

Encuentre la atención que necesita

a su medida y única como usted



Vaya adonde se sienta mejor que nunca

Podemos ayudarle a encontrar la atención que necesita, sin importar dónde se encuentre. La atención en Kaiser Permanente es más fácil y rápida, con conexión entre cuidadores, más formas de obtener atención y apoyo para una mente, un cuerpo y un espíritu sanos. Le damos la bienvenida a la atención que se adapta a su vida.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN:

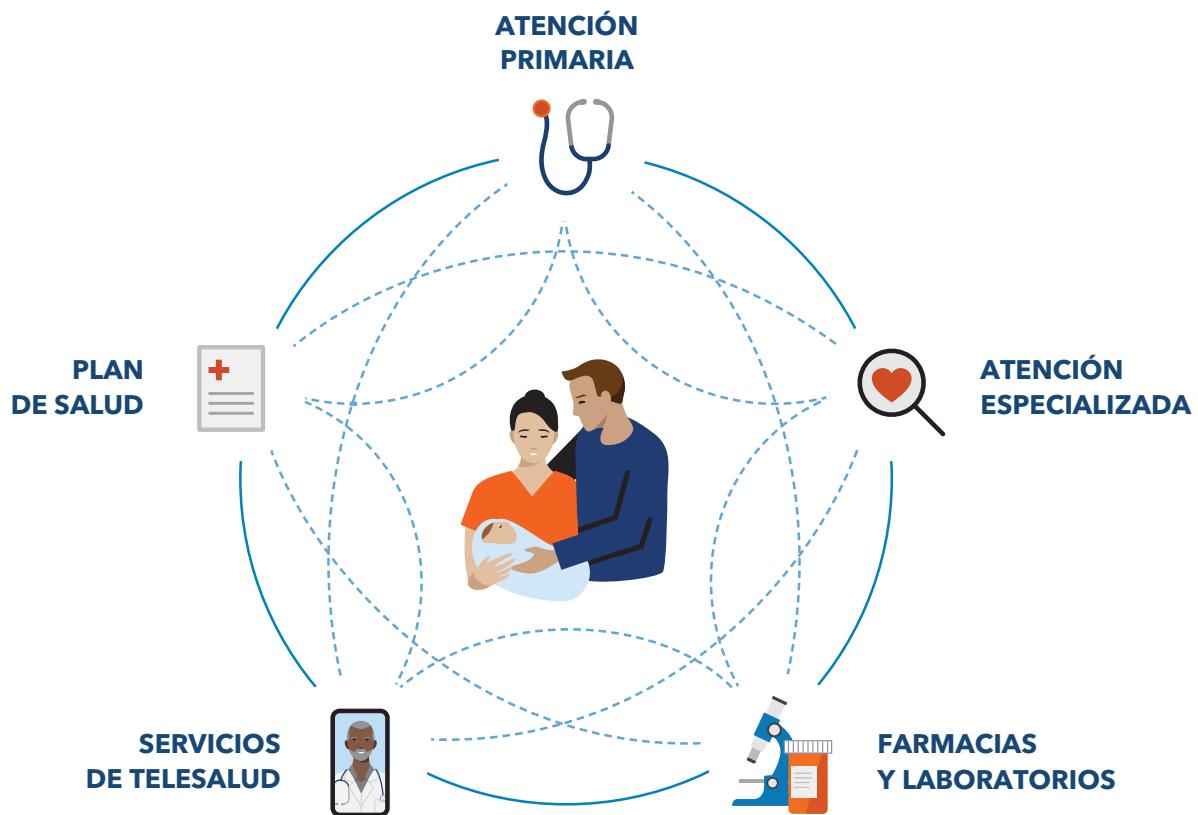
- | | |
|--|---|
| Atención personalizada fácil de obtener..... | 3 |
| Calidad destacada en el sector..... | 6 |
| Cómo facilitamos la inscripción | 7 |
| Beneficios adicionales para los miembros | 8 |
| Nuestros médicos y centros de atención..... | 9 |

¿Tiene preguntas? Estamos aquí para ayudarle.

Un especialista en inscripción de Kaiser Permanente puede responder a sus preguntas, por ejemplo, dónde obtener atención o qué beneficios adicionales se incluyen.

Llame al 1-800-514-0985 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m. hora del Pacífico.





Un servicio diseñado para facilitar su vida

Kaiser Permanente combina atención y cobertura, lo que nos diferencia de otras opciones de atención médica. Los médicos, hospitales y planes de salud trabajan en conjunto para que sea fácil obtener atención médica excepcional. Así, tendrá la tranquilidad de saber que puede recibir atención para una salud integral cuando la necesite, tanto en el consultorio del médico como en la sala de estar de su hogar. Ingrese a kp.org/myhealthyplace (haga clic en "Español") para saber cuáles son los beneficios de ser miembro.

“Valoro mucho cómo coordinan la atención. Todos los médicos y especialistas pueden acceder a mis expedientes, y no tengo que perder tiempo valioso en repetir mis antecedentes médicos”.

Lisa, miembro de Kaiser Permanente

Atención centrada en usted

En Kaiser Permanente, la atención es personalizada. Nuestros equipos dirigidos por médicos trabajan de manera conjunta para garantizar que la atención que usted necesita se adapte a sus necesidades. Asimismo, el equipo de atención está conectado a su historia clínica electrónica, lo cual facilita el intercambio de información, el acceso a sus antecedentes médicos y la prestación de atención personalizada y de alta calidad, en el momento y en el lugar en que la necesita.

La atención que necesita debe adaptarse a usted

Creemos que su historia, su entorno y sus valores son tan importantes como sus antecedentes médicos. A fin de brindar una atención que se adapte a su cultura, origen étnico y estilo de vida, tomamos las siguientes medidas:

- Contratamos médicos y personal que hablan más de un idioma.
- Ofrecemos servicios de interpretación telefónica en más de 150 idiomas.
- Mejoramos los resultados en salud de diferentes poblaciones de nuestros miembros para enfermedades como la presión arterial alta, la diabetes y el cáncer de colon¹.

Reciba una atención ágil gracias a su historia clínica electrónica



Comparta sus antecedentes médicos y cualquier inquietud con su médico personal.



Su médico coordina su atención, así que usted no tiene que preocuparse por cuestiones como a dónde dirigirse o a quién llamar.



Los equipos de atención que le brindarán atención en el futuro disponen de todos sus antecedentes médicos, por lo que no tendrá que repetir esa información.



Al tener sus antecedentes médicos a la mano, el equipo de atención conoce sus necesidades en todo momento y puede recordarle que programe exámenes médicos y pruebas. Además, usted puede ver su historia clínica las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Maneras convenientes de recibir atención

En la mayoría de los centros, dispone de citas para el mismo día, el día siguiente o el fin de semana, y también citas por teléfono y video².



Visítenos en persona
en un centro cercano.



Hable con un profesional de atención médica por teléfono o video².



Atención en línea las 24 horas del día, en cualquier momento

Si no puede viajar al consultorio médico debido a su horario, es fácil obtener ayuda personalizada y rápida, durante el día, durante la noche o en cualquier momento.

- Programe una consulta por teléfono o una videoconsulta con un médico u otro profesional clínico de salud².
- Obtenga asesoramiento en lo que respecta a la atención por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Envíe preguntas de carácter no urgente por correo electrónico al consultorio del médico de Kaiser Permanente.
- Utilice nuestro cuestionario de consultas en línea para recibir asesoramiento personalizado sobre la atención de ciertas enfermedades, solicitar diferentes pruebas y obtener algunas recetas médicas en línea.
- Converse en línea con un profesional médico de Kaiser para obtener asistencia.

Al conectarse para recibir atención de manera virtual, podría ahorrar dinero y tiempo. La mayoría de los planes cubren los servicios de telesalud sin costo alguno³.



Envío de medicamentos recetados

Surta las recetas médicas en línea o con la aplicación de Kaiser Permanente⁴.

- Reciba la mayoría de los medicamentos directamente en la puerta de su hogar.
- Pídalos para recoger el mismo día.
- Reciba la entrega el mismo día o al día siguiente por una tarifa adicional⁵.



Aplicación de Kaiser Permanente

Administre todo lo relacionado con su salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con nuestra aplicación. Es una manera sencilla y conveniente de llevar a cabo todo lo mencionado anteriormente, en cualquier momento y en cualquier lugar⁶.

Cómo obtener atención cuando viaja

Usted cuenta con cobertura para atención de urgencia y emergencia en cualquier parte del mundo. Además, si planea viajar, podemos ayudarle a controlar su salud cuando viaja. Trabajaremos de forma conjunta con usted para determinar si necesita recibir una vacuna, volver a surtir medicamentos recetados, y más.



Calidad clínica destacada en el sector

Somos conocidos por nuestra capacidad para detectar problemas mediante la atención preventiva. No obstante, si su salud necesita recibir atención más compleja, cuenta con cobertura de atención especializada de primer nivel.

En 2021, Kaiser Permanente tuvo el mejor desempeño de todo el país en 42 medidas para determinar la eficacia de la atención. El competidor nacional que más se aproximó solamente lo tuvo en 14 de ellas⁷.



Atención especializada cuando la necesite

Independientemente de sus necesidades (salud mental, maternidad, atención del cáncer, salud cardíaca, entre otras), tendrá acceso a médicos excelentes, tecnología avanzada y atención basada en evidencia para ayudarle a recuperarse rápidamente.

Un enfoque integral de la atención

Con uno de los grupos médicos interdisciplinarios más grandes del país, podemos conectarlo con un especialista altamente capacitado, quien diseñará un plan personalizado de atención. Para conocer cómo nuestros especialistas trabajan juntos en un sistema conectado, visite kp.org/specialtycare (haga clic en "Español").

Apoyo para enfermedades crónicas

Si tiene una condición médica como la diabetes o una enfermedad del corazón, lo inscribirán automáticamente en un programa de manejo de enfermedades en el que recibirá apoyo y asesoramiento personal. Con un enfoque integral respaldado por prácticas recomendadas y tecnología avanzada, le ayudaremos a obtener la atención médica que necesita para seguir viviendo la vida al máximo.

Una mejor experiencia desde el primer momento

Lo guiamos en cada paso de su inscripción en Kaiser Permanente para que reciba la atención que necesita sin demoras.



Buscar perfiles para encontrar al médico indicado

Los perfiles en línea de nuestros médicos le permiten buscar entre los diferentes médicos y centros en su región, incluso antes de inscribirse. Así puede inscribirse sabiendo que ha encontrado un médico con quien usted se siente cómodo.



Cambiar a Kaiser Permanente de manera sencilla

Transfiera sus recetas médicas fácilmente y programe una consulta con un médico que atienda cerca de su hogar, trabajo o escuela. Desde el primer día, tendrá la ayuda necesaria para alcanzar sus metas de salud.



Conéctese con la atención en línea

Después de inscribirse, cree una cuenta en kp.org (haga clic en "Español") o descargue la aplicación de Kaiser Permanente. Luego, administre su atención cuando y donde lo desee, y a la hora que le sea más conveniente.

La atención médica no tiene por qué ser un tema complicado

No se preocupe si no sabe distinguir entre una HMO y una HSA. Estamos aquí para hacer que la atención médica sea más fácil de comprender. Obtenga ayuda para conocer la información básica en kp.org/learnthebasics (haga clic en "Español").



Aproveche al máximo su membresía

Mantenerse saludable va más allá del consultorio médico. Explore las opciones convenientes y los beneficios adicionales disponibles para los miembros para encontrar la atención que necesita⁸. Muchos de estos recursos están disponibles sin costo adicional.



Acupuntura, terapia de masajes, atención quiropráctica

Aproveche las tarifas reducidas para servicios que le ayudan a mantenerse sano.



Precios reducidos para membresías de gimnasios

Inscríbase en un gimnasio local para mantenerse activo y aproveche los miles de videos de ejercicios digitales.



Programas para un estilo de vida saludable

Mejore su salud con programas en línea que le ayudarán a perder peso, dejar de fumar, reducir el estrés y mucho más.



Asesoría de bienestar

Hable por teléfono con un asesor de bienestar de manera personalizada para que le ayude a alcanzar sus metas de salud.

Recursos adicionales para su salud integral



Los miembros pueden recurrir a la meditación y a la atención plena para desarrollar resiliencia mental, reducir el estrés y mejorar el sueño.



Los miembros pueden establecer metas de salud mental, llevar cuenta del progreso y recibir asesoramiento para manejar la depresión, la ansiedad, entre otros.



Elija entre los miles de videos de entrenamiento disponibles en cualquier momento obtenga tarifas reducidas en clases en persona y mediante transmisiones en vivo.

Atención que está disponible dondequiera que se encuentre

Los miembros obtienen acceso a nuestros médicos y centros, ubicados de manera conveniente cerca de donde vive, trabaja y disfruta de su tiempo libre. Cuando no pueda asistir a nuestros centros, puede recibir atención de manera virtual o recibir la mayoría de los medicamentos recetados en su domicilio.



Su elección de médicos y centros

Visite kp.org/doctors (haga clic en "Español") para conocer todos los centros de Kaiser Permanente cerca suyo y busque los perfiles en línea de nuestros médicos. Puede elegir su médico personal y hacer cambios en cualquier momento, por cualquier motivo.



1. Kaiser Permanente mejoró el control de la presión arterial entre los miembros de comunidades negras/afroamericanas con hipertensión, aumentó las tasas de detección de cáncer colorrectal en nuestros miembros hispanos/latinos y mejoró el control del azúcar en sangre en nuestros miembros con diabetes. En KP HealthConnect, se reflejan los datos sobre la raza y el origen étnico autoinformados, y las medidas HEDIS® se actualizan de manera trimestral en el CORE Datamart interregional. **2.** Cuando corresponda y estén disponibles. Si viaja fuera del estado, es posible que las citas telefónicas y las videoconsultas no estén disponibles debido a leyes estatales que impiden que los médicos brinden atención en otros estados. Las leyes varían según el estado. **3.** Los planes de salud con un deducible alto podrían exigir un copago o coseguro por las citas telefónicas y las videoconsultas. **4.** Disponible para la mayoría de los pedidos de recetas médicas; podrían aplicar otras tarifas. Para obtener más información, comuníquese con la farmacia. **5.** Los servicios de entrega de medicamentos recetados el mismo día o al siguiente pueden estar disponibles por una tarifa adicional. Estos servicios no están cubiertos según los beneficios de su plan de salud y es posible que estén limitados a farmacias, regiones y medicamentos específicos. Los tiempos límite de los pedidos y los días de entrega pueden variar según la ubicación de la farmacia. Kaiser Permanente no se hace responsable por las demoras en la entrega por parte de las empresas de paquetería. Kaiser Permanente puede interrumpir los servicios de entrega de recetas médicas el mismo día o el día siguiente en cualquier momento y sin previo aviso. También pueden aplicarse otras restricciones. Los beneficiarios de Medi-Cal y Medicaid deben consultar en su farmacia para recibir más información acerca de los medicamentos recetados. **6.** Estos beneficios están disponibles cuando recibe atención en los centros de atención de Kaiser Permanente. Para usar la aplicación móvil de Kaiser Permanente, tiene que ser miembro de Kaiser Permanente y estar registrado en kp.org. **7.** Calificaciones de Kaiser Permanente en HEDIS® 2021. Los datos de referencia fueron proporcionados por Quality Compass® del Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA) y representan todas las líneas comerciales. El Departamento de Calidad en la Atención y el Servicio de Kaiser Permanente proporcionó las calificaciones regionales combinadas de Kaiser Permanente. Los datos que aparecen en esta publicación fueron proporcionados por Quality Compass 2021 y se usan con permiso del NCQA. Quality Compass 2021 incluye ciertos datos de la CAHPS. Cualquier visualización, análisis, interpretación o conclusión de datos con base en esta información es únicamente de los autores, y el NCQA específicamente no se hace responsable de ninguna visualización, análisis, interpretación o conclusión. Quality Compass® y HEDIS® son marcas comerciales registradas del NCQA. CAHPS® es una marca comercial registrada de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud. **8.** Es posible que algunos de estos servicios no estén cubiertos en virtud de los beneficios de su plan de salud o estén sujetos a los términos establecidos en la *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Los servicios que no representan beneficios del plan de salud se pueden interrumpir en cualquier momento sin previo aviso. **9.** Panel de información de telesalud de Kaiser Permanente.

Déjenos ayudarle a encontrar la atención que necesita

Contar con un buen plan de salud es importante para su tranquilidad. Y también lo es recibir atención de calidad. Con Kaiser Permanente, usted consigue ambas cosas.

¿Necesita más información?

Hable con un especialista en inscripción hoy acerca de la atención especializada, las opciones adicionales, y más.

Llame al **1-800-514-0985** (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.

Visite kp.org/myhealthyplace (haga clic en "Español") para conocer cómo podemos mejorar su experiencia en la atención, independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre.

Los miembros actuales que tengan preguntas pueden llamar a Servicio para Miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana (excepto días festivos).

- **1-800-464-4000** (inglés y más de 150 idiomas con servicios de interpretación)
- **1-800-788-0616** (español)
- **1-800-757-7585** (dialectos chinos)
- **711** (TTY)



Los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en Norte y Sur de California y Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

Language Assistance Services

English: Language assistance is available at no cost to you, 24 hours a day, 7 days a week. You can request interpreter services, materials translated into your language, or in alternative formats. You can also request auxiliary aids and devices at our facilities.

Just call us at **1-800-464-4000**, 24 hours a day, 7 days a week (closed holidays). TTY users call **711**.

Arabic: خدمات الترجمة الفورية متوفرة لك مجاناً على مدار الساعة كافة أيام الأسبوع. يمكنك طلب خدمة الترجمة الفورية أو ترجمة وثائق لغتك أو لصيغ أخرى. يمكنك أيضاً طلب مساعدات إضافية وأجهزة في مرافقنا. ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم **1-800-464-4000** على مدار الساعة كافة أيام الأسبوع (مغلق أيام العطلات). لمستخدمي خدمة الهاتف النصي يرجى الاتصال على الرقم **(711)**.

Armenian: Չեզ կարող է անվճար օգնություն տրամադրվել լեզվի հարցում՝ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր։ Դուք կարող եք պահանջել բանավոր թարգմանչի ծառայություններ, Չեր լեզվով թարգմանված կամ այլրենտրանքային ձևաչափով պատրաստված նյութեր։ Դուք նաև կարող եք խնդրել օժանդակ օգնություններ և սարքեր մեր հաստատություններում։
Պարզապես զանգահարեք մեզ **1-800-464-4000** հեռախոսահամարով՝ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր (տոնն օրերին փակ է)։ TTY-ից օգտվողները պետք է զանգահարեն **711**։

Chinese: 您每週 7 天，每天 24 小時均可獲得免費語言協助。您可以申請口譯服務、要求將資料翻譯成您所用語言或轉換為其他格式。您還可以在我們的場所內申請使用輔助工具和設備。我們每週 7 天，每天 24 小時均歡迎您打電話 **1-800-757-7585** 前來聯絡（節假日休息）。聽障及語障專線 (TTY) 使用者請撥 **711**。

Farsi: خدمات زبانی در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته بدون اخذ هزینه در اختیار شما است. شما می‌توانید برای خدمات مترجم شفاهی، ترجمه مدارک به زبان شما و یا به صورتهای دیگر درخواست کنید. شما همچنین می‌توانید کمکهای جانبی و وسائلی در مکانی برای محل اقامت خود درخواست کنید کافیست در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته (به استثنای روزهای تعطیل) با ما به شماره **1-800-464-4000** تماس بگیرید. کاربران ناشنوای (TTY) با شماره **711** تماس بگیرند.

Hindi: विना किसी लागत के दुभाषिया सेवाएँ, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन उपलब्ध हैं। आप एक दुभाषिये की सेवाओं के लिए, विना किसी लागत के सामग्रियों को अपनी भाषा में अनुवाद करवाने के लिए, या वैकल्पिक प्रारूपों के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप हमारे सुविधा-स्थलों में सहायक साधनों और उपकरणों के लिए भी अनुरोध कर सकते हैं। बस के बीच हमें **1-800-464-4000** पर, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन (छुटियों वाले दिन बंद रहता है) कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता **711** पर कॉल करें।

Hmong: Muaj kec pab txhais lus pub dawb rau koj, 24 teev ib hnub twg, 7 hnub ib lim tiām twg. Koj thov tau cov kev pab txhais lus, muab cov ntaub ntawv txhais ua koj hom lus, los yog ua lwm hom. Koj kuj thov tau lwm yam kev pab thiab khoom siv hauv peb tej tsev hauj lwm. Tsuas hu rau **1-800-464-4000**, 24 teev ib hnub twg, 7 hnub ib lim tiām twg (cov hnub caiv kaw). Cov neeg siv TTY hu **711**.

Japanese: 当院では、言語支援を無料で、年中無休、終日ご利用いただけます。通訳サービス、日本語に翻訳された資料、あるいは資料を別の書式でも依頼できます。補助サービスや当施設の機器についてもご相談いただけます。お気軽に **1-800-464-4000**までお電話ください（祭日を除き年中無休）。TTY ユーザーは **711** にお電話ください。

Khmer: ជំនួយភាសា តីតកគិតផ្លូវផ្លូវជល់អ្នកទទួល
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។
អ្នកអាចសេដ្ឋកិច្ចអ្នកបានប្រជុំភាសាដែលបានបាន
ប្រចាំខែភាសាជាម្ខ្យាបុជាឌីជំនួយសង្ឃឹម។
អ្នកកំអាចសេដ្ឋកិច្ចបានរាលិកិនិងប៊ូការដែលទទួលបានបាន
សម្រាប់អ្នកពីការទៅទីតាំងរបស់យើងដែរ។
ត្រាក់តែខ្លួនឯមការយើង តាមលេខ 1-800-464-4000
ឬ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
(ឬទូរស័ព្ទបុណ្យ)។ អ្នកបាន TTY លេខ 711។

Korean: 요일 및 시간에 관계없이 언어지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하는 통역 서비스, 귀하의 언어로 번역된 자료 또는 대체 형식의 자료를 요청할 수 있습니다. 또한 저희 시설에서 보조기구 및 기기를 요청하실 수 있습니다. 요일 및 시간에 관계없이 1-800-464-4000 번으로 전화하십시오 (공휴일 휴무). TTY 사용자번호 711.

Laotian: ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາກາມໃຫ້ໄດລບໍ່ແຈ້ງຄ່າ
ແຕ່ງທ່ານ, ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕ່ອາຫຼິດ. ທ່ານ
ຮາມາດຄ້ອງຂໍຂັ້ນບໍລິການນາຍພາກ, ໃຫ້ຕະຫຼອກ
ການປັບພາກຂອງທ່ານ, ຫຼື ໃນຂູບແບບອື່ນ.
ທ່ານຮາມາດຂໍອະນະການຊ່ວຍເຫຼືອນີ້ 24 ຊົ່ວໂມງ,
ຕ່າງໆໃນສາທານບໍລິການຂອງພວກເຮົາໄດ້. ພົງຕະໂທ
ຫາພວກເຮົາທີ່ 1-800-464-4000, ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7
ວັນຕ່ອາຫຼິດ (ປິດຕັນພັກຕ່າງໆ). ແຈ້ວຂໍ້ວາລ TTY ໃທ
711.

Mien: Mbenc nzoih liouh wang-henh tengx nzie faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv zinh nyaanh meih, yietc hnoi mbenc maaih 24 norm ziangh hoc, yietc norm liv baaiz mbenc maaih 7 hnoi. Meih se haih tov heuc tengx lorx faan waac mienh tengx faan waac bun muangx, dorh nyungc horng jaa-sic mingh faan benx meih nyei waac, a'fai liouh ginv longc benx haaix hoc sou-guv daan yaac duqv. Meih corc haih tov longc benx wuotc ginc jaa-dorngx tengx aengx caux jaa-sic nzie bun yiem njiec zorc goux baengc zingh gorn zangc. Kungx douc waac mingh lorx taux yie mbuo yiem njiec naaiv 1-800-464-4000, yietc hnoi mbenc maaih 24 norm ziangh hoc, yietc norm liv baaiz mbenc maaih 7 hnoi. (hnoi-gec se guon gorn zangc oc). TTY nyei mienh nor douc waac lorx 711.

Navajo: Doo bik'é asiniláágóó saad bee ata' hane' bee áká e'elyeed nich'í' aq'át'é, t'áá álahjí' jíigo dóó tl'ée'go áádóó tsosts'íjí aq'át'é. Ata' hane' yidiíkił, naaltsoos t'áá Diné bizaad bee bik'i' ashchiigo, éí doodago hane' bee didíits'íílgíí yidiíkił. Hane' bee bik'i' di' díítlílgíí dóó bee hane' didíits'íílgíí bina'ídílkidgo yidiíkił. Kojí hodiihnih 1-800-464-4000, t'áá álahjí', jíigo dóó tl'ée'go áádóó tsosts'íjí aq'át'é. (Dahodízingóne' doo nida'anish dago éí da'deelkaal). TTY chodayool'inílgíí kojí dahalne' 711.

Punjabi: ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੀ ਲਾਗਤ ਦੇ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਸਮਾਂਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖ ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਸ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ 1-800-464-4000 ਤੇ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਫੋਨ ਕਰੋ। TTY ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 711 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ।

Russian: Мы бесплатно обеспечиваем Вас услугами перевода 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Вы можете воспользоваться помощью устного переводчика, запросить перевод материалов на свой язык или запросить их в одном из альтернативных форматов. Мы также можем помочь вам с вспомогательными средствами и альтернативными форматами. Просто позвоните нам по телефону 1-800-464-4000, который доступен 24 часа в сутки, 7 дней в неделю (кроме праздничных дней). Пользователи линии TTY могут звонить по номеру 711.

Spanish: Tenemos disponible asistencia en su idioma sin ningún costo para usted 24 horas al día, 7 días a la semana. Puede solicitar los servicios de un intérprete, que los materiales se traduzcan a su idioma o en formatos alternativos. También puede solicitar recursos para discapacidades en nuestros centros de atención. Solo llame al 1-800-788-0616, 24 horas al día, 7 días a la semana (excepto los días festivos). Los usuarios de TTY, deben llamar al 711.

Tagalog: May magagamit na tulong sa wika nang wala klang babayaran, 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo. Maaari kang humingi ng mga serbisyo ng tagasalin sa wika, mga babasahin na isinalin sa iyong wika o sa mga alternatibong format. Maaari ka ring humiling ng mga karagdagang tulong at device sa aming mga pasilidad. Tawagan lamang kami sa 1-800-464-4000, 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo (sarado sa mga pista opisyal). Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa 711.

Thai: มีบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ คุณสามารถ ขอใช้บริการล่ามแปลเอกสารเป็นภาษาของคุณ หรือในรูปแบบอื่นได้ คุณสามารถขออุปกรณ์และเครื่องมือช่วยเหลือได้ที่ศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือของเรา โดยโทรศัพท์ เรายัง 1-800-464-4000 ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ (ยกเว้นวันหยุดราชการ) ผู้ใช้ TTY โทร 711

Ukrainian: Послуги перекладача надаються безкоштовно, цілодобово, 7 днів на тиждень. Ви можете зробити запит на послуги усного перекладача, отримання матеріалів у перекладі мовою, якою володієте, або в альтернативних форматах. Також ви можете зробити запит на отримання допоміжних засобів і пристроїв у закладах нашої мережі компаній. Просто зателефонуйте нам за номером **1-800-464-4000**. Ми працюємо цілодобово, 7 днів на тиждень (крім свяtkovих днів). Номер для користувачів телетайпа: **711**.

Vietnamese: Dịch vụ thông dịch được cung cấp miễn phí cho quý vị 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ thông dịch, tài liệu phiên dịch ra ngôn ngữ của quý vị hoặc tài liệu bằng nhiều hình thức khác. Quý vị cũng có thể yêu cầu các phương tiện trợ giúp và thiết bị hỗ trợ tại các cơ sở của chúng tôi. Quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi tại số **1-800-464-4000**, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần (trừ các ngày lễ). Người dùng TTY xin gọi **711**.

Nondiscrimination Notice

Discrimination is against the law. Kaiser Permanente follows State and Federal civil rights laws.

Kaiser Permanente does not unlawfully discriminate, exclude people, or treat them differently because of age, race, ethnic group identification, color, national origin, cultural background, ancestry, religion, sex, gender, gender identity, gender expression, sexual orientation, marital status, physical or mental disability, medical condition, source of payment, genetic information, citizenship, primary language, or immigration status.

Kaiser Permanente provides the following services:

- No-cost aids and services to people with disabilities to help them communicate better with us, such as:
 - ◆ Qualified sign language interpreters
 - ◆ Written information in other formats (braille, large print, audio, accessible electronic formats, and other formats)
- No-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - ◆ Qualified interpreters
 - ◆ Information written in other languages

If you need these services, call our Member Service Contact Center at **1-800-464-4000** (TTY 711), 24 hours a day, 7 days a week (except closed holidays). If you cannot hear or speak well, please call **711**.

Upon request, this document can be made available to you in braille, large print, audiocassette, or electronic form. To obtain a copy in one of these alternative formats, or another format, call our Member Service Contact Center and ask for the format you need.

How to file a grievance with Kaiser Permanente

You can file a discrimination grievance with Kaiser Permanente if you believe we have failed to provide these services or unlawfully discriminated in another way. Please refer to your *Evidence of Coverage or Certificate of Insurance* for details. You may also speak with a Member Services representative about the options that apply to you. Please call Member Services if you need help filing a grievance.

You may submit a discrimination grievance in the following ways:

- **By phone:** Call Member Services at **1 800-464-4000** (TTY 711) 24 hours a day, 7 days a week (except closed holidays)
- **By mail:** Call us at **1 800-464-4000** (TTY 711) and ask to have a form sent to you
- **In person:** Fill out a Complaint or Benefit Claim/Request form at a member services office located at a Plan Facility (go to your provider directory at kp.org/facilities for addresses)
- **Online:** Use the online form on our website at kp.org

You may also contact the Kaiser Permanente Civil Rights Coordinators directly at the addresses below:

Attn: Kaiser Permanente Civil Rights Coordinator

Member Relations Grievance Operations
P.O. Box 939001
San Diego CA 92193

How to file a grievance with the California Department of Health Care Services Office of Civil Rights (For Medi-Cal Beneficiaries Only)

You can also file a civil rights complaint with the California Department of Health Care Services Office of Civil Rights in writing, by phone or by email:

- **By phone:** Call DHCS Office of Civil Rights at **916-440-7370 (TTY 711)**
- **By mail:** Fill out a complaint form or send a letter to:

Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

Complaint forms are available at: http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- **Online:** Send an email to CivilRights@dhcs.ca.gov

How to file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services Office of Civil Rights

You can file a discrimination complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights. You can file your complaint in writing, by phone, or online:

- **By phone:** Call **1-800-368-1019 (TTY 711 or 1-800-537-7697)**
- **By mail:** Fill out a complaint form or send a letter to:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

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

- **Online:** Visit the Office of Civil Rights Complaint Portal at:
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Notice of Nondiscrimination

Kaiser Foundation Health Plan of Washington and Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc. (“Kaiser Permanente”) comply with applicable Federal and Washington state civil rights laws and do not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender identity, or any other basis protected by applicable federal, state, or local law. We also:

- Provide 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, and other formats)
 - Assistive devices (magnifiers, Pocket Talkers, and other aids)
- Provide 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 Member Services at **1-888-901-4636 (TTY 711)**.

If you believe that Kaiser Permanente has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, or gender identity, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator by writing to P.O. Box 35191, Mail Stop: RCR-A3S-03, Seattle, WA 98124-5191 or calling Member Services at the number listed above. You can file a grievance by mail, phone, or online at kp.org/wa/feedback. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with:

- The U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**
Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- The Washington State Office of the Insurance Commissioner, electronically through the Office of the Insurance Commissioner Complaint portal available at <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, or by phone at **800-562-6900, 360-586-0241 (TDD)**. Complaint forms are available at <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>

Multi-language Interpreter Services

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-888-901-4636** (TTY 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene disponibles servicios de ayuda con el idioma sin cargo. Llame al **1-888-901-4636** (TTY 711).

中文 (Chinese): 注意：如果您說中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-901-4636** (TTY 711)。

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, quý vị có thể sử dụng dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí của chúng tôi. Xin gọi số **1-888-901-4636** (TTY 711).

한국어 (Korean): 참고: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. **1-888-901-4636**(TTY 711)번으로 문의하십시오.

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ! Если вы говорите по-русски, вам доступны бесплатные услуги переводчика. Звоните по номеру **1-888-901-4636** (TTY 711).

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-888-901-4636** (TTY 711).

Українська (Ukrainian): УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, вам доступні безкоштовні послуги перекладу. Телефонуйте за номером **1-888-901-4636** (TTY 711).

ភាសាខ្មែរ (Khmer): សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនឹងយាយភាសាខ្មែរ សិរីកម្មដីនូយំធ្វើការសាធារយចិនគិតផ្លូវ មានសម្រាប់អ្នក។ ទូរសព្ទទូទៅលើ **1-888-901-4636** (TTY 711)។

日本語 (Japanese): 注意事項 : 無料の日本語での言語サポートをご利用いただけます。
1-888-901-4636 (TTY 711) まで、お電話にてご連絡ください。

አማርኛ (Amharic): አማርኛው የሚደገኘት ቅንቃ አማርኛ ከሆነ የተጠቀም እንዲ አገልግሎቶች፣ በእኔ ለእርስዎ ይቀርባለ፡
ወደ **1-888-901-4636** (TTY 711) ይደውሉ፡

Oromiffa (Oromo): XIYYEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. **1-888-901-4636** (TTY 711) irraatti bilbilaa.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-888-901-4636 (TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic): انتبه، إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية، متوفرة لك، مجاناً.
اتصل بالرقم **1-888-901-4636** (TTY 711).

Deutsch (German): ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-888-901-4636** (TTY 711).

ພາສາລາວ (Lao): ໄປດ້ວຍ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ,
ແມ່ນຈະມີການບໍລິການຂ່າຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ລັບໜ້າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທ **1-888-901-4636** (TTY 711).

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan, Inc. (Kaiser Health Plan) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide 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, call **1-800-966-5955 (TTY: 711)**

If you believe that Kaiser Health Plan 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 by mail or phone at:

**Membership Services
Attn: Kaiser Civil Rights Coordinator
711 Kapiolani Blvd
Honolulu, HI 96813
1-800-966-5955**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-966-5955 (TTY: 711)**.

Cebuano (Bisaya) ATENSYON: Kung nagsulti ka og Cebuano, aduna kay magamit nga mga serbisyo sa tabang sa lengguwahe, nga walay bayad.
Tawag sa **1-800-966-5955 (TTY: 711)**.

中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-800-966-5955 (TTY : 711)**。

Chuuk (Chukese) MEI AUCHEA: Ika iei foosun fonusu: Foosun Chuuk, iwe en mei tongeni omw kopwe angei aninisin chiakku, ese kamo.
Kori **1-800-966-5955** (TTY: 711).

'Ōlelo Hawai'i (Hawaiian) E NĀNĀ MAI: Inā ho'opuka 'oe i ka 'ōlelo Hawai'i, hiki iā 'oe ke loa'a i ke kōkua manuahi. E kelepona i ka helu **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Iloko (Ilocano) PAKDAAR: No agsasaoka iti Ilokano, dagiti awan bayadna a serbisio a para iti beddeng ti lengguahet ket sidadaan para kenka.
Awagan ti **1-800-966-5955** (TTY: 711)

日本語 (Japanese) 注意事項 : 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。 **1-800-966-5955** (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-966-5955** (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ວາວ (Laotian) ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານມີເພົ່າມາສາ ວາວ, ການບໍລິການຂ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍລິສັງຄາ, ດໍາມົນມີຜົນໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Kajin Majōl (Marshallese) LALE: Ne kwōj kōnono Kajin Majōl, kwomaroñ bōk jerbal in jipañ ilo kajin ne am ejjełok wōnāān. Kaalok **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Naabehó (Navajo) Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yániłti'go Diné Bizaad, saad bee aká'ánida'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Lokaiahn Pohnpei (Pohnpeian) MEHN KAIR: Ma komw kin lokaiahn Pohnpei, wasahn sawas en palien lokaia kak sawas ni sohte isais.
Koahl nempe **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Faa-Samoa (Samoan) MO LOU SILAFIA: Afai e te tautala Gagana fa'a Sāmoa, o loo iai auaunaga fesoasoani, e fai fua e leai se totogi, mo oe, Telefoni mai: **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.
Tumawag sa **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Lea Faka-Tonga (Tongan) FAKATOKANGA'I: Kapau 'oku ke Lea Faka-Tonga, ko e kau tokoni fakatonu lea 'oku nau fai atu ha tokoni ta'etotongi, pea teke lava 'o ma'u ia. Telefoni mai **1-800-966-5955** (TTY: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-966-5955** (TTY: 711).

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call **1-800-777-7902 (TTY: 711)**

If you believe that Kaiser Health Plan 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 by mail or phone at: Kaiser Permanente, Appeals and Correspondence Department, Attn: Kaiser Civil Rights Coordinator, 2101 East Jefferson St., Rockville, MD 20852, telephone number: 1-800-777-7902.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

In the event of dispute, the provisions of the approved English version of the form will control.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚፈጻሚ ቅጽ አማርኛ ካሸነ የተርጋም እርዳታ ደርሱዋች፡ በኋላ ለመዘዝር ተዘጋጀዋል፡ ወደ ማከተለው ቁጥር ፧፭፭፮፷፯ (1-800-777-7902 (TTY: 711)).

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم (711 :TTY 1-800-777-7902).

Bàsóò Wùqdù (Bassa) Dè dè nìà kë dyéqdé gbo: ዓ jú ké መ Bàsóò-wùqdù-po-nyò jú ní, níí, à wuqu kà kò qò po-poò bén መ gbo kpáa. Đá **1-800-777-7902 (TTY: 711)**

বাংলা (Bengali) লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। কোন কর্ম 1-800-777-7902 (TTY: 711)।

中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-777-7902 (TTY : 711)。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1-800-777-7902 (TTY: 711)** تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.
Rufnummer: **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

ગુજરાતી (Gujarati) સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole) ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

हिन्दी (Hindi) ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-777-7902 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

Igbo (Igbo) NRUBAMA: O bụru na i na asụ Igbo, ọrụ enyemaka asusụ, n'efu, diịri gi. Kroq **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Italiano (Italian) ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

日本語 (Japanese) 注意事項 : 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。 **1-800-777-7902 (TTY: 711)** まで、お電話にてご連絡ください。

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-777-7902 (TTY: 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Naabeehó (Navajo) Díí baa akó nínízín: Díí saad bee yániłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánida'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojì' hódíílnih **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Português (Portuguese) ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.
Tumawag sa **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

ไทย (Thai) เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

اردو (Urdu) خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال (711 : TTY) **1-800-777-7902**

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Yorùbá (Yoruba) AKIYESI: Ti o ba nso ede Yoruba ofe ni iranlowo lori ede wa fun yin o. E pe ero ibanisoro yi **1-800-777-7902 (TTY: 711)**.

Nondiscrimination Notice

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal and state civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call Member Services at **1-800-813-2000** (TTY: 711).

If you believe that Kaiser Health Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator, by mail, phone, or fax. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you. You may contact our Civil Rights Coordinator at: Member Relations Department, Attention: Kaiser Civil Rights Coordinator, 500 NE Multnomah St. Ste 100, Portland, OR 97232-2099, Phone: **1-800-813-2000** (TTY: 711), Fax: **1-855-347-7239**.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 2020, Phone: 1-800-368-1019, TDD: 1-800-537-7697. Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

For Washington Members

You can also file a complaint with the Washington State Office of the Insurance Commissioner, electronically through the Office of the Insurance Commissioner Complaint portal, available at <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, or by phone at 1-800-562-6900, or 360-586-0241 (TDD). Complaint forms are available at <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>.

Help in Your Language

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-813-2000 (TTY: 711).

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚገኘውን ቅንቃ አማርኛ ከሆነ የተጠገኘው እርዳታ ደርጅቶች፡ በነፃ ለመግለጫ ተዘጋጀተዋል፡ ወደ መረጃትለው ቅጥር ይደውሉ 1-800-813-2000 (TTY: 711).

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوافر لك بالمجان.
اتصل برقم 1-800-813-2000 (TTY: 711).

中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-813-2000 (TTY: 711)。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد.
با 1-800-813-2000 (TTY: 711) تماس بگیرید.

Français (French) **ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Deutsch (German) **ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-813-2000 (TTY: 711).

日本語 (Japanese) 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。
1-800-813-2000 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ខ្មែរ (Khmer) ប្រយោជន៍: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សូមចង់ទូយ៉ាខ្វះកភាសា ដោយមិនគិតគណ្តុល គីអាបមាតសំ រាបព់វិមុំការ ចូល ក្នុងសំពួល 1-800-813-2000 (TTY: 711)។

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-800-813-2000 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ລາວ (Laotian) ໂປ່ດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຂ່າຍລົງທຶນດ້ານພາສາ, ໄດ້ລັບສັງຄ່າ, ດ້ວຍນີ້ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Afaan Oromo (Oromo) XIYYEEFFANNA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-800-813-2000 (TTY: 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
1-800-813-2000 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-813-2000 (TTY: 711).

ไทย (Thai) ເຮັດວຽກ: ຄ້າຄຸມພຸດກາໝາໄທ ອຸນສາມາຮັດໃຫ້ບໍລິການຫ່ວຍແໜ້ວທາງກາໝາໄດ້ພິເຕະ ໂທຣ
1-800-813-2000 (TTY: 711).

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером 1-800-813-2000 (TTY: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-813-2000 (TTY: 711).

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of Colorado (Kaiser Health Plan) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no-cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no-cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

If you believe that Kaiser Health Plan 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 by mail at: Customer Experience Department, Attn: Kaiser Permanente Civil Rights Coordinator, 10350 E. Dakota Ave, Denver, CO 80247, or by phone at Member Services **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019**, (TTY **1-800-537-7697**). Complaint forms are available at hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚገኘውን ቅንቃ አማርኛ ካሆና የተጠቀም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነፃ ሌሎች አማርኛ ቅንቃ አማርኛ ክፍል፣ ወደ ማረጋገጫው ቁጥር ይደውሉ **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Bàsóò Wùdqù (Bassa) Dè qè nià kε dyéqdé gbo: O jú ké mì Bàsóò-wùdqù-po-nyò jú ní, níí, à wuqu kà kò qò po-poò bénin mì gbo kpáa. Đá **1-800-632-9700 (TTY 711)**

中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-632-9700 (TTY 711)**。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1-800-632-9700 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.
Rufnummer: **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Igbo (Igbo) NRÜBAMA: O bụru na i na asụ Igbo, ọrụ enyemaka asusụ, n'efu, dijirị gi.
Kpoo **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

日本語 (Japanese) 注意事項 : 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。 **1-800-632-9700 (TTY 711)**まで、お電話にてご連絡ください。

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-632-9700 (TTY 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Naabeehó (Navajo) Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yániłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, eí ná hólǫ, kojii' hódíílnih **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

नेपाली (Nepali) ध्यान दिनहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नहन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। **1-800-632-9700 (TTY: 711)** फोन गनुहोस्।

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.
Tumawag sa **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

Yorùbá (Yoruba) AKIYESI: Ti o ba nso ede Yoruba ofe ni iranlowo lori ede wa fun yin o. E pe ero ibanisoro yi **1-800-632-9700 (TTY 711)**.

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc. (Kaiser Health Plan) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call **1-888-865-5813 (TTY: 711)**

If you believe that Kaiser Health Plan 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 by mail at: Member Relations Unit (MRU), Attn: Kaiser Civil Rights Coordinator, Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road, NE Atlanta, GA 30305-1736. Telephone Number: 1-888-865-5813.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-888-865-5813 (TTY: 711)**.

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚገኘውን ቁንቃ አማርኛ ካሆን የተጠቀም እርዳታ ደረጃውን፣ በነፃ ለያግዝዋት ተዘጋጀተዋል፡ ወደ ማረከተለው ቅጥር ይደውሉ **1-888-865-5813 (TTY: 711)**.

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-888-865-5813 (TTY: 711)**.

中文 (Chinese) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-865-5813 (TTY : 711)**。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **711 : TTY) 1-888-865-5813** تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-865-5813** (TTY: 711).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-888-865-5813** (TTY: 711).

ગુજરાતી (Gujarati) સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-888-865-5813** (TTY: 711).

Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole) ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-888-865-5813** (TTY: 711).

हिन्दी (Hindi) ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-888-865-5813** (TTY: 711) पर कॉल करें।

日本語 (Japanese) 注意事項 : 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。 **1-888-865-5813** (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-865-5813** (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Naabeehó (Navajo) Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yániłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánida'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojí' hódíílnih **1-888-865-5813** (TTY: 711).

Português (Portuguese) ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-865-5813** (TTY: 711).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-865-5813** (TTY: 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-865-5813** (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-888-865-5813** (TTY: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-865-5813** (TTY: 711).