

Un poco de ayuda para las futuras madres



Con un pequeñito en camino, usted tiene mucho en que pensar. Por eso es que creamos un programa que es idóneo con su propia enfermera de maternidad, la cual estará ahí para ayudarle de acuerdo con su necesidad.

Quando se inscriba, obtendrá lo siguiente:

- › Apoyo personalizado con una enfermera de maternidad.
- › Correos electrónicos semanales para cada etapa del embarazo y recursos en línea sobre el embarazo.
- › Ayuda de inmunización.
- › Apoyo emocional, durante el embarazo o después del mismo.
- › Ayuda de nuestras enfermeras de maternidad de alto riesgo o un consejero de lactancia certificado si es necesario.



Es fácil inscribirse

Inicie sesión o regístrese ahora en [bcbst.com/myhealthymaternity](https://www.bcbst.com/myhealthymaternity)

O LLÁMENOS AL

1-800-818-8581,
De lunes a viernes de
8 a.m. a 7 p.m., hora del Este.

i Por favor, pregúntele a su enfermera si usted llena los requisitos para obtener un extractor eléctrico de leche.

BlueCross BlueShield of Tennessee (BlueCross) cumple con las leyes de los derechos civiles federales aplicables y no discrimina debido a la raza, color de la piel, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. BlueCross no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a la raza, color de la piel, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

BlueCross:

- Provee ayudas y servicios a las personas con discapacidades para que se comuniquen efectivamente con nosotros, tales como: (1) intérpretes calificados e (2) información escrita en otros formatos, tales como formatos en letra impresa grande, formatos en audio y formatos electrónicos accesibles.
- Provee servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo primer idioma no es el inglés, tales como: (1) intérpretes calificados e (2) información escrita en otros idiomas.

Si usted necesita estos servicios, comuníquese con un asesor de consumo al número que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro o llame al 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298 o 711).

Si usted cree que BlueCross ha fallado en proveerle estos servicios o lo ha discriminado de otra manera debido a la raza, color de la piel, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede reportar una queja ("Queja de no Discriminación"). Para recibir ayuda con la preparación y presentación de su Queja de no Discriminación, comuníquese con un asesor de consumo al número que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro o llame al 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298 o 711).

Ellos le pueden dar el formulario apropiado para usar al presentar la Queja de no Discriminación. Usted puede reportar una Queja de no Discriminación en persona o por correo, fax o correo electrónico. Dirija su Queja de no Discriminación al: Coordinador para el cumplimiento de No Discriminación; a la atención del Gerente, Operaciones, Administración de los Beneficios de los Miembros; 1 Cameron Hill Circle, Suite 0019, Chattanooga, TN 37402-0019; (423) 591-9208 (fax); Nondiscrimination_OfficeGM@bcbst.com (correo electrónico).

Usted también puede reportar una queja de derechos civiles a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de los Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de la Oficina de Quejas de los Derechos Humanos, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono al:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Los formularios de las quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

BlueCross BlueShield of Tennessee, Inc., un licenciataria independiente de BlueCross BlueShield Association. BlueCross BlueShield of Tennessee está calificado para vender seguros médicos en el Mercado de Seguros Médicos.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-565-9140-1 (رقم هاتف الصم والبكم: 1-800-848-0298).

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-565-9140 (TTY:1-800-848-0298)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-565-9140 (TTY:1-800-848-0298).

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298) 번으로 전화해 주십시오.

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-565-9140 (ATS: 1-800-848-0298).

විද්‍යාල: ආංග්‍රීක භාෂාව භාවිතා කරමින්, ආවේණික සහ චාලිත සේවාවන් සඳහා නොමිලේ ආවේණික සේවාවන් සඳහා 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298) වෙත කථා කරන්න.

ማስታዎት: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች: በነጻ ሊያገኙት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚክተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-565-9140 (መስማት ለተሳናቸው: 1-800-848-0298)።

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-565-9140 (TTY:1-800-848-0298)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-565-9140 (TTY:1-800-848-0298) まで、お電話にてご連絡ください。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-565-9140 (TTY:1-800-848-0298).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-565-9140 (TTY:1-800-848-0298) पर कॉल करें।

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-565-9140 (телетайп: 1-800-848-0298).

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با تماس بگیرید. 1-800-565-9140 (TTY:1-800-848-0298)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298).

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éi ná hólq, kojí' hódíílnih 1-800-565-9140 (TTY: 1-800-848-0298).