar.
- Hacer una evaluación de salud para entender su salud.
- Encontrar servicios de bienestar, productos y más.

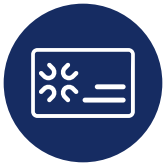


## Servicio de Atención al Cliente

Llame a nuestros representantes de Servicio al Cliente para obtener respuestas a sus preguntas sobre membresía, beneficios y servicio.

612-676-3200 o 1-800-203-7225  
TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

*A pesar de que entendemos que su familia está preocupada por usted, no podemos revelar información a familiares que llamen en su nombre a menos que usted sea el padre/tutor o haya firmado una Declaración de representante autorizado que muestre que el familiar tiene su consentimiento. Visite [ucare.org](https://ucare.org) o llame a Servicio de Atención al Cliente para obtener más información.*



## Su tarjeta de identificación de miembro (ID) de UCare: su llave a la cobertura

Su tarjeta de identificación de miembro es clave para ayudarle a obtener la atención que necesita. Esta importante herramienta ayuda a los proveedores de atención médica a comprender su cobertura.

Tenga en cuenta estos consejos:

- Revise su tarjeta de identificación de miembro cuidadosamente y asegúrese de que la información sea correcta. Háganos saber si algo es incorrecto.
- Llévela con usted.
- Muestre su tarjeta de identificación de miembro cuando reciba atención.
- Téngala a mano cuando llame al Servicio de Atención al Cliente.
- Solicite una tarjeta de identificación de miembro nueva o de reemplazo a través de su cuenta de miembro en línea en **member.ucare.org** o llamando a Servicio de Atención al Cliente

### Número de identificación de miembro

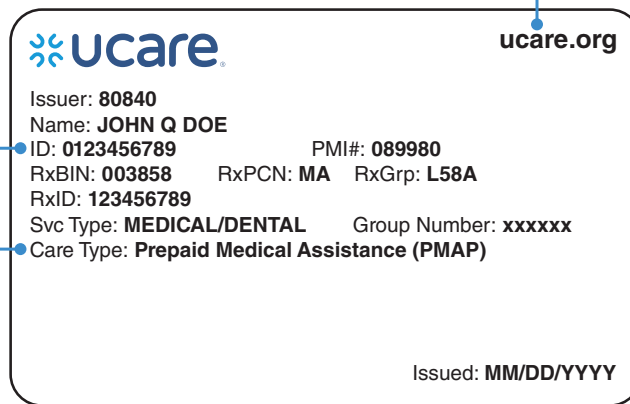
Número seguro y único para usted.

### Sitio web [ucare.org](http://ucare.org)

Acceda al sitio para miembros y a información útil.

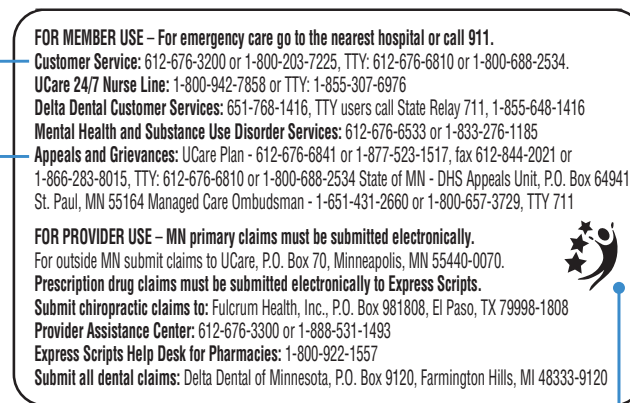
### Nombre del plan

El nombre de su plan específico.



### Información de contacto

Números que debe conocer, incluyendo el número de Servicio de Atención al Cliente y de la Línea de Enfermería 24/7.



### Ahorros en clubes de salud

Este ícono de ahorros en clubes de salud muestra su elegibilidad para el programa.

# Comprender su cobertura

## Obtenga sus materiales para miembros

Es importante que sepa lo que está incluido en su plan de salud. Aquí hay algunos recursos que pueden ayudar:

- **Manual para Miembros:** le da información detallada sobre qué está cubierto por su plan, incluyendo sus derechos y responsabilidades del miembro.
- **Directorio de proveedores y farmacias:** enumera los médicos, dentistas, farmacias, hospitales y quiroprácticos en nuestra red, incluyendo los detalles sobre la especialidad, la escuela médica a la que asistió, la residencia completada y estado de certificación de la junta.
- **Lista de medicamentos cubiertos (formulario):** indica qué medicamentos cubre su plan.

A continuación, le indicamos cómo para obtener estos importantes materiales para miembros:

### En línea

Vea o imprima el Manual para Miembros, el Directorio de proveedores y farmacias de los Programas de Atención Médica de Minnesota y la Lista de medicamentos cubiertos (Formulario) de los Programas de Atención Médica de Minnesota de [ucare.org/pmap](https://www.ucare.org/pmap). O inicie sesión en su cuenta de línea en miembro en línea, en [member.ucare.org](https://www.member.ucare.org).

### Solicite materiales impresos

Puede solicitar copias impresas de los materiales de su plan de dos formas:

1. **En línea:** Inicie sesión en su cuenta del miembro, en [member.ucare.org](https://www.member.ucare.org) y envíenos una solicitud.
2. **Teléfono:** Llame al Servicio de Atención al Cliente.

---

## Beneficios de medicamentos recetados

Sus beneficios de medicamentos recetados y de venta libre son una parte importante de su cobertura de atención médica. Los detalles sobre su cobertura de medicamentos recetados se pueden encontrar en línea en [ucare.org/pmap](https://www.ucare.org/pmap), incluyendo:

1. Detalles completos sobre la cobertura de medicamentos recetados en su Manual para Miembros.
2. La lista de búsqueda de medicamentos recetados cubiertos por su plan, incluyendo ciertos medicamentos de venta libre, se puede encontrar en [ucare.org/prescriptiondrugs](https://www.ucare.org/prescriptiondrugs). Esta lista se actualiza mensualmente.

### Cómo surtir recetas

Cuando su médico le receta un medicamento, usted tiene dos maneras de surtir su receta:

1. Su proveedor envía su receta a la farmacia de la red que usted elija.
2. Usted recoge su receta en la farmacia de la red que elija.

Pregunte en su farmacia si ofrecen entrega a domicilio.

**Recetas de suministro para 90 días:** para reducir el número de viajes a la farmacia y reducir los costos, algunos medicamentos de mantenimiento se pueden surtir por un suministro para 90 días al mismo copago que un suministro de un mes. Los medicamentos que se pueden surtir para 90 días se indican en la lista de medicamentos cubiertos. Pídale a su médico que escriba una receta por un suministro para 90 días. Luego busque en la red de farmacias para encontrar las farmacias que ofrecen resurtidos para 90 días.

# Dónde obtener atención

## Clínica de atención primaria

Atención preventiva y enfermedades menores en la clínica que conoce su historial de salud y condiciones de larga data.

## Línea de enfermería 24/7 de UCare

Consejos expertos de enfermeras con experiencia sobre qué hacer y a dónde ir cuando tiene un problema de salud. 1-800-942-7858, TTY 1-855-307-6976, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## Opciones de telesalud

Muchos médicos y clínicas también se reúnen con pacientes en línea o por teléfono.

Si experimenta una enfermedad o afección que no es de emergencia, puede llamar a su médico o clínica para averiguar cómo pueden reunirse con usted u obtener una visita electrónica sin costo a través de uno de nuestros socios:

- [virtuwell.com](http://virtuwell.com)
- [cvs.com/minuteclinic](http://cvs.com/minuteclinic)
- [mhealthfairview.org/evisits](http://mhealthfairview.org/evisits)

## Clínica sin cita previa y atención de urgencia

Atención para lesiones o enfermedades que no son de emergencia que necesitan atención inmediata.

- Ubicaciones minoristas
- Minute Clinic
- Centros de atención de urgencia

## Sala de emergencias del hospital

Atención de emergencia para síntomas potencialmente mortales que pueden requerir ingreso hospitalario.

---

## Es fácil encontrar un médico en nuestra red y sus medicamentos recetados

Ingresa en [ucare.org/searchnetwork](http://ucare.org/searchnetwork), seleccione su plan y haga clic en "search network" (buscar en la red) en la parte superior de la página. Use esta herramienta en línea para encontrar:



### Personas

Médicos, especialistas, dentistas, quiroprácticos y otros tipos de atención



### Lugares

Hospitales, clínicas, atención médica domiciliaria, centro de cuidados paliativos, atención de urgencia y más



### Farmacias

Farmacias de la comunidad, hospital, clínica y en línea



### Recetas

Medicamentos cubiertos y límites/restricciones



# Aprovechar al máximo sus beneficios

## Transporte a los servicios cubiertos

Health Ride de UCare proporciona transporte sin costo hacia y desde las visitas médicas, al dentista y de farmacia cubiertas. **En caso de emergencia llame al 911.**

### Health Ride de UCare

1-800-864-2157

TTY 1-800-688-2534

De lunes a viernes, de 7 am a 8 pm

[ucare.org/healthride](http://ucare.org/healthride)

## Opciones de transporte



### Autobús público o tren ligero

Para miembros que viven en una línea de autobús o de tren participante. Llame para solicitar pases con 14 días hábiles de anticipación. Pases mensuales para miembros calificados.



### Taxi o conductor voluntario

Para miembros que no viven en una línea de autobús o de tren. Llame a Health Ride al menos dos días antes de su cita para programar el transporte.



### Servicios especiales de transporte

Para miembros que no pueden usar un autobús, taxi o conductor voluntario de manera segura debido a una condición de salud mental o discapacidad física. Llame a Health Ride al menos dos días antes de su cita para programar el transporte.



### Reembolso de millas por conducir usted mismo

Si tiene su propio automóvil, comuníquese con el departamento de servicios humanos de su condado para hablar sobre las opciones de reembolso.



## Servicios de salud mental y trastornos por abuso de sustancias

La salud mental y los trastornos por uso de sustancias son condiciones de salud tratables. El personal de UCare está disponible para ofrecer apoyo y recursos.

El apoyo a los miembros incluye:

- Ayuda durante una crisis
- Remisión y consulta con Administración de Caso por Trastornos de Salud Mental y por Abuso de Sustancias y otros servicios
- Conexiones con recursos comunitarios
- Ayuda para encontrar proveedores de salud mental y por abuso de sustancias y de atención especializada dentro de la red
- Aprobaciones y alertas para servicios de salud mental y uso de sustancias

### Línea de triaje para salud mental y trastornos por abuso de sustancias de UCare

Para acceder a estos servicios, llame al:

612-676-6533 o 1-833-276-1185

TTY 1-800-688-2534

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

---

## Recursos para el embarazo

### Programa de asientos para automóvil

Puede ser elegible para un asiento de automóvil gratuito a través del programa Asientos, Educación y Seguridad en los Viajes (Seats, Education and Travel Safety, SEATS) de UCare. Los miembros menores de ocho años o las miembros embarazadas pueden obtener un asiento para el automóvil con educación sobre seguridad. Llame al Servicio al Cliente para encontrar el nombre y el número de teléfono de una agencia asociada cerca de usted.

### Línea de Asesoría de Enfermería para Embarazos de UCare

Las enfermeras pueden ofrecer asesoramiento experto, apoyo, respuestas a sus preguntas sobre el embarazo y referencias a recursos adicionales por teléfono.

### Línea de Asesoría de Enfermería para Embarazos de UCare

Para acceder a estos servicios, llame al:

612-676-3326 o 1-855-260-9708

TTY 711

De lunes a viernes, de 9 am a 5 pm

### Consejos útiles y recompensas

Conozca las recompensas, los recursos y los consejos para ayudarlo a mantenerse saludable durante y después del embarazo a través de nuestro programa de Administración de Servicios de Maternidad (Management of Maternity Services, MOMS). Reciba información sobre clases de lactancia materna, parto y educación sobre el embarazo. Para obtener más información, llame al Servicio de Atención al Cliente o vaya a [ucare.org/healthwellness](https://ucare.org/healthwellness).

Tan pronto como sepa que está embarazada, llame a su trabajador del condado para obtener más información sobre estos beneficios adicionales para la salud.

## Beneficios de acondicionamiento físico y bienestar

### Vacunas

Su plan cubre las vacunas contra la gripe, la neumonía, el COVID-19 y las vacunas infantiles. Hable con su médico u otro proveedor de atención médica para ver si necesita estas u otras vacunas.

### Servicios de salud preventiva

Su cobertura incluye muchos exámenes preventivos importantes para ayudarlo a estar bien. Se ofrecen sin costo alguno para usted. Incluyen un examen físico anual, exámenes de diabetes, pruebas de colesterol, mamografías y exámenes de detección de cáncer de colon. Ofrecemos recompensas por completar algunas pruebas de atención médica importantes, exámenes o exámenes de atención preventiva. Visite [ucare.org/rewards](https://ucare.org/rewards) o llame al Servicio al Cliente para obtener información sobre cómo ganar recompensas por cuidarse.

### UCare Rewards Benefit Mastercard

La tarjeta UCare Rewards Benefit MasterCard es una tarjeta recargable que ofrece flexibilidad, opciones y facilidad de uso. Gana recompensas y UCare recargará su tarjeta para gastar como usted desee. Ofrecemos recompensas por completar algunas pruebas de atención médica importantes, exámenes o exámenes de atención preventiva. Visite [ucare.org/rewards](https://ucare.org/rewards) o llame al Servicio al Cliente para obtener información sobre cómo ganar recompensas por cuidarse. Los fondos de Mastercard caducarán tras la terminación del plan UCare.

### Ahorros en clubes de salud

Únase a una clase, trabaje con pesas, nade o pruebe algo nuevo. Los Ahorros en clubes de salud le ofrecen la variedad que desea y la flexibilidad que se merece.

Los miembros de UCare mayores de 18 años que pertenezcan a un club de salud participante pueden recibir un reembolso de hasta \$20 en las cuotas de membresía de su club de salud cada mes.\* Se requiere un mínimo de 12 visitas para calificar para el reembolso. Simplemente muestre su tarjeta de identificación de miembro de UCare cuando se registre en una ubicación participante. Encuentre una lista completa de los clubes de salud participantes en [ucare.org/healthwellness](https://ucare.org/healthwellness).



Este ícono en su tarjeta de identificación de miembro muestra su elegibilidad para el programa.

\*Puede tomar hasta dos meses para comenzar a recibir el reembolso de las cuotas de su club de salud.

### Kits para niños de LivingWell para miembros de hasta 17 años

Elija uno de los cuatro kits de diversión diferentes diseñados para niños. Cada kit incluye herramientas que facilitan que usted y su familia se mantengan saludables en casa. Elija un kit por miembro, por año calendario.

- Kit 1: Diversión fitness
- Kit 2: Desestrés para jóvenes
- Kit 3: Kit dental (niños pequeños)
- Kit 4: Kit dental (preadolescentes/adolescentes)

Para averiguar qué se incluye en cada kit y para solicitar un kit, complete y envíe por correo el formulario al final de esta guía o llame al Servicio al Cliente. Debe ser miembro de PMAP de 17 años o menos en el momento del pedido. El contenido del kit está sujeto a cambios. Por favor, espere de 4 a 6 semanas para la entrega.



### **Descuentos en alimentos saludables**

Ahorre hasta \$50 por semana en alimentos saludables precalificados que incluyen leche, carnes magras, huevos, frutas, verduras y más a través del programa Healthy Savings®. Descargue la aplicación gratuita, escanee el código en el check-out en las ubicaciones participantes y obtenga descuentos instantáneos. O use la tarjeta Healthy Savings que le llegará por correo. Más información en [healthysavings.com/ucare](https://healthysavings.com/ucare) o llamando al Servicio de Atención al Cliente.

### **Tome clases y obtenga descuentos**

Puede recibir hasta \$15 de descuento en las cuotas de la mayoría de los cursos de clases de educación comunitaria. Elige entre cocina, acondicionamiento físico, actividades sociales, pintura u otras clases que le interesen.

Consulte el catálogo de educación comunitaria de su área o comuníquese con el distrito escolar local para conocer los horarios y ubicaciones de las clases. Muestre su tarjeta de identificación de miembro de UCare cuando se inscriba en una clase para obtener el descuento.



## Apoyo para el manejo de enfermedades

Los miembros con ciertas condiciones de salud pueden obtener ayuda de nuestros programas de manejo de enfermedades. UCare ofrece servicios de coaching de salud a miembros con afecciones como asma, diabetes o insuficiencia cardíaca.

### **Línea de Manejo de Enfermedades de UCare**

612-676-6539 o 1-866-863-8303

TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534

---

## Programa para Dejar de Fumar y Vapear

Comience una vida libre de tabaco y nicotina. Los entrenadores de la línea para dejar el tabaco y la nicotina de UCare lo ayudan a aprender a vivir sin tabaco o nicotina sin costo alguno. Los entrenadores brindan herramientas en línea, ayudas para dejar de fumar (como parches de nicotina y chicles) y más. Obtenga ayuda por teléfono, en línea o a través de la aplicación móvil Rally Coach Quit For Life.

### **Línea para Dejar de Fumar y Consumir Nicotina de UCare**

1-855-260-9713

TTY 711

[myquitforlife.com/ucare](https://myquitforlife.com/ucare)

## Recursos dentales

Encontrará una lista de beneficios dentales cubiertos en el Manual para Miembros de su plan. Estos beneficios incluyen muchos servicios de diagnóstico, prevención y restauración.

### UCare Dental Connection

UCare Dental Connection puede ayudarle a:

- Encontrar un proveedor dental o un centro dental
- Programar citas dentales para atención general, de seguimiento y especializada
- Coordinar transporte y servicios de intérprete para citas dentales
- Obtener respuestas a beneficios dentales y preguntas sobre reclamos

### UCare Dental Connection

651-768-1415 or 1-855-648-1415

TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534

De lunes a viernes, de 7 am a 7 pm

[ucare.org/dentalconnection](http://ucare.org/dentalconnection)

### Clínica dental móvil UCare

Los miembros con acceso limitado a atención dental de calidad pueden recibir chequeos y limpiezas dentales, y atención de restauración simple en la UCare Mobile Dental Clinic (Clínica Dental Móvil, MDC). Todos los servicios son proporcionados por estudiantes supervisados por la Facultad de Odontología de la Universidad de Minnesota.

La MDC es un consultorio dental de 43 pies especialmente diseñado, accesible para sillas de ruedas. Visita varios sitios en el área metropolitana y de Greater Minnesota cada año.

Averigüe cuándo la MDC estará en su área, en [ucare.org/mdc](http://ucare.org/mdc).

### Línea de citas de la Clínica Dental Móvil

1-866-451-1555

TTY 1-800-627-3529

De lunes a viernes, de 8 am a 4:30 pm

[ucare.org/mdc](http://ucare.org/mdc)





 **Ucare**<sup>®</sup>  
people powered health plans

# Kits para niños de Living Well



## Ayudar a los niños a vivir bien

UCare ofrece kits de acondicionamiento físico y bienestar para ayudar a los niños a sentirse bien y a estar bien, sin costo para usted. Elija el kit que desee y envíe el formulario de pedido por correo a UCare.

Los kits son para miembros actuales de PMAP que tienen hasta 17 años de edad en el momento del pedido. Un kit por miembro, por año calendario. El contenido del kit está sujeto a cambios.

### Si tiene alguna pregunta, llame a Servicio de Atención al Cliente.

Permita de 4 a 6 semanas para la entrega del kit. Los beneficios pueden cambiar cada año. Los formularios incompletos o ilegibles se devolverán.

**Seleccione un kit.** Si selecciona más de un kit, un miembro del equipo de UCare llamará para averiguar cuál le gustaría.

#### Kit 1: Diversión fitness

- Lápicos para colorear
- Dado de fitness
- Rastreador de fitness
- Frisbee

#### Kit 2: Desestrés para jóvenes

- Libro y lápices para colorear
- Fidget cube
- Fidget spinner
- Tangle

#### Kit 3: kit dental (niños pequeños)

- Libro
- Bolso para el kit
- Floss picks (horquillas de hilo dental)
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Temporizador
- Rastreador

#### Kit 4: kit dental (preadolescentes/adolescentes)

- Floss picks (horquillas de hilo dental)
- Bolso para el kit
- Cepillo de dientes spin
- Pasta de dientes

## Para pedir un kit, complete el formulario o inicie sesión/ cree una cuenta

### Para completar en línea

Visite [member.ucare.org](http://member.ucare.org). Haga clic en Health & Wellness (Salud y bienestar) y vaya a Wellness, Rewards & Allowance (Bienestar, recompensas y asignación) para realizar su pedido de kit.

### Para completar el formulario por correo

Rellene el siguiente formulario. Utilice tinta negra. Deben completarse todos los campos.

Número de ID del miembro de UCare (niño) \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento del miembro de UCare \_\_\_\_\_

Edad del miembro de UCare (debe tener hasta 17 años de edad)

Nombre del miembro de UCare \_\_\_\_\_

### Indíquenos a dónde enviar el kit:

Nombre (primer nombre y apellido) \_\_\_\_\_

Dirección postal \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_

Código postal \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



 **Ucare**<sup>®</sup>  
people powered health plans



Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤတွဲရက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

កំណត់សំគាល់ ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntauv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သုဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဝဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလိလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒဉ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၢ်,ကိးဘဉ်လိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂປຣໂປທິໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.

## Civil Rights Notice

Discrimination is against the law. UCare does not discriminate on the basis of any of the following:

- race
- color
- national origin
- creed
- religion
- sexual orientation
- public assistance status
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)
- marital status
- political beliefs
- medical condition
- health status
- receipt of health care services
- claims experience
- medical history
- genetic information

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

UCare

Attn: Appeals and Grievances

PO Box 52

Minneapolis, MN 55440-0052

Toll Free: 1-800-203-7225

TTY: 1-800-688-2534

Fax: 612-884-2021

Email: [cag@ucare.org](mailto:cag@ucare.org)

**Auxiliary Aids and Services:** UCare provides auxiliary aids and services, like qualified interpreters or information in accessible formats, free of charge and in a timely manner to ensure an equal opportunity to participate in our health care programs. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

**Language Assistance Services:** UCare provides translated documents and spoken language interpreting, free of charge and in a timely manner, when language assistance services are necessary to ensure limited English speakers have meaningful access to our information and services. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

## Civil Rights Complaints

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You may also contact any of the following agencies directly to file a discrimination complaint.

### U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

You have the right to file a complaint with the OCR, a federal agency, if you believe you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- age
- disability
- sex
- religion (in some cases)

Contact the OCR directly to file a complaint:

Office for Civil Rights

U.S. Department of Health and Human Services

Midwest Region

233 N. Michigan Avenue, Suite 240

Chicago, IL 60601

Customer Response Center: Toll-free: 800-368-1019

TDD Toll-free: 800-537-7697

Email: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

**Minnesota Department of Human Rights (MDHR)**

In Minnesota, you have the right to file a complaint with the MOHR if you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion
- creed
- sex
- sexual orientation
- marital status
- public assistance status
- disability

Contact the **MDHR** directly to file a complaint:

Minnesota Department of Human Rights

540 Fairview Avenue North, Suite 201

St. Paul, MN 55104

651-539-1100 (voice)

800-657-3704 (toll-free)

711 or 800-627-3529 (MN Relay)

651-296-9042 (fax)

[Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us) (email)

**Minnesota Department of Human Services (DHS)**

You have the right to file a complaint with OHS if you believe you have been discriminated against in our health care programs because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion (in some cases)
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)

Complaints must be in writing and filed within 180 days of the date you discovered the alleged discrimination.

The complaint must contain your name and address and describe the discrimination you are complaining about. We will review it and notify you in writing about whether we have authority to investigate. If we do, we will investigate the complaint.

DHS will notify you in writing of the investigation's outcome. You have the right to appeal if you disagree with the decision. To appeal, you must send a written request to have DHS review the investigation outcome. Be brief and state why you disagree with the decision. Include additional information you think is important.

If you file a complaint in this way, the people who work for the agency named in the complaint cannot retaliate against you. This means they cannot punish you in any way for filing a complaint. Filing a complaint in this way does not stop you from seeking out other legal or administrative actions.

Contact **DHS** directly to file a discrimination complaint:

Civil Rights Coordinator

Minnesota Department of Human Services

Equal Opportunity and Access Division

P.O. Box 64997

St. Paul, MN 55164-0997

651-431-3040 (voice) or use your preferred relay service

Healthy Savings es una marca registrada de Solutran, Inc.



500 Stinson Blvd  
Minneapolis MN 55413  
612-676-3200 | 1-800-203-7225  
TTY 612-676-6810 | 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm  
[ucare.org](https://ucare.org)

U7866 (11/2022) © 2022 UCare. Todos los derechos reservados.