



WHOLE you

Spring / Primavera 2022

Table of Contents Índice:

Shots Aren't Just for Kids
/ Las vacunas no son solo
para niños **2,3**

You Have Rights and
Responsibilities /
Sus derechos y
responsabilidades **4**

Tips to Triumph Over
Seasonal Allergies / Consejos
para ganarle a la alergia
estacional **5,6**

Understanding PTSD and Its
Causes / Qué es el trastorno
de estrés postraumático y
cuáles son sus causas **7**

Follow Up Appointments
After Hospitalizations / Citas
de seguimiento después de
una hospitalización **8,9**

Telehealth Services /
Servicios de telesalud **10**

Asthma Care and Action
Plans / Atención médica y
planes de acción para el
asma **11**

Lesbian, Gay, Bisexual,
Transgender or Questioning
(LGBTQ+) Services /
Servicios para LGBTQ+ **12**

Your Healthy Source for Living Well Su fuente saludable para vivir bien

Welcome to another edition of **Whole You**, a newsletter from Superior HealthPlan.

This issue is filled with great advice that can help us cope, stay safe and stay healthy. We've got tips on managing allergies, the importance of follow up appointments after hospitalizations and available LGBTQ+ services. Plus, we will talk about your rights and responsibilities and telehealth services.

If you missed the last issue, you can read about kicking old habits, starting healthy new ones and more.

We hope you enjoy this issue and that it helps you take better care of the *whole you*.

Le damos la bienvenida a otra edición de **Whole You**, un boletín de noticias de Superior HealthPlan.

Esta edición contiene sugerencias útiles para afrontar enfermedades, cuidarse y mantenerse saludable. Encontrará consejos sobre el tratamiento de alergias, la importancia de las citas de seguimiento después de una hospitalización y los servicios LGBTQ+ disponibles. Además, se incluye información sobre sus derechos y responsabilidades y los servicios de telesalud.

Si se perdió la edición anterior, allí podrá leer sobre abandonar hábitos y adoptar otros nuevos y saludables, y mucha más información.

Esperamos que esta edición le permita cuidarse mejor en todo sentido.

Don't risk losing your
Medicaid benefits. Visit
Medicaid Renewal to
learn more.

No se arriesgue a perder sus
beneficios de Medicaid. Visite
la página **Renovación de
Medicaid** para obtener más
información.



Member Services
Servicios para
miembros:
1-866-912-6283

Shots Aren't Just for Kids



Adult vaccinations have a lot of benefits. Below are tips to help you protect your health and the health of others.



Keep Records. Keep track of your immunizations and put the information in a safe place. Having an accurate record can save you time and money by preventing unneeded vaccinations. Ask your primary care provider to make sure you're current on your shots.



Stay Current. Some immunizations require "boosters" to remain effective. Depending on your age and health, you may also be at risk for different diseases that vaccinations help prevent. Certain shots, like the flu shot, are needed every year. Check with your healthcare provider to find out which vaccines can help you stay healthy.



Don't Worry. Many people worry about getting shots. But you shouldn't. Vaccines are tested under strict regulations before they are deemed safe. Few people experience side effects from immunizations. But those who do usually have mild ones like soreness at the spot of the shot. Speak with your healthcare provider if you have any concerns about an immunization.



Stay Healthy. Many people cannot afford to get sick. Vaccines can help you stay healthy so you don't miss work. If you can avoid getting sick, you will have more time for your family, friends, and hobbies.

Vaccines give you the best protection available against a number of serious diseases. They are some of the safest ways to protect your health and the health of others.



Superior's Secure Member Portal is a convenient and secure tool to help you manage your health care. By creating a free account, you can:

- Access medical records.
- Find a provider.
- Access a digital version of your ID card.
- And more!

Las vacunas no son solo para niños



La vacunación para personas adultas tiene muchos beneficios. Los siguientes consejos le permitirán proteger su salud y la del resto.



Mantenga registros. Lleve un registro de su vacunación y guarde esta información en un lugar seguro. Con un registro preciso podrá ahorrar tiempo y dinero y evitar vacunas innecesarias. Consulte con su proveedor de atención primaria para asegurarse de tener sus vacunas al día.



Mantenerse actualizado. Algunas vacunas requieren dosis de refuerzo para conservar su efectividad. Según su edad y su estado de salud, es posible que esté en riesgo de contraer diferentes enfermedades que la vacunación puede prevenir. Algunas vacunas, como la vacuna antigripal, deben administrarse todos los años. Consulte con su proveedor de atención médica para saber qué vacunas le permitirán mantenerse saludable.



No se preocupe. A muchas personas no les gusta recibir vacunas. Pero no debe preocuparse. Para considerarse seguras, las vacunas se ponen a prueba de acuerdo a regulaciones estrictas. Muy pocas personas experimentan efectos secundarios a causa de las vacunas. Los efectos secundarios más comunes son leves, como dolor en el sitio de la inyección. Si tiene inquietudes sobre la vacunación, hable con su proveedor de atención médica.



Manténgase saludable. Muchas personas no pueden permitirse estar enfermas. Las vacunas ayudan a mantenerse saludable para que no se ausente del trabajo. Si no se enferma, tendrá más tiempo para su familia, amistades y pasatiempos.

Las vacunas brindan la mejor protección disponible contra varias enfermedades graves. Son una de las formas más seguras de proteger su salud y la del resto.



El portal seguro para miembros de Superior es una herramienta práctica y segura para que pueda administrar su atención médica. Tras crear una cuenta gratuita, puede hacer lo siguiente:

- Acceder a su historia clínica.
- Encontrar un proveedor.
- Acceder a una versión digital de su tarjeta de identificación.
- ¡Y mucho más!

You Have Rights and Responsibilities *Sus derechos y responsabilidades*



Superior members have rights. They also have responsibilities.

Rights are things you can expect from your health plan. They include:

- Getting all the medically necessary services provided as part of your benefits
- Being treated with respect
- Having your medical information kept private
- Getting a copy of your medical record

Responsibilities are things your health plan expects from you. They include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having your member ID card with you at appointments
- Telling your doctor if you had care in an emergency room

You can find more about rights and responsibilities in your member handbook. Read it online at FosterCareTX.com. Call Member Services at 1-866-912-6283 to ask for a paper copy.



Los miembros de Superior tienen derechos y también responsabilidades.

Sus derechos incluyen lo que puede esperar de su plan médico. Por ejemplo:

- Recibir todos los servicios médicos necesarios según sus beneficios.
- Recibir un trato respetuoso.
- Mantener su información de forma privada.
- Recibir una copia de su historia clínica.

Sus responsabilidades incluyen lo que el plan médico espera de usted. Por ejemplo:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- Acudir a las citas programadas.
- Llevar consigo su tarjeta de identificación de miembro para tenerla a mano en las citas médicas.
- Informar al médico si recibió atención médica en la sala de emergencias.

Puede obtener más información sobre sus derechos y responsabilidades en el Manual para miembros. Puede leerlo por Internet en FosterCareTX.com. O bien, llame a Servicios para miembros al 1-866-912-6283 y pida una copia impresa.

Tips to Triumph Over Seasonal Allergies

Allergy season is here, and it affects millions of people every year. But there are ways to help control seasonal allergies symptoms. Watch this [short video](#) to learn more. The following tips can also help you get through allergy season more comfortably.

- 1 Consider allergy testing.** Ask your healthcare provider or allergist about the benefits of allergy testing. Allergy testing helps medical providers find out what triggers your allergies. Once you know what works for your body, you can create a plan to stay comfortable during allergy season.
- 2 Limit time outside.** If it's dry and windy, try to stay inside. Rain reduces pollen on outdoor surfaces, so that's a better time to enjoy the outdoors. The time-of-day matters, too. Pollen counts are high in the morning. So, plan outdoor activities in the evening when counts are low.
- 3 Monitor the allergy index in your area.** Technology makes it easy to know how pollen will affect your day before you go outside. Most TV stations broadcast allergy forecasts during the weather. Websites, apps, and text messaging programs can also alert you to conditions in your area.
- 4 Breathe easier inside.** At home or while riding in a car, turn on the air conditioner, instead of opening the windows. Open windows bring allergens inside. High-efficiency air filters can also help your air conditioner work even better. Keep carpets and floors clean of pet dander and dust. Also, take a bath or shower before going to bed to keep pollen off sheets.
- 5 You are what you eat.** Many people don't realize that certain foods can make you have an allergic response. Keep track of the food you eat. Pay attention to foods that cause nausea, headaches, dizziness, wheezing, or an itchy throat. Sugars, wheat, dairy, and processed foods can increase allergic reactions and mucus production. Drink plenty of water to flush and hydrate your system.



Consejos para ganarle a la alergia estacional

La temporada de alergias ya está aquí y afecta a millones de personas al año. Pero hay formas de controlar los síntomas. Vea este [video breve](#) para obtener más información. Los siguientes consejos también pueden ser útiles para atravesar mejor la temporada de alergias.

- 1 Realícese pruebas de alergia.** Pregunte al proveedor de atención médica o alergista sobre los beneficios de las pruebas de alergia. Mediante estas pruebas, los proveedores de atención médica pueden determinar los desencadenantes de las alergias. Cuando se identifiquen sus desencadenantes, se podrá elaborar un plan para atravesar la temporada de alergias sin problemas graves.
- 2 Limitar el tiempo al aire libre.** Si el tiempo está ventoso y seco, evite salir. Un buen momento para estar al aire libre es cuando llueve, ya que disminuye la cantidad de polen en las superficies del exterior. Para salir, también debe tener en cuenta el momento del día, ya que el recuento de polen es mayor a la mañana. Por eso, planee actividades al aire libre durante la tarde, cuando el recuento es bajo.
- 3 Controle el índice de alergias en su área.** Cuando esté en su casa o en su automóvil, no abra las ventanas y encienda el aire acondicionado. Si abre las ventanas, entrarán alérgenos. Puede usar filtros de aire de alta eficiencia para que el aire acondicionado funcione aún mejor. Mantenga los tapetes y los pisos libres de caspa de mascotas y polvo. Además, tome una ducha o báñese antes de dormir para evitar que las sábanas se llenen de polen.
- 4 Respire con más facilidad en interiores.** Cuando esté en su casa o en su automóvil, no abra las ventanas y encienda el aire acondicionado. Si abre las ventanas, entrarán alérgenos. Puede usar filtros de aire de alta eficiencia para que el aire acondicionado funcione aún mejor. Mantenga los tapetes y los pisos libres de caspa de mascotas y polvo. Además, tome una ducha o báñese antes de dormir para evitar que las sábanas se llenen de polen.
- 5 Preste atención a lo que come.** Muchas personas no saben que determinados alimentos pueden generar una reacción alérgica. Lleve un registro de lo que come. Preste atención a los alimentos que le producen náuseas, dolores de cabeza, mareos, sibilancias o picazón en la garganta. Los azúcares, el trigo, los productos lácteos y los comestibles procesados pueden aumentar las reacciones alérgicas y la producción de mucosidad. Beba mucha agua para limpiar e hidratar el cuerpo.



Understanding PTSD and Its Causes

Qué es el trastorno de estrés postraumático y cuáles son sus causas

Trauma can take many forms. Any experience that threatens your life or someone else's can cause post-traumatic stress disorder (PTSD). Over 8 million people in the United States suffer from some form of PTSD. The good news is that you are not alone and there is treatment that works. Below are four common symptoms related to PTSD:

1

Reliving the event. Memories of the trauma, or flashbacks, can happen at any time. They can feel real and be very scary. Memories can be triggered by something that reminds you of the event.

2

Avoiding things that remind you of the event. You may try to avoid certain people or situations that remind you of the event. You may also try to stay busy so you don't have to think about the event.

3

Having more negative thoughts and feelings than before. You may feel more negative than you did before the trauma. You might be sad or numb. You may feel that the world is dangerous and you can't trust anyone. It may be hard for you to feel happiness or be positive.

4

Feeling on edge. It may feel hard to relax. You might have trouble sleeping or concentrating. You may suddenly get angry or irritable. You may feel like you are always on the lookout for danger.

If thoughts and feelings about a trauma are bothering you, you should talk to your behavioral health care provider to learn more about PTSD and PTSD treatment.

Las experiencias traumáticas pueden ser de cualquier tipo. Toda experiencia que pone en peligro su vida o la de alguien más puede generar trastorno de estrés postraumático (TEPT). Más de 8 millones de personas en los Estados Unidos sufren alguna forma de TEPT. La buena noticia es que no es la única persona que padece este trastorno y que se puede tratar. Estos son cuatro síntomas comunes relacionados con el TEPT:

1

Rememorar el evento. Los recuerdos o flashbacks del evento traumático pueden presentarse en cualquier momento e incluso pueden ser vívidos y muy aterradores. Estos pensamientos pueden surgir cuando algo le recuerda al evento.

2

Evitar aquello que le recuerda al evento. Es posible que intente evitar a determinadas personas o situaciones que asocia al evento. Quizás también busca distracciones para no pensar en esa situación.

3

Tener más sentimientos y pensamientos negativos que antes. Tal vez sienta más negatividad que la que sentía antes del evento traumático. Es posible que sienta tristeza o letargo. También puede pensar que el mundo es peligroso y que no puede confiar en nadie. Quizás le resulte difícil sentir alegría o positividad.

4

Sentir ansiedad. Puede ser difícil relajarse. Es posible que tenga problemas para dormir o concentrarse. Quizás sienta enojo o irritabilidad de manera repentina. También puede sentir que siempre está alerta ante el peligro.

Si los pensamientos y sentimientos sobre un evento traumático le generan malestar, debe consultar con un proveedor de la salud del comportamiento para saber más sobre el TEPT y su tratamiento.

Follow Up Appointments After Hospitalizations

There are many reasons why it is important to see your primary care provider (PCP) after you go to the emergency room (ER) or are discharged from the hospital.

Your PCP needs to know why you went to the hospital. As a key member of your care team, your PCP wants you to be healthy and help keep you out of the hospital. With a follow up they can:



Make additional assessments. It is possible you need more tests after your hospital visit or to see other professionals for your care.



Change your services or medications. Your PCP can discuss if you need new treatments or services so you can stay healthy and at home. You may also have medication changes. Your PCP will review your medications and make sure they are available at the drug store. You can also talk about side effects and what to expect from the medication.



Get answers to your questions to avoid misunderstandings. If you have questions after your hospital visit, you can ask your PCP at the follow-up appointment. It is also a good time to ask your PCP about any other health concerns.

It is not always necessary to see your PCP in the office for your follow-up appointment. Ask if your PCP office offers telehealth visits. These are visits with your doctor that you can complete by video or phone. You can schedule a visit with your PCP from your mobile device for a time that is convenient for you. Read more about telehealth services on [page 10](#) of this newsletter. You can also visit [FosterCareTX.com/telehealth](https://www.fostercaretx.com/telehealth) for more information.

Remember follow up appointments with your PCP can help keep you healthy and avoid another visit to the hospital or ER.



Citas de seguimiento después de una hospitalización

Existen muchas razones por las que es importante programar a una cita médica con su proveedor de atención primaria (PCP) después de pasar por una sala de emergencias (ER) o de recibir el alta hospitalaria.

Su PCP debe saber por qué estuvo en el hospital. Como miembro clave de su equipo de atención médica, su PCP quiere asegurarse de que esté saludable y brindarle ayuda para que no deba ir al hospital. Gracias a las citas de seguimiento, su PCP puede hacer lo siguiente:



Realizar evaluaciones adicionales. Es posible que necesite más pruebas después de su hospitalización o que deba consultar con otros profesionales.



Cambiar su atención médica o sus medicamentos. Su PCP puede comentarle si necesita tratamientos o atención médica nuevos para que se mantenga saludable y en casa. Es posible que también le cambie los medicamentos. Revisará todos los medicamentos y se asegurará de que estén disponibles en la farmacia. También pueden conversar sobre los efectos secundarios y qué esperar de los medicamentos nuevos.



Responder sus preguntas para evitar malentendidos. Si tiene preguntas después de su hospitalización, puede preguntarle a su PCP en la cita de seguimiento. También es un buen momento para preguntarle acerca de cualquier otra inquietud que tenga sobre su salud.

No siempre es necesario ir al consultorio del PCP para una cita de seguimiento. Averigüe si su PCP ofrece consultas de telesalud. Se trata de consultas con su médico que se realizan por video o teléfono. Puede programar una consulta con su PCP en un horario conveniente desde un dispositivo móvil. Lea más sobre los servicios de telesalud en la página 10 de este boletín de noticias. También puede visitar [FosterCareTX.com/telehealth](https://www.fostercaretx.com/telehealth) para obtener más información.

Recuerde que las citas de seguimiento con su PCP le permitirán mantenerse saludable y evitar la sala de emergencias y el hospital.



Telehealth Services

Servicios de telesalud



Superior offers telehealth services at no cost to you. This is your easy, 24-hour access to in-network providers for non-emergency health issues.

Telehealth services are virtual health-care visits with a provider through a mobile app, online video or telephone. Most providers in Superior's network can offer telehealth services for certain health-care needs. You can get medical advice, a diagnosis or a prescription when appropriate by video or phone.

Telehealth services are available to you whenever you need them or when your PCP's office is closed. You can receive medical help for illnesses such as:

- Colds, flu and fever
- Sinuses, allergies
- Respiratory infections
- Pink eye
- Rash, skin conditions
- Behavioral Health*

You can make an appointment for a time that works with your schedule. Visit FosterCareTX.com/telehealth to get easy access to a doctor when you want to see one.

**Behavioral Health services are currently only offered through Teladoc. Behavioral Health services through Teladoc are only available to Superior members 18 years and older at this time.*

Superior le ofrece servicios de telesalud sin costo alguno. Esto significa un fácil acceso las 24 horas a proveedores que se encuentran dentro de la red para tratar problemas médicos que no son de emergencia.

Los servicios de telesalud son consultas de atención médica virtuales con un proveedor a través de una aplicación móvil, un video por Internet o por teléfono. La mayoría de los proveedores de la red de Superior ofrecen servicios de telesalud para determinadas necesidades de atención médica.

Puede recibir asesoramiento médico, un diagnóstico o una receta médica por video o teléfono. Los servicios de telesalud están disponibles para usted cuando el consultorio de su PCP está cerrado. Puede recibir ayuda médica para enfermedades como las siguientes:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| • Resfríos, gripe y fiebre | • Sarpullido, afecciones de la piel |
| • Sinusitis, alergias | • Salud del comportamiento* |
| • Infecciones respiratorias | |
| • Conjuntivitis | |

Puede programar una cita médica en un horario que le sea conveniente. Visite FosterCareTX.com/telehealth para acceder fácilmente a un médico cuando quiera consultar con alguno.

**Actualmente, los servicios de salud del comportamiento se ofrecen solo a través de Teladoc. En este momento, los servicios de salud del comportamiento a través de Teladoc están disponibles únicamente para los miembros de Superior mayores de 18 años.*

Asthma Care and Action Plans

Atención médica y planes de acción para el asma

Asthma can sometimes be a serious health problem. It's important to learn how to take care of yourself and create an action plan if you have asthma. This plan helps you know when you may need quick relief medicine. It can also help you decide when to go to the emergency room.

Review the asthma resources available to obtain the right care and create your own action plan:

- [Superior Asthma Care Management Program](#)
- [Superior Health & Wellness Resources](#)
- [Learn About Asthma and How to Manage It](#)
- [The Asthma Health Visit Form \(PDF\)](#)

For any questions or additional information, call Member Services at 1-866-912-6283.

Call our Nurse Advice Line at 1-866-912-6283 for answers to your health questions. You can call 24 hours a day, 7 days a week. Remember to call 911 for an emergency or crisis.



En ocasiones, el asma puede ser un problema de salud grave. Si tiene asma, es importante aprender cómo cuidarse y elaborar un plan de acción. Con este plan, podrá identificar en qué momento necesita tomar un medicamento de alivio rápido. También le permite decidir cuándo ir a la sala de emergencias.

Consulte los recursos disponibles sobre el asma para recibir la atención médica adecuada y elaborar su propio plan de acción:

- [Programa de Servicios de Control del Asma de Superior](#)
- [Recursos de salud y bienestar de Superior](#)
- [Qué es el asma y cómo controlarla](#)
- [Formulario para consultas relacionadas con el asma \(PDF\)](#)

Para obtener más información o hacer preguntas, llame a Servicios para miembros al 1-866-912-6283.

Llame a la Línea de asesoramiento de enfermería al 1-866-912-6283 para obtener respuestas a sus preguntas relacionadas con la salud. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Recuerde llamar al 911 en caso de emergencia o crisis.



Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender or Questioning (LGBTQ+) Services

Servicios para lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o aquellas personas que no están seguras de su orientación sexual (LGBTQ+)



Superior offers resources to help educate and connect youth, parents and those working with youth who identify as LGBTQ+.

A Youth to Adult Transition Specialist can help by:

- Providing books with educational information about what other youth who identify as LGBTQ+ have experienced.
- Sharing local resource guides that list LGBTQ+ support centers, such as counseling and STI and HIV testing sites.
- Offering an easy-to-read HIV fact book available in English and Spanish.
- Connecting you with other resources that can help youth who identify as LGBTQ+ stay safe.

A positive environment is important to help youth thrive. The resources Superior provides can help address questions and concerns youth, parents and caregivers may have. If you/your child identifies as LGBTQ+, call Member Services at 1-866-912-6283 and ask to speak with a Youth to Adult Transition Specialist. View our [LGBTQ+ Resources Guide](#) for resources available across the state.

Superior ofrece recursos para ayudar a educar y conectar a jóvenes, a padres y a quienes trabajan con juventudes que se identifican como LGBTQ+.

Un especialista en transición de juventud a adultez puede ayudar en lo siguiente:

- Brindar material escrito con información educativa sobre las experiencias de otras juventudes que se identifican como LGBTQ+.
- Compartir guías de recursos locales que incluyen centros de apoyo para personas LGBTQ+, como centros de orientación y lugares para hacerse análisis de enfermedades de transmisión sexual y VIH.
- Ofrecer un libro informativo con lenguaje claro sobre VIH disponible en inglés y español.
- Conectar a las personas con otros recursos que pueden ayudar a las juventudes LGBTQ+ a mantenerse seguras.

Para que las juventudes crezcan bien, es importante que estén en un ambiente positivo. Gracias a los recursos que Superior ofrece, se pueden abordar las preguntas e inquietudes de juventudes, padres y cuidadores. Si usted o su hijo/a se identifica como persona LGBTQ+, llame a Servicios para miembros al 1-866-912-6283 y solicite hablar con un especialista en transición de juventud a adultez. Consulte nuestra [Guía de recursos LGBTQ+](#) para conocer los recursos disponibles en el estado.



Statement of Non-Discrimination

Superior HealthPlan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Superior does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Superior:

- **Provides 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, other formats)
- **Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:**
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Superior at the number on the back of your Superior member ID Card. (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). If you believe that Superior 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 complaint with:

**Superior HealthPlan
Complaints Department
5900 E. Ben White Blvd.
Austin, TX 78741**

Or

**Call the number on the back of
your Superior member ID card.
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989
Fax: 1-866-683-5369**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, Superior 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, 1-800-537-7697 (TDD).

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

Declaración de no discriminación

Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Superior no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Superior:

- **Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:**
 - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- **Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:**
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Superior llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). Si considera que Superior no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

**Superior HealthPlan
Complaints Department
5900 E. Ben White Blvd.
Austin, TX 78741**

O

**Llame al número en el reverso de su
tarjeta de identificación de afiliado.
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989
Fax: 1-866-683-5369**

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Superior está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: 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).

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

ENGLISH: Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, call the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989).

SPANISH: Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al numero al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

VIETNAMESE: XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).

CHINESE: 注意：如果您讲中文，可免费获得语言协助服务。请拨打您Superior会员卡背面的电话号码（文本电话：1-800-735-2989）。

KOREAN: 알림: 귀하께서 한국어를 사용하신다면, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. Superior 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 1-800-735-2989).

ARABIC: تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فلدينا خدمات مساعدة لغوية مجانية من أجلك. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة عضوية Superior الخاصة بك (جهاز الاتصال للصم والبكم: 1-800-735-2989)

URDU: فرمائیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان میں معاونت کی خدمات آپ کو مفت میں دستیاب ہیں۔ اپنے Superior ممبر آئی ڈی کارڈ کی پشت پر موجود نمبر پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2989)۔

TAGALOG: BIGYANG-PANSIN: kung nagsasalita ka ng Tagalog, may mga serbisyong pantulong sa wika na libre para sa iyo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card ng miyembro ng Superior (TTY: 1-800-735-2989).

FRENCH: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont offerts gratuitement. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identification Superior (ATS : 1-800-735-2989).

HINDI: ध्यानार्थ: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। आपके Superior सदस्य आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 1-800-735-2989)।

PERSIAN:	توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک رسانی زبانی، به صورت رایگان، آماده خدمت رسانی به شما هستند. با شماره واقع در پشت کارت شناسایی عضویت Superior خود (TTY: 1-800-735-2989) تماس بگیرید.
GERMAN:	HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen ist kostenlose Unterstützung in Ihrer Landessprache für Sie verfügbar. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite der Superior Mitgliedsausweiskarte an (TTY: 1-800-735-2989).
GUJARATI:	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા છે તો સહાયતા સેવા, વિના મૂલ્યે, આપના માટે ઉપલબ્ધ છે. આપના Superior સભ્યપદ આઈડી કાર્ડ પાછળ આપેલા નંબર પર કોલ કરો (TTY: 1-800-735-2989)
RUSSIAN:	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвонить за номером, вказаним на зворотній стороні Вашої членської картки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).
JAPANESE:	お知らせ：日本語でのサポートを無料にご利用いただけます。Superior会員IDカードの裏面に記載の番号（TTY：1-800-735-2989）にお電話ください
LAOTIAN:	ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມືໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ໂທຫາເວກທີຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດລະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



[FosterCareTX.com](https://www.fostercaretx.com)
[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://www.facebook.com/SuperiorHealthPlan)



TEXAS
Health and Human
Services

**Embracing
Every Child**

STAR Health