

Health Net of California, Inc. (Health Net)



# Disfrute la Cobertura para su Estilo de Vida

GUÍA PARA AFILIADOS DEL PLAN SALUD HMO Y MÁS DE 2024

Para afiliados de planes básicos de CalPERS



[HealthNet.com/calpers](https://HealthNet.com/calpers)





Este año, Salud HMO y Más es la opción de plan de Health Net para afiliados de planes básicos de CalPERS:

Salud HMO y Más, disponible en seis condados: Kern<sup>1</sup>, Los Angeles<sup>1</sup>, Orange, Riverside<sup>1</sup>, San Bernardino<sup>1</sup> y San Diego<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Parte del condado.

# El Plan Adecuado para Usted

*Para tomar decisiones informadas durante la inscripción abierta, es importante tener toda la información posible. Tanto para los nuevos afiliados como para los que vuelven en 2024, esta guía puede ser una herramienta útil para conocer la opción de plan de Health Net.*

## La guía contiene respuestas a preguntas importantes acerca de lo siguiente:

- Averiguar si su médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP) está en nuestra red.
- Garantizar que pueda continuar cualquier tratamiento que esté recibiendo.
- Usar el sitio web especializado para controlar su salud.
- Ganar recompensas por trabajar para mejorar su salud.



## ¿Por Qué Elegir Health Net?

Health Net es cobertura de salud con la que pueda contar. Por más de 40 años, hemos ayudado a los californianos en las distintas etapas de sus vidas, y lo seguiremos haciendo.

Creemos que todas las personas merecen tener una red de asistencia social para la salud, sin importar la edad, los ingresos, el estado de empleo o el estado de salud actual. Con esta idea, simplificamos la manera en que puede obtener beneficios y servicios de atención de salud importantes. Y podrá obtenerlos en el lugar y el momento en que los necesite.



Para comunicarse con Servicios al Afiliado, llame al **888-926-4921**.

## Estos son aspectos destacados de lo que puede esperar del plan Salud HMO y Más:



<b>1</b>	Deducibles médicos de \$0.
<b>2</b>	Copagos fijos para una gran parte de los servicios.
<b>3</b>	Su médico dirige la mayoría de sus necesidades de atención de salud.
<b>4</b>	No necesita una remisión para ver a un obstetra o ginecólogo dentro del grupo médico. Solo debe programar una cita.
<b>5</b>	Puede cambiar de PCP hasta una vez por mes.
<b>6</b>	No es necesario completar un formulario de reclamo (excepto para la atención de emergencia fuera de la red).
<b>7</b>	Hay recompensas para ayudarlo a mejorar la salud y el bienestar.
<b>8</b>	Tiene acceso a atención de salud del comportamiento ambulatoria brindada por un proveedor dentro de la red SIN una remisión de su PCP.
<b>9</b>	Cobertura de servicios quiroprácticos y de acupuntura a través de American Specialty Health Plans, Inc. (ASH).
<b>10</b>	Acceso a proveedores que participan de SIMNSA en México <sup>1</sup> .

Consulte la *Evidencia de Cobertura* de Salud HMO y Más para conocer los beneficios específicos del plan.

<sup>1</sup>Se ha seleccionado una red de médicos contratados por Sistemas Medicos Nacionales, S.A. de C.V. (SIMNSA) para que brinden servicios a los afiliados de Health Net Salud HMO y Más. Los familiares que viven en México no pueden recibir beneficios del plan de proveedores de California, salvo en caso de emergencia o atención requerida de urgencia, que están cubiertas en todo el mundo.



# Un Tipo de Plan de Salud Diferente

*Usted merece lo mejor de su cobertura de salud.*

*Salud HMO y Más atiende las diversas necesidades de la comunidad del sur de California y de residentes como usted.*

*Usted obtiene cobertura de atención de salud asequible y acceso a los proveedores médicos de SIMNSA en México.*

## Salud HMO y Más está pensado para la diversidad

En pocas palabras, Salud HMO y Más fue diseñado para nuestros afiliados que quieren acceso a cobertura de atención de salud asequible basada en la comunidad. Gracias a los copagos predecibles y a los proveedores con sensibilidad cultural, Salud HMO y Más es una excelente opción.

## Salud Network tiene un toque local

Puede confiar en los servicios que recibe de nuestros proveedores locales de la red.

Encuentre proveedores de Salud Network en estos condados:

- Kern
- Los Angeles
- Orange
- Riverside
- San Bernardino
- San Diego

## Brindamos cobertura transfronteriza

Los afiliados de Salud HMO y Más y sus dependientes pueden recibir atención de médicos y centros de SIMNSA en México (Tijuana y Mexicali) con copagos más bajos y sin necesidad de una remisión. Su médico de SIMNSA coordinará toda su atención en México. Los afiliados y dependientes que viven en México no pueden usar estos beneficios en centros de atención de urgencia en San Diego. Para encontrar un proveedor de SIMNSA, visite [SIMNSA.com](http://SIMNSA.com) o llame al Centro de Comunicación de SIMNSA al **800-424-4652**.



### Scripps Health es una opción en San Diego

Para nuestros afiliados de San Diego, ofrecemos acceso a **Scripps Health** junto con todos los demás proveedores de la red de Salud HMO y Más. Esto incluye acceso a **15 clínicas Scripps HealthExpress** en las que podrá recibir atención en el día para enfermedades y lesiones leves.

## Resumen de beneficios

Beneficios <sup>2</sup>	Salud HMO y Más
Visitas al consultorio de atención preventiva, incluidos los exámenes para mujeres saludables	\$0
Visitas al consultorio del médico	\$15 (cuando use las redes de Health Net o SIMNSA)
Telesalud a través del proveedor de servicios de telesalud seleccionado de Health Net	\$0
Visitas al consultorio de un especialista	\$15 (cuando use las redes de Health Net o SIMNSA)
Exámenes de la vista para detectar defectos refractivos	\$0
Rayos X y procedimientos de laboratorio	\$0
Visitas a MinuteClinic	\$15
Visitas prenatales y posnatales al consultorio	\$0
Internación	\$0
Salud del comportamiento	\$15
Atención de urgencia	\$15
Atención de emergencia	\$50
Servicios quiroprácticos y de acupuntura <sup>3</sup>	\$15 (máximo de 20 visitas)

<sup>2</sup> Esta tabla es solo un resumen de beneficios. Todos los beneficios están sujetos a las definiciones, las limitaciones y las exclusiones establecidas en la *Evidencia de Cobertura*. Se recomienda que los afiliados de planes básicos la consulten antes de tomar la decisión final.

<sup>3</sup> Máximo de 20 visitas combinadas por año calendario. Servicios administrados por American Specialty Health Plans, Inc. (ASH).

### Conozca su cobertura de medicamentos

Saber acerca de sus beneficios de farmacia le permite controlar mejor su salud y sus finanzas. Puede reducir costos y obtener los medicamentos que necesita para tratar mejor sus afecciones.

CalPERS tiene un contrato directo con OptumRx para la cobertura de los beneficios de farmacia.

Luego de que se inscriba, recibirá una tarjeta de identificación de Health Net con información sobre sus beneficios médicos y OptumRx.

Para consultar una lista completa de las farmacias y obtener información sobre lo que está cubierto, llame a OptumRx al 855-505-8110 o visite [optumrx.com/calpers](http://optumrx.com/calpers).

### Medicamentos que requieren receta médica

Farmacia	Medicamentos genéricos	Medicamentos de marca del <i>Formulario</i>	Medicamentos fuera del <i>Formulario</i>
Farmacia de venta minorista	\$5	\$20	\$50
Farmacia de compra por correo	\$10	\$40	\$100

## Luego, busque a su PCP actual o encuentre uno nuevo

Verifique si su grupo médico y su PCP forman parte de la red del nuevo plan. El PCP debe estar ubicado dentro de las 30 millas de su hogar o lugar de trabajo.

Le será fácil encontrar un proveedor con nuestra herramienta en línea Find a Provider/ProviderSearch (Búsqueda de proveedores), disponible en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers). Allí también puede ver una lista de grupos médicos dentro de la red.

Recuerde que cada miembro de la familia puede elegir su propio PCP y grupo médico de acuerdo a sus necesidades.

**Nota importante:** Asegúrese de anotar el nombre del médico y del grupo médico, y el número de identificación de afiliación del proveedor (de 10 dígitos). Deberá completar esta información en la sección “Notas” del sitio web de myCalPERS cuando se inscriba.

Esto garantizará que los datos en su nueva tarjeta de identificación de afiliado sean correctos.

## Por último, inscríbese en su plan a través del sitio web de myCalPERS

Estas son las dos maneras de llegar al sitio web para inscripciones de CalPERS:

- 1** Ingrese en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers) y haga clic en *Enrollment > How to Enroll* (Inscripción > Cómo inscribirse).
- 2** Vaya directamente a [mycalpers.ca.gov](https://mycalpers.ca.gov).

Asegúrese de tener a mano el nombre del grupo médico y el número de identificación de proveedor del PCP.



No olvide presentar su nueva tarjeta de identificación de afiliado de Health Net cuando reciba servicios.

### Tarjeta de identificación de Health Net

Después de inscribirse, recibirá por correo las nuevas tarjetas de identificación de afiliado de Health Net. Todos los afiliados de CalPERS con planes de Health Net recibirán una tarjeta de identificación de afiliado de Health Net.

Asegúrese de que su nueva tarjeta incluya al PCP que eligió. Si algún dato es incorrecto, llame a Servicios al Afiliado de CalPERS al **888-926-4921**.





# Más Detalles sobre Su Cobertura

## Salud del comportamiento

Los beneficios de salud del comportamiento ofrecen tratamientos para problemas de salud mental y para trastornos por abuso de sustancias. Los proveedores de salud del comportamiento incluyen terapeutas, psicólogos, trabajadores sociales clínicos y psiquiatras.

Los beneficios de salud mental y para trastornos por abuso de sustancias incluyen:

- Sesiones con un terapeuta, psicólogo o psiquiatra.
- Seguimiento del tratamiento y atención posterior a este.
- Otros servicios ambulatorios o para pacientes internados que sean médicamente necesarios.
- Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, visite [healthnet.com/calpers](http://healthnet.com/calpers) o llame al número de salud del comportamiento que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

## Continuidad de la atención

Cuando cambie de plan de salud, médico o grupo médico durante la inscripción abierta, no querrá que su atención se interrumpa.

El programa de continuidad de la atención (por sus siglas en inglés, COC) fue creado para garantizar que no se suspendan determinados tratamientos que usted recibe. Esta es una lista de los servicios disponibles en este programa:

- enfermedad aguda (p. ej., sangrado gastrointestinal repentino, fractura);
- enfermedad crónica grave;
- embarazo y posparto (p. ej., salud mental materna);
- cuidado de recién nacidos;
- enfermedad terminal;
- cirugía y atención de seguimiento.



Antes de inscribirse, comuníquese con el programa de COC de Health Net, al **888-926-4921**, para que sepamos lo que necesita.

# Qué Puede Hacer con Su Plan de Salud

Health Net se centra en ofrecerle las herramientas que necesita para tener una vida más sana y productiva. Nuestros programas le ayudan a tomar decisiones para que usted y su familia tengan un estilo de vida saludable. Para acceder a nuestros programas de bienestar, inicie sesión en [www.healthnet.com/calpers](http://www.healthnet.com/calpers) y haga clic en “Wellness Center” (Centro de bienestar).



## Línea de Consultas de Enfermería

Obtenga acceso oportuno a enfermeros registrados que responderán preguntas comunes de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Pueden ofrecerle ayuda para muchos problemas médicos, como los siguientes:

- cómo tratar lesiones y dolencias leves;
- saber cuándo está en una emergencia;
- responder preguntas sobre los medicamentos.



## Programa RealAge®

El programa RealAge es nuestro programa de comportamiento saludable que apunta a los cuatro mayores riesgos del estilo de vida: estrés, sueño, nutrición y ejercicio. El programa se personaliza en función del nivel de riesgo de cada categoría de estilo de vida, según las respuestas que arroja la prueba RealAge y los intereses personales. Está totalmente integrado con otras funciones de la plataforma Sharecare, como los rastreadores, para impulsar un compromiso sostenido y promover un cambio de comportamiento que puede ayudar a disminuir la RealAge.



## Prueba RealAge®

La prueba RealAge le brinda un informe personalizado de sus riesgos de salud física y del comportamiento. En cuanto haya completado la encuesta en línea, recibirá un plan de acción adaptado para usted. Obtendrá una **recompensa de \$50** por realizar la prueba RealAge y compartir los resultados con su médico de atención primaria. Consulte la tabla de la página 10 para conocer más detalles.



## Programa Health Coaching

Cuente con el apoyo personalizado para el bienestar que un instructor de salud le dará por teléfono. Puede elegir entre varios temas, por ejemplo, nutrición, control del estrés, ejercicio físico, orientación para dejar de fumar, pérdida de peso y más.

Obtenga una **tarjeta de regalo de \$100<sup>5</sup>** por completar el programa Health Coaching y una llamada de evaluación. Consulte la tabla de la página 10 para conocer más detalles.



Puede ganar una recompensa de salud de **\$100** si completa cualquiera de los siguientes programas:

- programa Health Coaching;
- programa Craving to Quit.

Vea la tabla de la página 10 para conocer los detalles.



## Programa Craving to Quit<sup>®</sup>

Una vez inscrito en el programa para dejar de fumar Craving to Quit, tendrá un instructor que será su guía durante el proceso. Además, obtendrá acceso a herramientas útiles para ayudarlo a dejar de fumar, como las siguientes:

- un sitio web con recursos de aprendizaje electrónico;
- un foro de conversación en línea;
- comunicación con su instructor por correo electrónico;
- apoyo mediante mensajes de texto.

Además, puede obtener una **tarjeta de regalo de \$100<sup>4</sup>** por completar el programa con un instructor. Consulte la tabla de la página 10 para conocer más detalles.

<sup>4</sup>Obtiene una tarjeta de regalo de \$100 por completar **CUALQUIERA** de estos programas: el programa para dejar de fumar Craving to Quit o el programa Health Coaching. Puede inscribirse en ambos programas, pero solo hay disponible una tarjeta de regalo de \$100 por año calendario.



# Programas Creados Especialmente para Afiliados de CalPERS

Como afiliados de CalPERS, usted y sus dependientes cubiertos tienen acceso a estos programas de bienestar.

## Servicios de telesalud

El proveedor de servicios de telesalud seleccionado de Health Net le ofrece una opción sencilla cuando necesita atención no urgente y de calidad<sup>5</sup>. Use su teléfono inteligente o su computadora para consultar a un médico certificado por la Junta de los EE. UU. las 24 horas del día, los 7 días de la semana<sup>6</sup>. ¿Podría ser más fácil? **Sí. ¡Tiene un copago de \$0!**

Los médicos de telesalud pueden diagnosticar y tratar síntomas de resfrío y gripe, alergias, infección respiratoria en las vías superiores y problemas de la piel, como también enviar recetas médicas a su farmacia local, en algunos casos<sup>7</sup>.

La información de contacto de su proveedor de servicios de telesalud seleccionado se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

## Programa Start Smart for Your Baby<sup>®</sup>

Tenemos un programa que brinda apoyo para el embarazo y ayuda a padres primerizos. Su nombre es Start Smart for Your Baby. El programa está diseñado para personalizar el apoyo y la atención que necesita para tener un embarazo saludable y un bebé sano. Ya forma parte de sus beneficios y no le costará nada. Con una serie de recursos educativos y apoyo para los futuros padres, el programa Start Smart for Your Baby ofrece información y recursos, como también administración de casos para embarazadas. Para obtener más información, ingrese en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers) y haga clic en *Health & Wellness > Maternity and Family Planning* (Salud y bienestar > Maternidad y planificación familiar).

## Descubra myStrength

Health Net también ofrece myStrength, una plataforma de bienestar virtual (en formato de sitio web y aplicación). Puede usar herramientas de autoayuda y recibir consejos e inspiración para la vida diaria, de manera privada. Los programas están diseñados para permitirles a los afiliados alcanzar y mantener un buen estado de salud mental y física. Encuentre programas para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Visite [mystrength.com/go/healthnet/calpers](https://mystrength.com/go/healthnet/calpers) para obtener más información.

<sup>5</sup> Los costos compartidos por los servicios recibidos a través del proveedor de servicios de telesalud seleccionado de Health Net se acumularán para el desembolso máximo y el deducible (si su plan tiene un deducible). Al programar una cita a través del proveedor de servicios de telesalud seleccionado de Health Net, usted da su consentimiento para recibir servicios de telesalud a través del proveedor de servicios de telesalud seleccionado de Health Net. Consulte el documento de cobertura de su plan de salud para obtener información sobre la cobertura y la definición de servicios de telesalud. Tiene derecho a acceder a su expediente médico por los servicios recibidos a través del proveedor de servicios de telesalud seleccionado de Health Net. A menos que elija lo contrario, los servicios prestados a través del proveedor de servicios de telesalud seleccionado de Health Net se compartirán con su proveedor de atención primaria.

<sup>6</sup> Los servicios de salud del comportamiento están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. (hora del Pacífico).

<sup>7</sup> El acceso a los servicios de telesalud no garantiza que se recete un medicamento.



Obtenga acceso a los programas para afiliados de CalPERS en [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers).

## Welvie: apoyo para tomar decisiones sobre cirugía

¿Debe someterse a una cirugía o quiere saber qué opciones no quirúrgicas tiene? Utilice el programa de seis pasos de Welvie que le guiará durante todo el proceso. Si usted y su médico optan por la cirugía, use el programa para planificar todo, desde los pasos previos a la cirugía hasta la recuperación.

Complete los primeros tres módulos del programa de Welvie más una breve encuesta y reciba una **tarjeta de regalo de \$25 de Amazon.com**. (Se ofrece una vez por año).

## Programa de Prevención de la Diabetes

Si es prediabético, tiene acceso a nuestro programa digital para cambiar de estilo de vida que combina la tecnología más avanzada con un apoyo continuo. Se trata de un enfoque que ha demostrado ayudar a perder peso y reducir los riesgos de desarrollar diabetes de tipo 2 y enfermedad cardíaca.

## Cuando tome medidas para mejorar su salud, recompensaremos sus esfuerzos

Incentivos de recompensa	Programas	Inscríbese en Salud HMO y Más; luego:
<b>Tarjeta de regalo de \$100</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Craving to Quit® (orientación para dejar de fumar) <b>o</b></li> <li>Health Coaching</li> </ol>	<p><b>Elija una de las opciones de programas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Complete el programa Craving to Quit®.</li> <li>Complete el programa Health Coaching y una llamada de evaluación.</li> </ol> <p>Puede inscribirse en ambos programas, pero solo hay disponible una <b>tarjeta de regalo de \$100</b> por año calendario.</p>
<b>Tarjeta de regalo de \$50</b>	Prueba RealAge®	Realice la prueba RealAge® y revise el informe con su médico. Luego, llene el formulario del PCP en línea. Se entrega una <b>tarjeta de regalo de \$50</b> por año calendario.
<b>Tarjeta de regalo de \$25</b>	Welvie (decida si necesita operarse o prepárese para una cirugía)	Si intenta decidir acerca de someterse a una cirugía, puede registrarse e iniciar sesión en <b>healthnet.com/calpers</b> y, luego, visitar el sitio web de Welvie. Obtenga ayuda y apoyo para sus decisiones sobre cirugía. Complete los 3 primeros módulos del programa de apoyo para tomar decisiones sobre cirugía de Welvie más una breve encuesta, y reciba una <b>tarjeta de regalo de \$25</b> de Welvie.



Si se ocupa de su bienestar, puede tener buenas noticias.

# Haga Más con Nuestras Herramientas en Línea

Cuando se inscribe en Health Net, obtiene mucho más que el acceso a la atención de salud. Tendrá un sitio web personalizado de su plan de salud de Health Net, ¡exclusivo para empleados de CalPERS!



## Encuentre lo que necesita, al alcance de su mano:

- ✓ información sobre la cobertura de salud, incluidos los copagos;
- ✓ cambios de PCP;
- ✓ tarjetas de identificación de afiliado (que puede imprimir o solicitar);
- ✓ centro de bienestar (programas para la promoción de la salud, descuentos para afiliados y más).

## Inscríbase en nuestro sitio web

1. Visite [healthnet.com/calpers](https://healthnet.com/calpers) > Register (Registrarse).
2. Luego, siga los pasos simples para registrarse.



### Encuentre un proveedor

Tal vez necesite buscar un nuevo médico, consultar a un especialista o acudir a un hospital local. Con ProviderSearch, encontrará las listas más actualizadas de nuestra red de proveedores. Allí se incluyen médicos, hospitales, centros de atención de urgencia y otros tipos de proveedores de atención de salud.

Elija *Salud HMO y Más (CalPERS members only)* (Solo afiliados de CalPERS) en el menú desplegable de la herramienta *ProviderSearch*.

## Aviso de No Discriminación

Además de cumplir con los requisitos de no discriminación del estado de California (tal como se describe en los documentos de cobertura de beneficios), Health Net of California, Inc. cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina, excluye ni trata a las personas de forma diferente por motivos de origen racial, color, nacionalidad, ascendencia, religión, estado civil, género, identidad de género, atención relacionada con la afirmación de género, orientación sexual, edad, discapacidad o sexo.

### HEALTH NET BRINDA:

- Herramientas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse eficazmente con nosotros, como intérpretes calificados de lengua de señas e información por escrito en otros formatos (letra grande, formatos electrónicos accesibles y otros).
- Servicios de idioma gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame al Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net por teléfono a los siguientes números: **Si es afiliado de un plan individual y familiar que pertenece al Mercado de Seguros de Salud o a Covered California**, llame al 1-888-926-4988 (TTY: 711).

**Si es afiliado de un plan individual y familiar que no pertenece al Mercado de Seguros de Salud**, llame al 1-800-839-2172 (TTY: 711).

**Si es solicitante de un plan individual y familiar**, llame al 1-877-609-8711 (TTY: 711).

**Para planes grupales a través de Health Net**, llame al 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Si cree que Health Net no le ha brindado estos servicios o que le ha discriminado de alguna otra manera por uno de los motivos enumerados anteriormente, puede presentar una queja formal. Llame al Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net al número que aparece más arriba para informar que necesita ayuda para presentar esta queja formal. El Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net está disponible para ayudarlo a presentar una queja formal. También puede presentarla por correo, fax o correo electrónico:

Health Net of California, Inc./Health Net Life Insurance Company Appeals & Grievances  
P.O. Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348

Fax: 1-877-831-6019

Correo electrónico: [Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com](mailto:Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com) (afiliados) o  
[Non-Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com](mailto:Non-Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com) (solicitantes)

Si tiene un problema de salud urgente y ya presentó una queja ante Health Net of California, Inc., pero no está conforme con la decisión que se tomó, o si pasaron más de 30 días desde que presentó la queja ante Health Net of California, Inc., puede presentar un formulario de revisión médica independiente o un formulario de quejas ante el Departamento de Atención Médica Administrada (por sus siglas en inglés, DMHC). Para presentar el formulario de quejas, llame a la mesa de ayuda del DMHC al 1-888-466-2219 (TDD: 1-877-688-9891) o visite [www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint](http://www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint).

Si cree que le discriminaron por motivos de origen racial, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Puede hacerlo de manera electrónica, a través del portal que dicha oficina tiene para este tipo de quejas, <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697).

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**English**

No Cost Language Services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at the number listed on your ID card or call 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Arabic**

خدمات اللغة مجانية. يمكنك الحصول على مترجم فوري. ويمكنك الحصول على وثائق مقروءة لك. للحصول على المساعدة، اتصل بنا على الرقم الموجود على بطاقة الهوية، أو اتصل على مركز الاتصال التجاري (TTY: 711) 1-888-926-4921

**Armenian**

Անվճար լեզվական ծառայություններ: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ստանալ: Փաստաթղթերը կարող են կարդալ ձեզ համար: Օգնության համար զանգահարեք մեզ ձեր ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Chinese**

免費語言服務。您可使用口譯員。您可請人使用您的語言將文件內容唸給您聽，並請我們將有您語言版本的部分文件寄給您。如需協助，請致電您會員卡上所列的電話號碼與我們聯絡，或致電 1-888-926-4921 (TTY: 711)。

**Hindi**

बनिा लागत की भाषा सेवाएँ। आप एक दुभाषयिा प्राप्त कर सकते हैं। आपको दस्तावेज पढ़ कर सुनाए जा सकते हैं। मदद के लिए, आपके आईडी कार्ड पर दिए गए सूचीबद्ध नंबर पर हमें कॉल करें, या 1-888-926-4921 (TTY: 711)।

**Hmong**

Kev Pab Txhais Lus Dawb. Koj xav tau neeg txhais lus los tau. Koj xav tau neeg nyeem cov ntaub ntawv kom yog koj hom lus los tau. Xav tau kev pab, hu peb tau rau tus xov tooj ntawm koj daim npav los yog hu 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Japanese**

無料の言語サービス。通訳をご利用いただけます。文書をお読みします。援助が必要な場合は、IDカードに記載されている番号までお電話いただくか、1-888-926-4921、(TTY: 711)。

**Khmer**

សេវាភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ អ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូម ទាក់ទងយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខទូរសព្ទដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬ ទាក់ទងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងពាណិជ្ជកម្ម នៃក្រុមហ៊ុន 1-888-926-4921 (TTY: 711)។

**Korean**

무료 언어 서비스. 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 귀하가 구사하는 언어로 문서의 낭독 서비스를 받으실 수 있습니다. 도움이 필요하시면 보험 ID 카드에 수록된 번호로 전화하시거나 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Navajo**

Saad Bee Áká E'eyeed T'áá Jíík'e. Ata' halne'ígíí hóló. T'áá hó hazaad k'éhjí naaltsoos hach'í' wóltah. Shíká a'doowoł nínízingo naaltsoos bee néího'dólzínígíí bikáa'gi béésh bee hane'í bikáá' áajj'í hodíílnih éí doodaii' 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Persian (Farsi)**

خدمات زبان به طور رایگان. می توانید یک مترجم شفاهی بگیرید. می توانید درخواست کنید که اسناد برای شما قرائت شوند. برای دریافت راهنمایی، با ما به شماره ای که روی کارت شناسایی شما درج شده تماس بگیرید یا با مرکز تماس بازرگانی . 1-888-926-4921 (TTY: 711)



**Panjabi (Punjabi)**

ਬਨਿੰ ਕਸਿ ਲਾਗਤ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Russian**

Бесплатная помощь переводчиков. Вы можете получить помощь устного переводчика. Вам могут прочитать документы. За помощью обращайтесь к нам по телефону, приведенному на вашей идентификационной карточке участника плана. Кроме того, вы можете позвонить в 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Spanish**

Servicios de idiomas sin costo. Puede solicitar un intérprete. Puede obtener el servicio de lectura de documentos y recibir algunos en su idioma. Para obtener ayuda, llámenos al número que figura en su tarjeta de identificación o comuníquese con el 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Tagalog**

Walang Bayad na Mga Serbisyo sa Wika. Makakakuha kayo ng isang interpreter. Makakakuha kayo ng mga dokumento na babasahin sa inyo. Para sa tulong, tawagan kami sa nakalistang numero sa inyong ID card o tawagan ang 1-888-926-4921 (TTY: 711).

**Thai**

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังได้ สำหรับความช่วยเหลือ โทรหาเราตาม หมายเลขที่ให้ไว้บนบัตรประจำตัวของคุณ หรือ โทรหาศูนย์ติดต่อเชิงพาณิชย์ของ 1-888-926-4921 (TTY: 711)

**Vietnamese**

Các Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí. Quý vị có thể có một phiên dịch viên. Quý vị có thể yêu cầu được đọc cho nghe tài liệu. Để nhận trợ giúp, hãy gọi cho chúng tôi theo số được liệt kê trên thẻ ID của quý vị hoặc gọi 1-888-926-4921 (TTY: 711).





# Contáctenos

*Nuestro equipo de informados representantes de Servicios al Cliente está disponible para ayudarle con las preguntas que tenga.*

## **Servicios al Afiliado exclusivo de CalPERS**

**888-926-4921**

Los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del Pacífico.

[www.healthnet.com/calpers](http://www.healthnet.com/calpers)

## **Asistencia para personas con dificultades de audición y del habla**

**TTY: 711**

## **Salud del comportamiento**

Llame al número de salud del comportamiento que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

## **American Specialty Health Plans, Inc. (ASH)**

800-678-9133

Tiene acceso a nuestros programas de bienestar a través de su inscripción actual en Health Net of California, Inc. Nuestros programas de bienestar no forman parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. No están afiliados a la red de proveedores de Health Net y sus servicios pueden revisarse o retirarse sin previo aviso. Estos programas, incluido el acceso a los médicos clínicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas. La información que se proporciona no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud.

Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.