

Health Net of California, Inc. y
Health Net Life Insurance Company (Health Net)



Programas y Servicios de Salud y Bienestar

UNA GUÍA PARA LOS AFILIADOS



[HealthNet.com](https://www.healthnet.com)

Elija Opciones Saludables y Viva Bien

Llevar una vida sana todos los días es una excelente manera de cuidarse de las enfermedades crónicas. Por eso, Health Net creó Decision Power® para la salud y el bienestar. Es una serie de programas diseñados para que se comprometa con el cuidado de la salud. Ofrece herramientas personalizadas que le ayudarán a llevar una vida sana.

¡Prepárese para hacer cambios saludables y duraderos!

Un puente hacia acciones saludables

Decision Power funciona como un puente que le permitirá mejorar su salud y bienestar. Algunos de los programas incluidos son:

- Salud y Bienestar.
- Administración Integrada de la Atención.
- Administración de Casos.
- Salud de Mujeres y Niños.



Salud y Bienestar en línea

Puede acceder a la mayoría de los programas y servicios de salud y bienestar de Decision Power las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El ícono  en este folleto indica que el programa permite el acceso en línea.





Evaluación de Salud y Registro Personal de Salud

Mantenernos saludables es tan importante como mejorar la salud. Por eso, ofrecemos herramientas como la evaluación de salud y el registro personal de salud. Acceda a información detallada sobre su salud física y mental. Y obtenga un plan de acción basado en sus necesidades de salud específicas.

Además, recibirá sugerencias de programas y recursos que le permitirán controlar mejor su salud y adquirir hábitos saludables. También puede optar por recibir correos electrónicos con actualizaciones e información útil sobre los programas.



Programa myStrength® para Mente, Cuerpo y Espíritu Más Fuertes

myStrength® es un sitio web privado que cumple con la Ley sobre Responsabilidad y Transferibilidad del Seguro de Salud¹. Ofrece herramientas de autoayuda que le permitirán lograr y mantener una buena salud mental y física. myStrength ayuda a la salud integral y brinda información sobre diferentes temas, por ejemplo:

- cómo controlar el dolor,
- abuso de sustancias,
- problemas para dormir,
- depresión,
- preocupaciones y mucho más.

Algunos aspectos destacados del programa son:

- registro en el momento;
- herramientas virtuales,
- consejos para reducir el estrés de manera inmediata,
- planes de acción semanales,
- muchas maneras de mejorar el estado de ánimo,
- frases motivacionales diarias,
- aplicación móvil,
- módulos de aprendizaje electrónico paso a paso.

¡Obtendrá todo esto sin costo adicional!

Acceda a la evaluación de salud en línea e inscríbese en myStrength. Para ello, ingrese en www.healthnet.com (si es afiliado de un plan grupal) o en www.myhealthnetca.com (si es afiliado de un plan individual y familiar).



Estilo de Vida Saludable

¹ La Ley sobre Responsabilidad y Transferibilidad del Seguro de Salud es una ley federal de 1996 que restringe el acceso a la información médica privada de las personas.

Recursos en Línea sobre Bienestar

Mejore la salud y el bienestar a su manera. Ofrecemos una amplia variedad de contenido en línea sobre temas de salud. Algunos ejemplos son:

- peso saludable,
- cómo mejorar la alimentación,
- cómo controlar el estrés,
- cómo dejar de fumar para siempre.

Nuestros recursos en línea sobre el bienestar incluyen:

- artículos,
- videos,
- registros de la salud,
- concursos sobre salud y mucho más.

Asesoramiento sobre Salud y Bienestar

Reciba ayuda de un instructor de salud en línea o de un experto por teléfono. También puede conectarse mediante el correo electrónico seguro y los módulos de aprendizaje electrónico. Las funciones en línea incluyen herramientas de asesoramiento, como:

- registro en un diario,
- establecimiento de objetivos,
- registros del ejercicio y la alimentación.

Programa Start Smart for Your Baby®

Start Smart for Your Baby® es un programa para embarazadas y madres primerizas. Reciba apoyo y cuidados personalizados que le ayudarán a tener un embarazo y un bebé saludables. Inscríbase para recibir información sobre salud, como la *Guía del Embarazo para Mamás* y la *Guía para la Vida después del Parto*. El programa también ofrece orientación de un administrador de la atención durante todo el embarazo.

Orientación para Dejar de Fumar

El programa para dejar de fumar Quit For Life® comprende el consumo de tabaco de cualquier tipo. Esto incluye el uso de sistemas electrónicos de administración de nicotina, como los cigarrillos electrónicos y las pipas electrónicas. Además, puede hablar con un asesor para dejar de fumar que le brindará consejos y apoyo. Algunos aspectos destacados del programa son:

- una revisión y un plan detallados que le ayudarán a dejar de fumar,
- apoyo con medicamentos,
- orientación personalizada por teléfono,
- llamadas ilimitadas a los médicos clínicos del programa,
- módulos diarios que incluyen clases por video y mucho más.

Recursos en Línea para Personas con Enfermedades Crónicas

Se brinda ayuda a las personas que tienen una enfermedad. Puede acceder a información en línea que le ayudará a mantenerse saludable a largo plazo. Encuentre artículos, videos y herramientas virtuales sobre:

- diabetes,
- enfermedad cardíaca,
- asma,
- presión arterial alta,
- cáncer y mucho más.



Programa de Administración Integrada de la Atención

El programa de Administración Integrada de la Atención de Health Net brinda apoyo y administra la atención de salud de las personas con problemas médicos complejos. También ayuda con afecciones crónicas, como:

- diabetes,
- asma,
- insuficiencia cardíaca congestiva,
- enfermedad de las arterias coronarias.

El programa no es solo para usted. También les brinda apoyo a sus familiares y cuidadores. Conozca las maneras ideales de controlar su salud y logre una mejor calidad de vida.



Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos

Use la herramienta de Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos y revise sus opciones:

- pruebas médicas,
- medicamentos,
- cirugías,
- tratamientos y otros asuntos.

Obtenga ayuda para tomar decisiones informadas sobre salud. Conozca los beneficios, riesgos y costos de cada opción.

Medicamentos

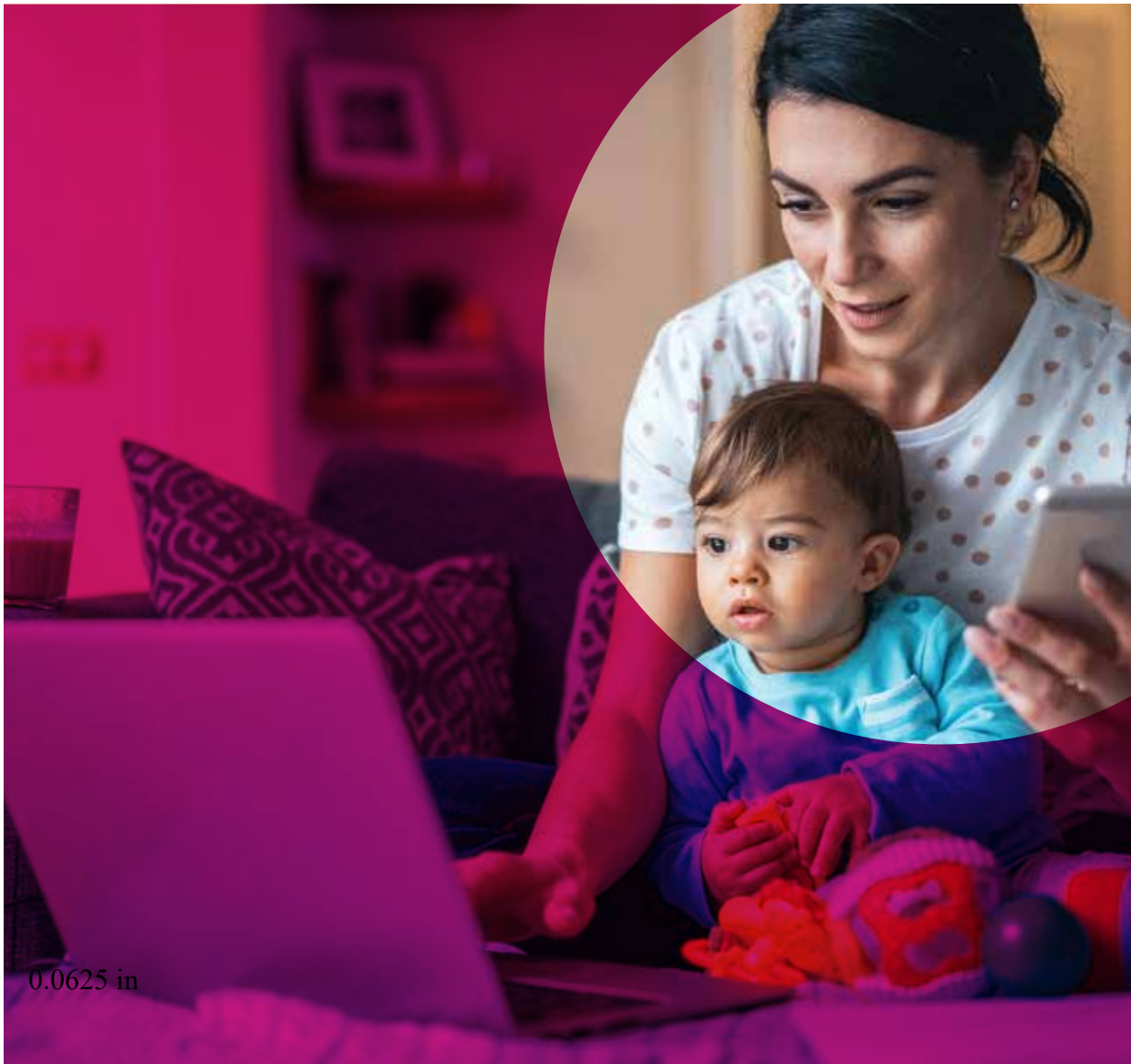
Sepa cómo tomar los medicamentos según las indicaciones y disponga de herramientas que le ayudarán a tomar decisiones más informadas sobre los medicamentos. Averigüe sobre los efectos secundarios, los riesgos, la seguridad y mucho más.

Cirugías y procedimientos

Use esta herramienta antes de tomar una decisión sobre una cirugía o un procedimiento importante. Infórmese y sepa qué esperar de los distintos tipos de cirugías y procedimientos.



Decisiones Inteligentes sobre los Tratamientos



0.0625 in



Línea de Consultas con Enfermeras

Comuníquese con una enfermera registrada las 24 horas del día y reciba apoyo instantáneo. Llame por teléfono o use el sistema de chat en línea para hacer preguntas en tiempo real. Obtenga respuestas a preguntas sobre:

- síntomas del resfrío y la gripe,
- enfermedades y lesiones leves,
- quemaduras leves,
- picaduras o mordeduras de insectos,
- dolor crónico,
- pruebas médicas y medicamentos.



Registros de Progreso

Use nuestras herramientas de registro en línea y manténgase actualizado sobre hábitos de estilo de vida importantes. Los registros de progreso le permitirán medir:

- la presión arterial,
- la HbA1c (glucosa en sangre),
- el ejercicio,
- el estrés y mucho más.



Conversaciones Interactivas sobre la Salud

Hable con asesores de salud virtuales y motive. Tenga conversaciones breves sobre diversos temas de salud, por ejemplo:

- cómo mantenerse activo,
- peso saludable,
- afrontamiento del estrés,
- cómo dormir bien,
- prevención de caídas,
- cómo dejar de fumar (para siempre).

Cómo empezar:

- Ingrese en **www.healthnet.com** (si es afiliado de un plan grupal) o en **www.myhealthnetca.com** (si es afiliado de un plan individual y familiar).
- Haga clic en *Wellness Center* (Centro de bienestar).



Los boletines mensuales útiles le ayudan a tomar decisiones inteligentes que pueden mejorar su salud.

Descuentos en Salud

Aproveche los descuentos en diversos tipos de servicios, programas y herramientas de salud. Esto incluye:

- pérdida de peso,
- gimnasios,
- cuidado de la vista,
- audífonos y exámenes de detección,
- vitaminas, minerales y mucho más.

Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos

Estas pautas le ofrecen un programa de exámenes de detección y vacunas recomendados por Health Net para niños, adolescentes y adultos. También le brindan información sobre exámenes de detección infantiles y durante el embarazo. Para conocer las pautas actuales sobre los exámenes de detección preventivos, siga estos pasos simples:

1. Ingrese en **www.healthnet.com** (si es afiliado de un plan grupal) o en **www.myhealthnetca.com** (si es afiliado de un plan individual y familiar).

2. Haga clic en *Wellness Center* (Centro de bienestar) y, luego, en *Stay Healthy* (Mantenerse saludable).
3. Elija el PDF sobre pautas de prevención que se adapte a sus necesidades.

Seminarios Web Mensuales sobre Bienestar

Acceda a seminarios web mensuales sobre temas de salud en el trabajo o en el hogar. Los temas incluyen:

- cómo controlar el dolor crónico,
- cómo prepararse para la temporada de resfríos y gripe;
- cómo controlar el estrés de las fiestas,
- cómo administrar el dinero.

Health Net ofrece la serie de seminarios web sobre bienestar el tercer miércoles de cada mes. Si es afiliado de un plan grupal, ingrese en **www.healthnet.com**; si es afiliado de un plan individual y familiar, ingrese en **www.myhealthnetca.com**. Haga clic en el botón naranja *New Series Wellness Webinar* (Nueva serie de seminarios web sobre bienestar) para inscribirse.



Beneficios Adicionales del
Afiliado de Health Net



Nondiscrimination Notice

In addition to the State of California nondiscrimination requirements (as described in benefit coverage documents), Health Net of California, Inc. and Health Net Life Insurance Company (Health Net) comply with applicable federal civil rights laws and do not discriminate, exclude people or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ancestry, religion, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, disability, or sex.

HEALTH NET:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact Health Net's Customer Contact Center at:

Individual & Family Plan (IFP) Members On Exchange/Covered California 1-888-926-4988 (TTY: 711)

Individual & Family Plan (IFP) Members Off Exchange 1-800-839-2172 (TTY: 711)

Individual & Family Plan (IFP) Applicants 1-877-609-8711 (TTY: 711)

Group Plans through Health Net 1-800-522-0088 (TTY: 711)

If you believe that Health Net has failed to provide these services or discriminated in another way based on one of the characteristics listed above, you can file a grievance by calling Health Net's Customer Contact Center at the number above and telling them you need help filing a grievance. Health Net's Customer Contact Center is available to help you file a grievance.

You can also file a grievance by mail, fax or email at:

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

Fax: 1-877-831-6019

Email: Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com (Members) or
Non-Member.Discrimination.Complaints@healthnet.com (Applicants)

For HMO, HSP, EOA, and POS plans offered through Health Net of California, Inc.: If your health problem is urgent, if you already filed a complaint with Health Net of California, Inc. and are not satisfied with the decision or it has been more than 30 days since you filed a complaint with Health Net of California, Inc., you may submit an Independent Medical Review/ Complaint Form with the Department of Managed Health Care (DMHC). You may submit a complaint form by calling the DMHC Help Desk at 1-888-466-2219 (TDD: 1-877-688-9891) or online at www.dmhc.ca.gov/FileaComplaint.

For PPO and EPO plans underwritten by Health Net Life Insurance Company: You may submit a complaint by calling the California Department of Insurance at 1-800-927-4357 or online at <https://www.insurance.ca.gov/01-consumers/101-help/index.cfm>.

If you believe you have been discriminated against because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights (OCR), electronically through the OCR Complaint Portal, 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 (TDD: 1-800-537-7697).

Complaint forms are available at <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 the Customer Contact Center at the number on your ID card or call Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange: 1-800-839-2172 (TTY: 711). For California marketplace, call IFP On Exchange 1-888-926-4988 (TTY: 711) or Small Business 1-888-926-5133 (TTY: 711). For Group Plans through Health Net, call 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Arabic

خدمات لغوية مجانية. يمكننا أن نوفر لك مترجم فوري. ويمكننا أن نقرأ لك الوثائق بلغتك. للحصول على المساعدة اللازمة، يرجى التواصل مع مركز خدمة العملاء عبر الرقم المبين على بطاقتك أو الاتصال بالرقم الفرعي لخدمة الأفراد والعائلة: (TTY: 711) 1-800-839-2172. للتواصل في كاليفورنيا، يرجى الاتصال بالرقم الفرعي لخدمة الأفراد والعائلة عبر الرقم: (TTY: 711) 1-888-926-4988 أو المشروعات الصغيرة (TTY: 711) 1-888-926-5133. لخطط المجموعة عبر Health Net، يرجى الاتصال بالرقم (TTY: 711) 1-800-522-0088.

Armenian

Անվճար լեզվական ծառայություններ: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ստանալ: Փաստաթղթերը կարող են կարդալ ձեր լեզվով: Օգնության համար զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն ձեր ID քարտի վրա նշված հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange՝ 1-800-839-2172 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711): Կալիֆոռնիայի համար զանգահարեք IFP On Exchange՝ 1-888-926-4988 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711) կամ Փոքր բիզնեսի համար՝ 1-888-926-5133 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711): Health Net-ի Խմբային ծրագրերի համար զանգահարեք 1-800-522-0088 հեռախոսահամարով (TTY՝ 711):

Chinese

免費語言服務。您可使用口譯員服務。您可請人將文件唸給您聽並請我們將某些文件翻譯成您的語言寄給您。如需協助，請撥打您會員卡上的電話號碼與客戶聯絡中心聯絡或者撥打健康保險交易市場外的 Individual & Family Plan (IFP) 專線：1-800-839-2172（聽障專線：711）。如為加州保險交易市場，請撥打健康保險交易市場的 IFP 專線 1-888-926-4988（聽障專線：711），小型企業則請撥打 1-888-926-5133（聽障專線：711）。如為透過 Health Net 取得的團保計畫，請撥打 1-800-522-0088（聽障專線：711）。

Hindi

बिना शुल्क भाषा सेवाएं। आप एक दुभाषिया प्राप्त कर सकते हैं। आप दस्तावेजों को अपनी भाषा में पढ़वा सकते हैं। मदद के लिए, अपने आईडी कार्ड में दिए गए नंबर पर ग्राहक सेवा केंद्र को कॉल करें या व्यक्तिगत और फैमिली प्लान (आईएफपी) ऑफ एक्सचेंज: 1-800-839-2172 (TTY: 711) पर कॉल करें। कैलिफोर्निया बाजारों के लिए, आईएफपी ऑन एक्सचेंज 1-888-926-4988 (TTY: 711) या स्मॉल बिजनेस 1-888-926-5133 (TTY: 711) पर कॉल करें। हेल्थ नेट के माध्यम से ग्रुप प्लान के लिए 1-800-522-0088 (TTY: 711) पर कॉल करें।

Hmong

Tsis Muaj Tus Nqi Pab Txhais Lus. Koj tuaj yeem tau txais ib tus kws pab txhais lus. Koj tuaj yeem muaj ib tus neeg nyeem cov ntaub ntawv rau koj ua koj hom lus hais. Txhawm rau pab, hu xovtooj rau Neeg Qhua Lub Chaw Tiv Toj ntawm tus npawb nyob ntawm koj daim npav ID lossis hu rau Tus Neeg thiab Tsev Neeg Qhov Kev Npaj (IFP) Ntawm Kev Sib Hloov Pauv: 1-800-839-2172 (TTY: 711). Rau California qhov chaw kiab khw, hu rau IFP Ntawm Qhov Sib Hloov Pauv 1-888-926-4988 (TTY: 711) lossis Lag Luam Me 1-888-926-5133 (TTY: 711). Rau Cov Pab Pawg Chaw Npaj Kho Mob hla Health Net, hu rau 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Japanese

無料の言語サービスを提供しております。通訳者もご利用いただけます。日本語で文書をお読みすることも可能です。ヘルプが必要な場合は、IDカードに記載されている番号で顧客連絡センターまでお問い合わせいただくか、Individual & Family Plan (IFP) (個人・家族向けプラン) Off Exchange: 1-800-839-2172 (TTY: 711) までお電話ください。カリフォルニア州のマーケットプレイスについては、IFP On Exchange 1-888-926-4988 (TTY: 711) または Small Business 1-888-926-5133 (TTY: 711) までお電話ください。Health Netによるグループプランについては、1-800-522-0088 (TTY: 711) までお電話ください。

Khmer

សេវាកាសាដោយឥតគិតថ្លៃ។ លោកអ្នកអាចទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់។ លោកអ្នកអាចស្តាប់គេអានឯកសារឱ្យលោកអ្នកជាភាសារបស់លោកអ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអភិថិជនតាមលេខដែលមាននៅលើប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក ឬហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់កម្មវិធី Off Exchange របស់គម្រោងជាលក្ខណៈបុគ្គល និងក្រុមគ្រួសារ (IFP) តាមរយៈលេខ៖ 1-800-839-2172 (TTY: 711)។ សម្រាប់ទីផ្សាររដ្ឋ California សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់កម្មវិធី On Exchange របស់គម្រោង IFP តាមរយៈលេខ 1-888-926-4988 (TTY: 711) ឬក្រុមហ៊ុនអាជីវកម្មខ្នាតតូចតាមរយៈលេខ 1-888-926-5133 (TTY: 711)។ សម្រាប់គម្រោងជាក្រុមតាមរយៈ Health Net សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-522-0088 (TTY: 711)។

Korean

무료 언어 서비스입니다. 통역 서비스를 받으실 수 있습니다. 문서 낭독 서비스를 받으실 수 있으며 일부 서비스는 귀하가 구사하는 언어로 제공됩니다. 도움이 필요하시면 ID 카드에 수록된 번호로 고객서비스 센터에 연락하시거나 개인 및 가족 플랜(IFP)의 경우 Off Exchange: 1-800-839-2172(TTY: 711)번으로 전화해 주십시오. 캘리포니아 주 마켓플레이스의 경우 IFP On Exchange 1-888-926-4988(TTY: 711), 소규모 비즈니스의 경우 1-888-926-5133(TTY: 711)번으로 전화해 주십시오. Health Net을 통한 그룹 플랜의 경우 1-800-522-0088(TTY: 711)번으로 전화해 주십시오.

Navajo

Doo bąąh ílínígóó saad bee háká ada’iyyeed. Ata’ halne’ígíí da ła’ ná hádíóót’íłł. Naaltsos da t’áá shí shizaad k’ehjí shichí’ yídooltah nínízingo t’áá ná ákódoolníł. Ákót’éego shíká a’doowoł nínízingo Customer Contact Center hoolyéhíjí’ hodíílnih ninaaltsos nanítingo bee néého’dolzinígíí hodoonihjí’ bikáá’ éí doodago koji’ hólne’ Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange: 1-800-839-2172 (TTY: 711). California marketplace báhígíí koji’ hólne’ IFP On Exchange 1-888- 926-4988 (TTY: 711) éí doodago Small Business báhígíí koji’ hólne’ 1-888-926-5133 (TTY: 711). Group Plans through Health Net báhígíí éí koji’ hólne’ 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Persian (Farsi)

خدمات زبان بدون هزینه. می توانید یک مترجم شفاهی بگیرید. می توانید درخواست کنید اسناد به زبان شما برایتان خوانده شوند. برای دریافت کمک، با مرکز تماس مشتریان به شماره روی کارت شناسایی یا طرح فردی و خانوادگی (IFP Off Exchange) به شماره: 1-800-839-2172 (TTY:711) تماس بگیرید. برای بازار کالیفرنیا، با IFP On Exchange شماره 1-888-926-4988 (TTY:711) یا کسب و کار کوچک 1-888-926-5133 (TTY:711) تماس بگیرید. برای طرح های گروهی از طریق Health Net، با 1-800-522-0088 (TTY:711) تماس بگیرید.

Panjabi (Punjabi)

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਬਾਸੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ (IFP) ਔਫ਼ ਐਕਸਚੇਂਜ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-800-839-2172 (TTY: 711)। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਮਾਰਕਿਟਪਲੇਸ ਲਈ, IFP ਔਨ ਐਕਸਚੇਂਜ ਨੂੰ 1-888-926-4988 (TTY: 711) ਜਾਂ ਸਮੋਲ ਬਿਜਨੇਸ ਨੂੰ 1-888-926-5133 (TTY: 711) ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੈਲਥ ਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਮੂਹਿਕ ਪਲੈਨਾਂ ਲਈ, 1-800-522-0088 (TTY: 711) ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Russian

Бесплатная помощь переводчиков. Вы можете получить помощь переводчика. Вам могут прочитать документы на Вашем родном языке. Если Вам нужна помощь, звоните по телефону Центра помощи клиентам, указанному на вашей карте участника плана. Вы также можете позвонить в отдел помощи участникам не представленных на федеральном рынке планов для частных лиц и семей (IFP) Off Exchange 1-800-839-2172 (TTY: 711). Участники планов от California marketplace: звоните в отдел помощи участникам представленных на федеральном рынке планов IFP (On Exchange) по телефону 1-888-926-4988 (TTY: 711) или в отдел планов для малого бизнеса (Small Business) по телефону 1-888-926-5133 (TTY: 711). Участники коллективных планов, предоставляемых через Health Net: звоните по телефону 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Spanish

Servicios de idiomas sin costo. Puede solicitar un intérprete, obtener el servicio de lectura de documentos y recibir algunos en su idioma. Para obtener ayuda, comuníquese con el Centro de Comunicación con el Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación o llame al plan individual y familiar que no pertenece al Mercado de Seguros de Salud al 1-800-839-2172 (TTY: 711). Para planes del mercado de seguros de salud de California, llame al plan individual y familiar que pertenece al Mercado de Seguros de Salud al 1-888-926-4988 (TTY: 711); para los planes de pequeñas empresas, llame al 1-888-926-5133 (TTY: 711). Para planes grupales a través de Health Net, llame al 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Tagalog

Walang Bayad na Mga Serbisyo sa Wika. Makakakuha kayo ng interpreter. Makakakuha kayo ng mga dokumento na babasahin sa inyo sa inyong wika. Para sa tulong, tumawag sa Customer Contact Center sa numerong nasa ID card ninyo o tumawag sa Off Exchange ng Planong Pang-indibidwal at Pampamilya (Individual & Family Plan, IFP): 1-800-839-2172 (TTY: 711). Para sa California marketplace, tumawag sa IFP On Exchange 1-888-926-4988 (TTY: 711) o Maliliit na Negosyo 1-888-926-5133 (TTY: 711). Para sa mga Planong Pang-grupo sa pamamagitan ng Health Net, tumawag sa 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Thai

ไม่มีค่าบริการด้านภาษา คุณสามารถใช้ล่ามได้ คุณสามารถให้อ่านเอกสารให้ฟังเป็นภาษาของคุณได้ หากต้องการความช่วยเหลือ โทรหาศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ได้ที่หมายเลขบนบัตรประจำตัวของคุณ หรือโทรหาฝ่ายแผนบุคคลและครอบครัวของเอกชน (Individual & Family Plan (IFP) Off Exchange) ที่ 1-800-839-2172 (โทรมด TTY: 711) สำหรับเขตแคลิฟอร์เนีย โทรหาฝ่ายแผนบุคคลและครอบครัวของรัฐ (IFP On Exchange) ได้ที่ 1-888-926-4988 (โทรมด TTY: 711) หรือ ฝ่ายธุรกิจขนาดเล็ก (Small Business) ที่ 1-888-926-5133 (โทรมด TTY: 711) สำหรับแผนแบบกลุ่มผ่านทาง Health Net โทร 1-800-522-0088 (โทรมด 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 bằng ngôn ngữ của quý vị. Để được giúp đỡ, vui lòng gọi Trung Tâm Liên Lạc Khách Hàng theo số điện thoại ghi trên thẻ ID của quý vị hoặc gọi Chương Trình Bảo Hiểm Cá Nhân & Gia Đình (IFP) Phi Tập Trung: 1-800-839-2172 (TTY: 711). Đối với thị trường California, vui lòng gọi IFP Tập Trung 1-888-926-4988 (TTY: 711) hoặc Doanh Nghiệp Nhỏ 1-888-926-5133 (TTY: 711). Đối với các Chương Trình Bảo Hiểm Nhóm qua Health Net, vui lòng gọi 1-800-522-0088 (TTY: 711).

Más información

En nuestro sitio web, puede encontrar más información sobre los programas de salud y bienestar. Regístrese o inicie sesión:

- **Los afiliados de un plan grupal deben ingresar en** www.healthnet.com > *Wellness Center* (Centro de bienestar).
- **Los afiliados de un plan individual y familiar deben ingresar en** www.myhealthnetca.com > *Wellness Center* (Centro de bienestar).

También puede llamar al número que figura en su tarjeta de identificación de afiliado.

Los afiliados tienen acceso a Decision Power y a myStrength a través de su inscripción actual en Health Net of California, Inc. o Health Net Life Insurance Company (Health Net). Decision Power y myStrength 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 pueden revisarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de Decision Power y de myStrength, incluidos los médicos clínicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas.

Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net y Decision Power son marcas de servicio registradas de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.