

WHOLE you



Know the facts about
Coronavirus (COVID-19),
visit [FosterCareTX.com/
Coronavirus](https://FosterCareTX.com/Coronavirus).

Para conocer los datos sobre el
coronavirus (COVID-19), visite
FosterCareTX.com/Coronavirus.

Spring / Primavera 2021

Table of Contents Índice:

Sleep for Better Health /
Duerma para mejorar su
salud.....2,3

Member Services is Here
to Help / Los Servicios
para miembros están para
ayudarlo..... 4

Fight Stress with these
Delicious Superfoods /
Combata el estrés con
estos deliciosos
superalimentos 5,6

What is Turning Point? /
¿De qué se trata Turning
Point?..... 7,8

Have an Asthma Action Plan
/ Disponga de un plan de
acción contra el asma..... 9

What do I do if I Get a
Medical Bill? / ¿Qué hago
si recibo una factura por
servicios médicos?.....10

Your Healthy Source for Living Well Su fuente de salud para vivir bien

Hello! ***This is the new issue of Whole You*** from Superior HealthPlan.

In this issue of *Whole You*, you'll find **tips to help you sleep better** and **what to do if you get a medical bill**. Plus, learn more about our **Turning Point program**, how you can use **food to beat stress** and the importance of having an **asthma action plan**.

Enjoy. **We hope this helps you take even better care of the whole you!**

¡Hola! **Esta es una nueva edición de *Whole You*** de Superior HealthPlan.

En esta edición de *Whole You*, encontrará **consejos para ayudarlo a dormir mejor** y **sobre qué hacer si recibe una factura por servicios médicos**. Además, conozca mejor nuestro **programa Turning Point**, cómo utilizar los **alimentos para vencer al estrés** y la importancia de contar con un **plan de acción contra el asma**.

Disfrútela. **Esperamos que esta edición le ayude a cuidarse mejor en todo sentido.**



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

Sleep for Better Health

Few things have the power to affect your mood and health like sleep. What might only seem like a minor problem when you're well-rested can feel like a total mind collapse if you've been up all night.

Good health starts with healthy habits. And sleep matters because it can help prevent serious health issues like diabetes, heart disease and obesity. Alzheimer's, stroke and dementia have also been linked to sleep problems.

Scientists have long asked why we spend so *much* of our lives asleep. Some research suggests that our brains, when we rest, are like dishwashers. They use this time to clear out toxins that have built up.

Even if we know enough about sleep to know we should get more of it, most of us don't get enough. Sleep myths are common. One is the belief that you can adapt to very little sleep with time and practice. Another is that you can "catch up" on lost sleep and it's just as good as getting regular sleep each night. (It's not.)



Here are some quick sleep tips to follow, from the American Academy of Sleep Medicine:

- Keep a set sleep schedule. Get up at the same time every day, even on weekends or during vacations.
- Set a bedtime that is early enough for you to get at least 7 hours of sleep.
- Don't go to bed unless you are sleepy.
- If you don't fall asleep after 20 minutes, get out of bed.
- Establish a relaxing bedtime routine.
- Make your bedroom quiet and relaxing. Keep the room at a comfortable, cool temperature.
- Limit exposure to bright light in the evenings.
- Turn off electronic devices at least 30 minutes before bedtime.
- Don't eat a large meal before bedtime. If you are hungry at night, eat a light, healthy snack.
- Exercise regularly and maintain a healthy diet.
- Avoid caffeine in the late afternoon or evening.
- Avoid alcohol before bedtime.
- Reduce your fluid intake before bedtime.

Learn more about [why sleep is important and how to improve your family's sleep.](#)

Duerma para mejorar su salud

Pocas cosas tienen el poder de afectar su estado de ánimo y su salud como el sueño. Lo que solo puede parecer un problema sin importancia cuando descansó bien, puede convertirse en un colapso mental de grandes proporciones si estuvo despierto toda la noche.

La buena salud comienza por los hábitos correctos. Y el sueño es clave porque ayuda a prevenir problemas de salud graves como la diabetes, la enfermedad cardíaca y la obesidad. También se ha vinculado al Alzheimer, los accidentes cerebrovasculares y la demencia con las alteraciones en el sueño.

Hace mucho tiempo que los científicos se preguntan por qué pasamos tanto tiempo de nuestras vidas dormidos. Algunos estudios de investigación sugieren que nuestros cerebros, cuando descansamos, son como lavavajillas. Usan ese tiempo para eliminar las toxinas que hemos acumulado.

Aunque sabemos lo suficiente acerca del sueño para afirmar que deberíamos dormir más, muchos de nosotros no dormimos lo suficiente. Los mitos sobre el sueño son habituales. Uno es la creencia de que, con tiempo y práctica, es posible adaptarse a dormir muy poco. Otro es que se puede compensar el sueño perdido y que es tan bueno como dormir con normalidad cada noche. (No lo es.)



A continuación encontrará algunos consejos de la American Academy of Sleep Medicine acerca del sueño:

- Mantenga un horario establecido para el sueño. Levántese a la misma hora todos los días, incluso durante los fines de semana o durante las vacaciones.
- Establezca un horario para irse a dormir que sea lo suficientemente temprano para brindarle al menos 7 horas de sueño.
- No se acueste a menos que sienta sueño.
- Si no se queda dormido en los primeros 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante para irse a dormir.
- Mantenga su cuarto en calma y con un ambiente relajado. Asimismo, conserve el cuarto a una temperatura cómoda y fresca.
- Limite su exposición a luces muy intensas en las noches.
- Apague los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de irse a dormir.
- No coma demasiado antes de irse a dormir. Si siente apetito por la noche, coma un refrigerio liviano y saludable.
- Haga ejercicio con regularidad y mantenga una dieta sana.
- Evite el consumo de cafeína a última hora de la tarde o por la noche.
- Evite beber alcohol antes de irse a dormir.
- Reduzca el consumo de líquidos antes de irse a dormir.

Aprenda más acerca de [por qué es importante el sueño y cómo mejorar el descanso de su familia.](#)

Member Services is Here to Help *Los Servicios para miembros están para ayudarle*

As a member of Superior, you can call Member Services if you have questions about your health plan. You can also call if you need help finding a Texas Health Steps provider, scheduling an appointment or replacing a lost or stolen Superior ID card.

You can find Frequently Asked Questions (FAQ) on our website. Get answers to questions like:

- **What are Texas Health Steps checkups?**
- **Will I get an ID card for my child?**
- **How do I know if my child needs behavioral health services?**
- **How do I find a dentist?**

For more information, call Member Services at 1-866-912-6283.

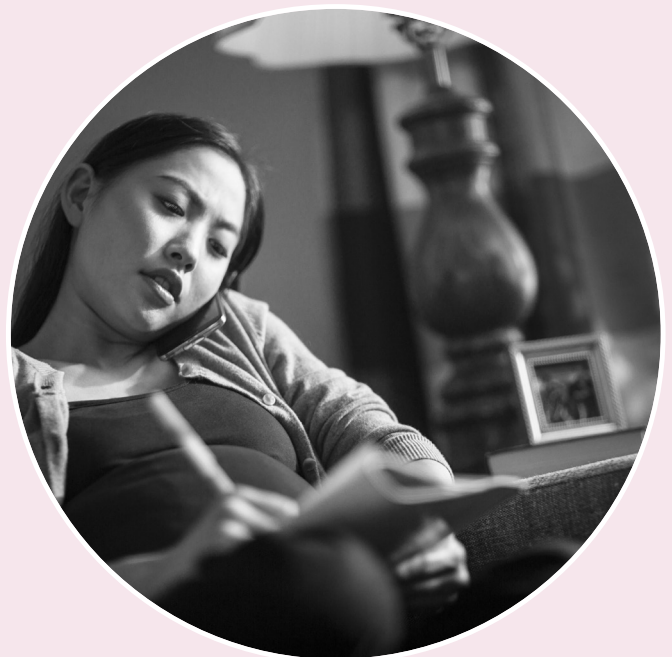


Como miembro de Superior, puede llamar a los Servicios para miembros si tiene preguntas sobre su plan médico. Asimismo, puede llamar si necesita ayuda para encontrar un proveedor de Pasos Sanos de Texas, programar una cita o reemplazar una tarjeta de identificación de Superior perdida o robada.

Podrá encontrar la sección de Preguntas frecuentes en nuestro sitio web. Obtenga respuestas a este tipo de preguntas:

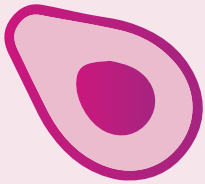
- **¿En qué consisten los chequeos médicos Pasos Sanos de Texas?**
- **¿Recibiré una tarjeta de identificación para mi hijo?**
- **¿Cómo sé si mi hijo necesita servicios de salud del comportamiento?**
- **¿Dónde encuentro un odontólogo?**

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



Fight Stress with these Delicious Superfoods

Many of us carry the impact of stress in our bodies. But did you know certain foods may help put you more at ease? Here are five ways you can use food to beat stress and reduce some of the tension you feel.



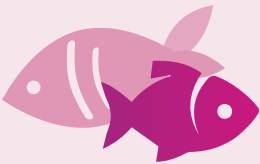
Add Avocado. Adding B-rich avocados to your diet can improve your mood. Avocados also contain monounsaturated fat and potassium — nutrients that can help lower blood pressure. This creamy, delicious fruit also has been shown to ward off hunger. This means you are less likely to grab an unhealthy treat when you start feeling the pressure. Try a tasty turkey sandwich or salad for lunch and top it off with some avocado slices!



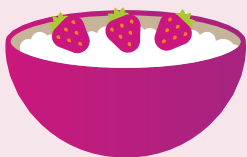
Bring on the Blueberries. These tiny berries pack a powerful punch. They contain high levels of phytonutrients and an antioxidant called anthocyanin that has been linked to improved thinking. They're also rich in vitamin C — another natural stress buster. Toss a few in your morning yogurt or pack in your lunch for dessert!



Nosh on Nuts. Many nuts like almonds, walnuts and pistachios may boost your immune system. They are rich in vitamin E and zinc. Nuts also contain B-vitamins that help your body combat stress. Spread some almond butter on a piece of whole wheat toast for a morning treat!



Feed on Fatty Fish. Are you tense or anxious? A diet rich in omega-3 fatty acids helps keep your cortisol and adrenaline levels from rising when you feel this way. Eat fish like salmon, herring and albacore tuna to keep stress at bay. Pair a grilled or baked fillet with your favorite green veggie for a simple, stress-fighting meal.



Fill Up on Oatmeal. This complex carbohydrate helps your brain produce serotonin. Serotonin is the feel-good chemical that can help you overcome stress. Go with thick-cut instead of instant oatmeal to enjoy more beta-glucan, a soluble fiber that keeps you fuller. When you feel full, you are less likely to crave a sugary treat that could spike your blood sugar. Make a big batch on the weekends, then heat it up during the week for a quick and easy meal or snack.

Combata el estrés con estos deliciosos superalimentos

Muchos de nosotros llevamos el impacto del estrés en nuestros cuerpos. Pero, ¿sabía que ciertos alimentos lo ayudan a relajarse? Le presentamos cinco maneras en las que puede utilizar los alimentos para vencer al estrés y reducir algunas de las tensiones que siente.



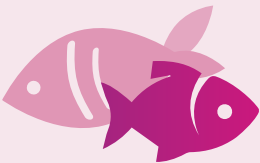
Agregue aguacate. Su estado de ánimo puede mejorar al incorporar aguacates, una excelente fuente de vitamina B, a su dieta. Asimismo, este alimento contiene grasas monoinsaturadas y potasio, nutrientes que pueden contribuir a bajar la presión arterial. También se demostró que esta fruta, cremosa y exquisita, ayuda a reducir el apetito, lo que reduce la probabilidad de que recurra a un alimento poco saludable cuando comience a sentirse presionado. Para el almuerzo, pruebe comer un delicioso sándwich de pavo o una ensalada y compléméntelos con algunas rodajas de aguacate.



Incorpore los arándanos. Estas pequeñas bayas son una poderosa fuente de energía. Contienen elevados niveles de fitonutrientes y un antioxidante llamado antocianina que se ha vinculado con la capacidad de pensar mejor. También son ricos en vitamina C, otro antiestrés natural. Agregue algunos arándanos a su yogur en el desayuno o llévelos en su lonchera como postre.



Disfrute de frutos secos. Muchos frutos secos, como las almendras, las nueces y los pistachos pueden reforzar su sistema inmunitario. Son ricos en vitamina E y zinc. Además, contienen vitaminas B para ayudar a su cuerpo a combatir el estrés. ¡Unte mantequilla de maní sobre una rebanada de pan integral tostado para darse un gusto en el desayuno!



Coma pescados grasos. ¿Siente tensión o ansiedad? Una dieta rica en ácidos grasos Omega-3 ayuda a evitar que se eleven sus niveles de cortisol y adrenalina cuando se siente así. Coma pescados como salmón, arenque y atún blanco para mantener el estrés a raya. Combine un filete asado o al horno con su verdura verde preferida para disponer de una comida simple y que combate el estrés.









Llénese de avena. Este carbohidrato complejo ayuda a su cerebro a producir serotonina, que es el compuesto químico que lo hace sentir bien y lo ayuda a superar el estrés. Elija la avena gruesa en lugar de la instantánea para obtener más beta-glucanos, una fibra soluble que lo sacia mejor. Cuando siente saciedad, es menos probable que desee comer algo dulce que podría elevar su nivel de azúcar en sangre. Prepare una gran cantidad de avena el fin de semana y luego caliéntela durante la semana para comer o botanear algo rápido y fácil.

What is Turning Point?

Children and youth in foster care, as well as their caregivers and families (including kinship families), have access to Turning Point. Turning Point is a psychiatric hospital diversion program for children and youth in foster care. This program offers emergency assessment and crisis intervention 24 hours a day, 7 days a week.

Benefits of this program include:

-  **Access to a 24-hour crisis information line.**
-  **Mental health assessment.**
-  **Counseling.**
-  **Family supports and skill building.**
-  **Other care settings for youth who qualify.**
-  **In-home crisis support and intervention planning.**

Through Turning Point, children and youth in foster care and their caregivers can get help to prevent hospitalizations and disruptions in placement. Turning Point is being offered in the Dallas/Fort Worth, Houston, San Antonio and Abilene areas. This program is being offered at no cost. You do not need a referral to access services.

More information is also available online at www.pathway.org and www.ACHservices.org.









To learn more about Turning Point, call one of these numbers:

- **Dallas/Fort Worth:** 1-817-909-1171
- **Houston:** 1-888-483-0831
- **San Antonio:** 1-800-619-5291
- **Abilene:** 1-888-263-1909

¿De qué se trata Turning Point?

Los niños y jóvenes en sistema de acogida de menores, y sus cuidadores y familias (incluidos los parientes), tienen acceso a Turning Point. Turning Point es un programa psiquiátrico alternativo a los hospitales para los niños y jóvenes en régimen de acogida. Este programa ofrece evaluaciones de emergencia e intervención para casos de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Entre los beneficios de este programa, se incluyen:

-  **Acceso a una línea de información en caso de crisis disponible las 24 horas.**
-  **Evaluación de salud mental.**
-  **Orientación.**
-  **Apoyo familiar y desarrollo de habilidades.**
-  **Otros entornos de atención para los jóvenes que cumplan los requisitos.**
-  **Planificación de intervenciones y apoyo para casos de crisis en el hogar.**

A través de Turning Point, los niños y jóvenes en régimen de acogida de menores y sus cuidadores pueden obtener ayuda para evitar las hospitalizaciones y las interrupciones en la estadía en el hogar sustituto. Turning Point se ofrece en el área de Dallas/Fort Worth, Houston, San Antonio y Abilene. Este programa es gratuito. No necesita una derivación para acceder a los servicios.

También puede obtener más información por www.pathway.org y www.ACHservices.org.



Para obtener más información sobre Turning Point, llame a alguno de los siguientes números:

- **Dallas/Fort Worth:** 1-817-909-1171
- **Houston:** 1-888-483-0831
- **San Antonio:** 1-800-619-5291
- **Abilene:** 1-888-263-1909


Have an Asthma Action Plan *Disponga de un plan de acción contra el asma*

Does a child in your care have asthma? If so, it's important to have an asthma action plan. This plan helps you know when the child needs quick relief medicine. It can help you decide when to go to the emergency room. The plan may show:

- What activities, allergens or irritants trigger asthma attacks.
- What medicines the child takes and when to take them.
- What to do if symptoms get worse.

Asthma can be a serious problem. Superior has an Asthma Care Management program that can help. To learn more, go to FosterCareTX.com or call Member Services at 1-866-912-6283.

Read more about how you can [manage your asthma](#).



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.

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.

¿Alguno de los niños bajo su cuidado padece de asma? De ser así, es importante que cuente con un plan de acción contra el asma. Este plan lo ayudará a identificar en qué momento el niño necesita tomar un medicamento de rápido alivio. Puede ayudarlo a decidir en qué momento concurrir a la sala de emergencias. El plan puede incluir:

- Qué actividades, alérgenos e irritantes ocasionan los ataques de asma.
- Qué medicamentos toma el niño y cuándo los toma.
- Qué hacer si empeoran los síntomas.

El asma puede ser un problema grave. Superior cuenta con un programa de servicios de control del asma que puede ser de ayuda. Para obtener más información, visite FosterCareTX.com o llame a los Servicios para miembros al 1-866-912-6283.

Lea más acerca de cómo [puede controlar su asma](#).

What do I do if I Get a Medical Bill? *¿Qué hago si recibo una factura por servicios médicos?*

You should not be billed for any services covered by Medicaid. Always show your Medicaid ID card and Superior ID card when you are seeking services from a doctor, hospital, pharmacy or other Medicaid provider. If you have not received your Medicaid ID card, give the provider the DFPS Form 2085B to confirm your Medicaid coverage.

If you get a bill from a Medicaid provider, call Member Services at 1-866-912-6283.

What information will they need? When you call, give the Member Services staff:

- ✓ Date of service
- ✓ Your patient account number
- ✓ Name of provider
- ✓ Phone number on the bill
- ✓ Total amount of bill

Remember: If you go to a provider that is not signed up as a Superior provider for non-urgent or nonemergency care, Superior may not pay that provider and you may get billed for the services.

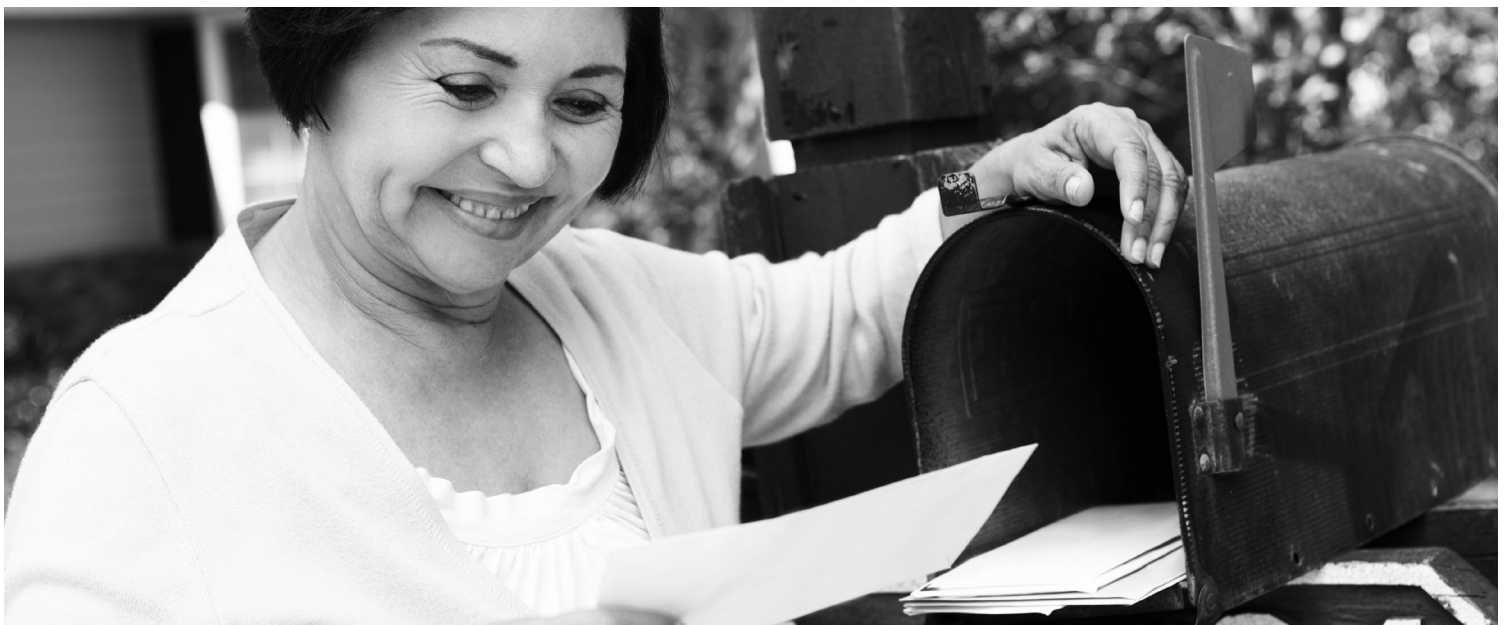
No se le debería facturar ningún servicio cubierto por Medicaid. Cuando solicite servicios de un médico, un hospital, una farmacia u otro proveedor de Medicaid, siempre muestre su tarjeta de identificación de Medicaid y su tarjeta de identificación de Superior. Si aún no ha recibido su tarjeta de identificación de Medicaid, entréguele al proveedor el formulario 2085B de DFPS para confirmar su cobertura de Medicaid.

Si recibe una factura de un proveedor de Medicaid, llame a los Servicios para miembros al 1-866-912-6283.

¿Qué información necesitarán? Cuando llame, proporcione los siguientes datos al personal de los Servicios para miembros:

- ✓ Fecha del servicio
- ✓ Su número de cuenta de paciente
- ✓ Nombre del proveedor
- ✓ Número de teléfono que aparece en la factura
- ✓ Monto total de factura

Recuerde: Si visita a un proveedor que no está registrado como proveedor de Superior para recibir atención que no es de urgencia o de emergencia, es posible que Superior no le pague a dicho proveedor y que usted reciba una factura por los servicios.



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
Facebook.com/SuperiorHealthPlan



TEXAS
Health and Human
Services

**Embracing
Every Child**

STAR Health