



Table of Contents

Página 1

Ayuda para manejar su atención

Página 2

Coronavirus 2019 (COVID-19)

Renueve sus beneficios de MPC

Prevenir y reducir fraude y abuso

Sepa lo que está cubierto

Página 3

Seguridad en Verano

Página 4

Seguridad del conductor adolescente

Página 5

Fumar: cigarrillos electrónicos y tabaco y los adolescentes

Página 6

Oportunidad limitada para unirse a la Junta asesora del consumidor

Aproveche al máximo las visitas a su médico

3 maneras de ayudar a su bebe con Start Smart

Página 7

Sepa adónde ir después de las horas de consulta

Página 8

Le ayudamos a obtener la atención que necesita

Visite nuestro sitio web

A quién llamar

Ayuda para manejar su atención

¿Necesita ayuda con el cuidado de su salud? A lo mejor vive con varias enfermedades. O a lo mejor, tiene una afección a largo plazo como cáncer, presión arterial elevada o diabetes. La administración de atención puede ayudarle.

Los administradores de atención son enfermeros y trabajadores sociales. Ellos pueden:

- Ayudarle a entender sus problemas de salud. Ayudarle a entender cómo cuidarse usted mismo.
- Hablar con sus médicos para obtener la mejor atención posible para usted. Pueden ayudarle a programar las citas. Ayudarlo a coordinar su atención.
- Conectarlo con servicios y recursos en la comunidad. Estos pueden incluir vales de comida y apoyo de vivienda.

Usted o su médico pueden solicitar la administración de atención. No es obligatoria. Porque es un programa optativo, usted puede elegir participar o dejar de participar en el programa en cualquier momento sin que eso tenga ningún impacto en sus beneficios. Llame a los Servicios para los afiliados al 1-800-953-8854 para obtener más información. También puede contactar a nuestro Coordinador de necesidades especiales llamando al 1-443-713-4650 o enviando un fax al 1-844-284-7698.

Coronavirus 2019 (COVID-19)

MPC se compromete a proporcionarle a usted y a su familia la información más actualizada para protegerlos de COVID-19. La prueba de COVID-19 solicitada por su médico está cubierta sin costo alguno para los afiliados de MPC. Llame a su médico si tiene alguna preocupación o síntoma y su médico le dirá los pasos a seguir. El número de teléfono de su médico se incluye en su tarjeta de identificación de afiliado y en el portal seguro para afiliados.

Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) y las Vacunas de la Infancia

Durante la pandemia del COVID-19, los padres han tenido a los niños en casa para mantenerlos a salvo. Durante este tiempo muchos niños no han recibido las vacunas recomendadas que les protegen de enfermedades de la infancia, como las paperas, el sarampión y otras. Es muy importante que su niño(a) vuelva a estar al día.

Renueve sus beneficios de MPC

¿Sabe que para mantener sus beneficios médicos, los afiliados tienen que renovar la cobertura médica una vez al año? Puede renovar sus beneficios médicos de las siguientes maneras:

- Renueve en línea en <https://www.MarylandHealthConnection.gov/es/>: Visite el sitio web de Maryland Health Connection, cree una cuenta/inicie sesión en su cuenta y haga clic en el botón "Change My Information/Renew Coverage" ("Cambiar mi información/Renovar la cobertura").
- Renovar por teléfono: Llame a Maryland Health Connection al número 855-642-8572 (TTY: 855-642-8573) para hablar con un agente.
- Renueve en la aplicación móvil: Use la aplicación móvil "Enroll MHC" ("Inscríbese en MHC") para volverse a inscribir en Medicaid/MCHP, ver avisos, subir documentos de verificación y más.
- Renovar en persona: Maryland Health Connection tiene una opción de búsqueda de ayuda en persona gratis con la renovación. Visite [MarylandHealthConnection.gov](https://www.MarylandHealthConnection.gov) para obtener más información.

Prevenir y reducir fraude y abuso

Se produce fraude y abuso cuando alguien da información falsa para recibir beneficios o servicios de atención de la salud. El fraude y el abuso son ilegales.

Si piensa que un médico, un dentista, un farmacéutico en la farmacia o una persona que recibe beneficios están haciendo algo que no deben, los puede denunciar. No tiene que darnos su nombre o información de contacto cuando nos informa. Pero si lo hiciese, mantendríamos esa información confidencial. También puede elegir darnos solamente su información de contacto pero no su nombre.

Ejemplos de fraude o abuso incluyen:

- Recibir pago por servicios que no se dieron o no se necesitaban
- Informar de menos recursos y haberes de los reales, tales como cuentas bancarias, acciones, bonos, propiedades de vivienda
- Dar información falsa sobre los ingresos familiares
- No vivir en Maryland
- Vender recetas de medicamentos
- Realizar cambios en una receta escrita
-

Use el formulario del [sitio web de Maryland Physicians Care](#) para informar de sospechas de fraude o abuso de los servicios pagados por Maryland Physicians Care.

Sepa lo que está cubierto

Maryland Physicians Care quiere que usted obtenga la atención que necesita, cuando la necesita. Tomamos decisiones sobre la atención que cubrimos en base a si el servicio es necesario, si el servicio funciona bien y si el servicio es el adecuado para usted.

- No tomamos decisiones sobre la atención en base a cuánto cuesta. Además no recompensamos a los médicos o al personal por decir no a la atención. La toma de decisiones del Manejo de utilización (UM) se basa solamente en si la atención y el servicio que se proporcionan son los apropiados
- Maryland Physicians Care no recompensa a los proveedores de atención de la salud u a otros individuos por negar la cobertura o el servicio
- Las personas que toman las decisiones del Manejo de utilización (UM) no tienen incentivos financieros por animar una menor utilización

Si tiene alguna pregunta sobre si un servicio médico está cubierto, nuestro departamento de Manejo de utilización (UM) le puede ayudar. Manejo de utilización (UM) puede consultar su historial médico y hablar con su médico.

Seguridad en Verano



Seguridad y prevención de lesiones en niños

Las lesiones son la causa principal de muerte en niños hasta los 19 años. Pero la mayoría de las lesiones de los niños se pueden prevenir. Las lesiones más frecuentes que se pueden prevenir son las lesiones en la cabeza, lesiones por accidentes de tráfico y el envenenamiento por plomo. Los padres y los cuidadores pueden jugar un papel vital en la protección de los niños frente a las lesiones

Prevención de lesiones de la cabeza

El mantener a sus niños y adolescentes sanos y salvos es siempre una prioridad. Las lesiones de la cabeza y las concusiones pueden ocurrir cuando juegan en el patio de recreo, cuando andan en bicicleta o cuando practican deportes.

Conocimientos básicos sobre las lesiones de la cabeza
Es importante aprender cómo reconocer y responder a una concusión, especialmente si su niño(a) practica un deporte de contacto. Una concusión es el resultado de un golpe a la cabeza que hace que el cerebro se mueva dentro del cráneo.

Seguridad en el patio de recreo

Más de la mitad de las lesiones en el patio de recreo están relacionadas con caídas de los gimnasios del patio de recreo. Normalmente resultan en fracturas de huesos y lesiones graves de la cabeza.

A continuación presentamos algunos consejos para mantener a su niño(a) a salvo:

- Compruebe que el suelo del patio de recreo está cubierto con materiales blandos tales como residuos de madera, arena o mantillo
- Lea las señales colocadas en el patio de recreo y compruebe que los juegos sean adecuados para la edad de su niño(a)
- Asegúrese de que los barandales están en buenas condiciones para ayudar a prevenir caídas
- Compruebe que no hay cosas en la zona de juegos que pudieran hacer que su niño(a) tropiece, como pedazos de árbol o rocas.

Seguridad del conductor adolescente

Cada día, 6 adolescentes entre los 16 y los 19 años mueren a consecuencia de accidentes de autos y cientos más sufren lesiones. [Aprende más aquí.](#)

Grupos de alto riesgo

- Los conductores varones en edades comprendidas entre los 16 y 19 años están implicados en accidentes mortales con una frecuencia doble de las conductoras hembras de la misma edad
- Los conductores adolescentes que llevan pasajeros adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener un accidente. Cuántos más adolescentes van en el coche mayor es el riesgo
- Los conductores novatos tienen casi el doble de probabilidad de tener un accidente

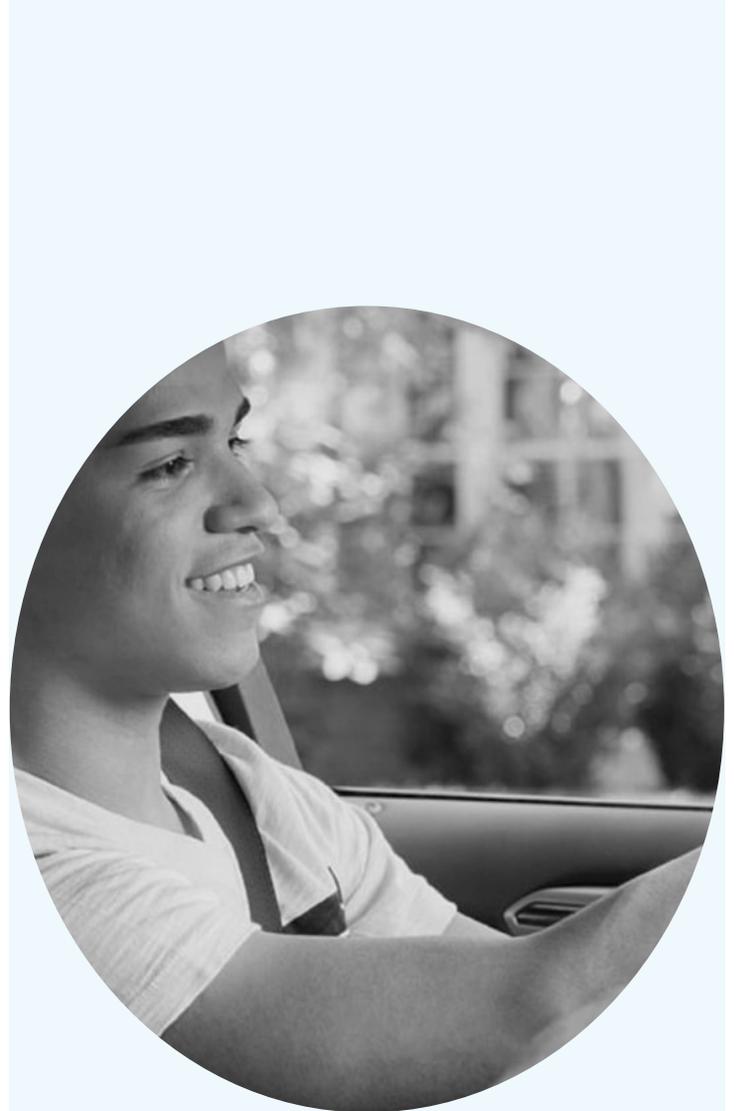
Factores de riesgo

- Inexperiencia: los adolescentes tienen dificultad para reconocer los riesgos o las cosas peligrosas
- Velocidad: los adolescentes tienden a conducir a más velocidad, frenar más tarde e ir demasiado cerca del auto que va delante
- Uso del cinturón de seguridad: casi la mitad de los conductores jóvenes que mueren en un accidente de auto no llevaban puesto el cinturón de seguridad
- Uso de alcohol: cualquier cantidad de alcohol hace más arriesgada la manera de conducir del adolescente
- Conducir de noche y durante el fin de semana: 40% de los accidentes de autos en los que el conductor es un adolescente pasan en la noche, el 50% los viernes, sábados y domingos.

Prevención

Es importante hablar con los adolescentes sobre los riesgos de manejar. Los padres son la clave para reducir los accidentes de autos de los adolescentes. Hay métodos comprobados para ayudar a que los adolescentes aprendan a manejar de manera segura:

- Explíqueles a los adolescentes sobre las zonas peligrosas
- Los cinturones de seguridad salvan vidas
- No beber alcohol si vas a manejar
- Enseñar a los conductores novatos técnicas de manejo
- Obtenga más información sobre [herramientas para padres de conductores novatos aquí.](#)



Fumar: cigarros electrónicos y tabaco y los adolescentes

Uso de tabaco

El fumar es malo para todos, y es aún peor para los adolescentes. El uso de sustancias en adolescentes puede:

- Limitar su crecimiento y desarrollo, especialmente el desarrollo del cerebro
- Llevar a otros comportamientos de riesgo, sexo sin protección y manejar imprudentemente.
- Ocasionar problemas de salud en la edad adulta como problemas de corazón y presión arterial alta

El prevenir el uso de productos de tabaco en los adolescentes es un paso crítico para terminar la epidemia de tabaco en los EE.UU. El añadir sabor a los productos de tabaco los hace atractivos para la gente joven.

Uso de cigarros electrónicos (e-cigarro o vaporizador)

El uso de cigarros electrónicos también es un factor importante en el uso de productos del tabaco en la juventud. information/e-cigarettes/factsheet/index. Hechos clave sobre el uso del cigarro electrónico y productos para vaporizar:

- Llamados frecuentemente: vaporizadores, e-hookahs, plumas de vapor, sistemas de tanque, mods y sistemas electrónicos de distribución de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés)
- El e-cigarro electrónico funciona calentando un líquido para producir un aerosol que los usuarios inhalan
- Algunos cigarros electrónicos se parecen en forma a un cigarro, puro o pipa normales
- Lesiones derivadas de los dispositivos de vaporización incluyen: quemaduras térmicas o químicas, lesiones ocasionadas por combustible, enfermedades agudas e incluso crónicas que afectan a los pulmones
- El líquido puede contener: nicotina, aceites tetrahidrocanabinol (THC) and canabinoide (CBD) y otros aditivos que alteran la mente



Oportunidad limitada para unirse a la Junta asesora del consumidor

La Junta asesora del consumidor de MPC reúne a los afiliados como usted para compartir ideas de cómo mejorar los servicios que reciben nuestros afiliados. MPC quiere añadir nuevos afiliados a esta Junta para aportar perspectivas e ideas únicas.

La Junta asesora del consumidor se reúne unas cuantas veces al año para hablar de cosas como:

- beneficios
- programas especiales
- divulgación a la comunidad
- servicio al cliente
- educación sobre la salud

Si tiene ideas sobre nuevas maneras de mejorar los servicios que recibe como afiliado de MPC, llame a los Servicios para los afiliados al número 1-800-953-8854 y pida cómo puede formar parte de la Junta.

Aproveche al máximo las visitas a su médico

¿Cuánto piensa usted que su médico sabe sobre su estado de salud actual?

Probablemente mucho, pero su médico sabrá mucho más si usted le mantiene informado. Usted y su médico pueden tomar mejores decisiones sobre su atención médica si:

- Se asegura de que su médico está al tanto de sus visitas a la sala de emergencia y de sus estancias en el hospital no programadas que incluyan quedarse una noche
- Hace seguimiento con su médico después de sus visitas a especialistas
- Comunica a su médico los resultados de sus análisis de laboratorio
- Le comunica a su médico sus números (presión arterial, colesterol, hemoglobina A1c e índice de masa corporal)
- Se asegura de que su médico conoce todos los medicamentos que está tomando

3 maneras de ayudar a su bebe con Start Smart

Hay cosas que puede hacer para ayudar a que su recién nacido tenga un comienzo saludable.

1. Vaya al médico. Llame al médico si piensa que está embarazada. Debe tener revisiones médicas regularmente durante todo el embarazo. Su médico puede ver si tiene algún problema y asegurarse de que su bebé está creciendo como es debido.
2. Mantenga costumbres saludables. Coma alimentos nutritivos y descanse y haga ejercicio adecuadamente. Además no fume, ni tome drogas o alcohol.
3. Regístrese en Start Smart for Your Baby®. Es un programa de Maryland Physicians Care para mujeres que están embarazadas o acaban de dar a luz. Llámenos para obtener más información



Sepa adónde ir después de las horas de consulta

Es importante elegir el lugar correcto para recibir atención a la hora correcta. A continuación se incluye una guía para ayudarle a elegir el lugar adecuado en base a sus necesidades de salud.

Doctor's Office	Urgent Care Center	Emergency Room
Chequeo	Enfermedad menor/injury	Inconsciencia
Exámenes de salud	Gripe/fiebre	Respiración dificultosa
Si algo te preocupa	Vomitando/diarrea	Lesiones graves en la cabeza, el cuello o la espalda
Tos/resfrío	Dolor de garganta, dolor de oído o infección ocular	Dolor en el pecho/presión
Fiebre	Esguince/tensión	Sangrado severo
Dolor persistente	Posible hueso roto	Envenenada
Pérdida de peso inexplicable	Lesion deportiva	Quemadura grave
		Convulsión
		Hueso severamente roto
		Agresión sexual

Fuera de horas

Si necesita atención que no sea de emergencia después de las horas habituales de consulta, puede usar la aplicación móvil MyVirtualMPC gratis para una visita rápida por video con un médico local. Visite <https://www-es.marylandphysicianscare.com/for-members/my-virtual-mpc.html> para obtener información y para registrarse o bajarla aplicación de la tienda aplicaciones de su teléfono inteligente. También puede llamar a la consulta de su PCP o a la línea de enfermería que atiende las 24 horas. Los dos números están incluidos en la tarjeta de identificación de afiliado de Maryland Physicians Care. Su médico o el servicio telefónico

de contestación podrá contestar sus preguntas o decirle a dónde ir para obtener la atención.

Atención de urgencia

Si tiene una enfermedad o lesión que podría convertirse en una emergencia en un plazo de 48 horas si no recibe tratamiento, vaya a un centro de Atención de urgencia en la red. No se necesita autorización previa, pero el centro debe ser un participante de Maryland Physicians Care o usted podría ser responsable de la factura. Si no está seguro de si tiene que ir a un centro de Atención de urgencia, use la aplicación móvil MyVirtualMPC para hablar directamente con un médico por teléfono de 9 a. m. a 9 p.m.

Atención en la sala de emergencias

¿Qué es una afección médica de emergencia? Es aquella que requiere atención médica inmediata para evitar discapacidades graves a su salud. Si necesita atención de emergencia, llame al 911 o vaya al departamento de emergencia del hospital más cercano. Usted mismo se puede dirigir a un departamento de emergencia. No se necesita autorización previa. Si el PCP de su plan de salud no sabe que fue a la sala de emergencia, llámelo después para programar cualquier seguimiento que pudiera necesitar.

Si no está seguro de si tiene que ir a un centro de Atención de urgencia, use la aplicación móvil MyVirtualMPC. También puede llamar a su PCP o a la línea de enfermería que atiende las 24 horas. Los números están incluidos en la tarjeta de identificación de afiliado de Maryland Physicians Care.

Visite nuestro sitio web

Encuentre información sobre:

- Programa de mejora de calidad
- Programa de administración de casos
- Programa de administración de enfermedades
- Guías de prácticas clínicas
- Administración de uso, inclusive criterios de toma de decisiones, declaraciones afirmativas y disponibilidad del personal.
- Administración de la farmacia y de medicamentos con receta
- Beneficios y cobertura
- Los derechos y responsabilidades del afiliado
- Uso y divulgación de información médica protegida
- Manual del afiliado
- Directorio de proveedores

Si no tiene servicio de Internet, nos puede contactar por teléfono (puede ver la lista de números en “A quién llamar”) para obtener más información.

A quién llamar

Servicios para los afiliados (beneficios, tarjetas de ID, apelaciones, cambios de médico de atención primaria (PCP), etc.):

1-800-953-8854

DentaQuest (solo para adultos):

1-800-685-1150

Healthy Smiles Dental Servicios:

1-855-934-9812

Public Mental Health Servicios:

1-800-888-1965

Superior Vision:

1-800-428-8789

Administración de uso:

1-800-953-8854—siga las indicaciones

Administración de casos/

Administración de enfermedades:

1-800-953-8854

Peticiones de educación de la salud:

1-800-953-8854



Le ayudamos a obtener la atención que necesita

Independientemente de cuáles sean sus necesidades de salud, estamos aquí para ayudarlo cuando nos necesite.

Para obtener más información sobre el Manejo de utilización llame al 1-800 953-8854 y después siga las indicaciones. El personal está disponible al menos ocho (8) horas al día durante el horario habitual de oficina para llamadas recibidas a cobro revertido o llamadas gratis sobre problemas de manejo de utilización. El personal puede recibir comunicaciones recibidas sobre problemas relacionados con UM después del horario normal de oficina por fax al 1-877-535-0591 o por teléfono 1-800-953-8854, después siga las indicaciones para enlazarse al departamento de UM o deje un mensaje de voz. Los mensajes recibidos después del horario normal de oficina se devolverán al siguiente día laborable. Los mensajes recibidos después de la medianoche de lunes a viernes se devuelven el mismo día laborable. Los servicios de Maryland Physicians Care TDD/TTY (Dispositivo de telecomunicaciones para Sordos/Tele máquina de escribir) se proporcionan a aquellos asociados que necesitan este servicio en el 1-800-735-2258. Ayuda con el idioma también está disponible, gratis, para los afiliados para hablar sobre los problemas de manejo de utilización. MPC requiere que el personal de manejo de utilización se identifique con su nombre, título y organización cuando inician o devuelven las llamadas sobre problemas de UM.

Algunos servicios y medicamentos pueden requerir Autorización previa (PA). Esto quiere decir que su proveedor ha solicitado un servicio o medicamento que requiere nuestra aprobación antes de que usted reciba el servicio. Su proveedor es responsable de obtener el PA y no le puede pasar la factura si no lo solicita.

Declaración de no discriminación

Maryland Physicians Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Maryland Physicians Care no excluye a las personas ni las trata de manera distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Maryland Physicians Care:

- Ofrece ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos, tales como letra grande de manera que se tengan en consideración las necesidades especiales de las personas con discapacidad visual, auditiva o que tengan una capacidad de lectura limitada
- Ofrece servicios gratuitos de idiomas a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al 1-800-953-8854.

Si cree que Maryland Physicians Care no le ha brindado estos servicios o le ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles en:

Dirección: Atención: Coordinador de Derechos Civiles

1201 Winterson Road Linthicum, MD 21090

Teléfono: 1-800-953-8854, TTY 1-800-735-2258

Correo electrónico: MPCCCompliance@marylandphysicianscare.com

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles al U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.), Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) electrónicamente a través del Portal para reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

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

Servicios de intérpretes en varios idiomas.

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, traducción u otros servicios, llame al número que figura en su tarjeta de identificación o al 1-800-953-8854. **La ayuda está disponible en su idioma: 1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258). Estos servicios están disponibles de forma gratuita.**

Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Estos servicios están disponibles gratis.

አማርኛ / Amharic

አገዛዥ ጽንዖት ማግኘት ይችላሉ:-: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. እነዚህ አገልግሎቶች ያለክፍያ የሚገኙ ነጻ ናቸው.
المساعدة متوفرة في لغتك: اتصل على الرقم **1-800-953-8854 (للمعاقين سمعياً: 1-800-735-2258)** مجاناً ةرفوت م ت امدخ ل ا ه ذ ه

中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助：**1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**。这些服务都是免费的。

فارسی/Farsi

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید: **1-800-953-8854 (خط تماس افراد ناشنوا 1-800-735-2258)** دن ت س ه س ر ت س د ر د نا گ ی ا ر ت ر و ص ه ب ت ا م د خ ن ی ا

Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue : **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ces services sont disponibles pour gratuitement.

ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-953-8854 (ટીટીવાય: 1-800-735-2258)**. સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Sèvis sa yo disponib gratis.

Igbo

Enyemaka di na asusu gi: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ọrụ ndị a dị na enweghi ugwo i ga akwu maka ya.

한국어/Korean

사용하시는 언어로 지원해드립니다: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. 무료로 제공 됩니다.

Português/Portuguese

A ajuda está disponível em seu idioma: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Estes serviços são oferecidos de graça.

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa iyong wika: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Ang mga serbisyong ito ay libre.

اردو/Urdu

آپ کی زبان میں مندرستیاب ہے: **1-800-953-8854 (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2258)** س ی ہ ہ ا ی ت س د ر د نا گ ی ا ر ت ر و ص ہ ب ت ا م د خ ن ی ا

Tiếng Việt/Vietnamese

Hỗ trợ là có sẵn trong ngôn ngữ của quý vị **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Những dịch vụ này có sẵn miễn phí.

Yorùbá/Yoruba

Ìrànlọ́wọ̀ wà ní àrọ̀wọ̀tọ̀ ní èdè rẹ: **1-800-953-8854 (TTY: 1-800-735-2258)**. Awon ise yi wa fun o free.