

Encuentre la atención que necesita

Estamos aquí para ayudarles a vivir bien



Encuentre su versión más saludable

Le ayudamos a encontrar la atención que necesita, siempre. La atención en Kaiser Permanente es más fácil y rápida gracias a los cuidadores conectados, a otras maneras de recibir atención y al apoyo a su salud integral. Le damos la bienvenida a la atención médica que se adapta a su vida.

LEA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS SIGUIENTES TEMAS:

Atención centrada en usted	3
Maneras convenientes de conseguir lo que necesita	4
Atención clínica de alta calidad	5
Atención especializada cuando la necesite.....	6
Una mejor experiencia desde el primer momento	7
Transición de la atención para nuevos miembros	8
Cómo aprovechar su membresía al máximo.....	9
Cómo ahorrar en servicios y productos para el bienestar	10
Dónde encontrar atención.....	11-12
Nuestro corazón está en la comunidad	13

¿Necesita hablar con alguien? Podemos ayudarlo.

Un especialista en inscripciones de Kaiser Permanente puede responder sus preguntas, como dónde recibir atención médica o qué opciones están incluidas. Llame al **1-800-514-0985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



Atención centrada en usted

La atención en Kaiser Permanente tiene en cuenta que cada persona es única. Los equipos dirigidos por médicos trabajan conjuntamente para brindarle atención que se adapte a sus necesidades. Cada equipo de atención forma parte de la misma red, de manera que es más fácil compartir información, consultar sus antecedentes de salud y brindarle atención personalizada de alta calidad, cuando y donde la necesite.

La atención que necesita debe reflejar su estilo personal.

Creemos que su historia, entorno y valores son tan importantes como sus antecedentes de salud. Para brindar una atención que se adapte a su cultura, etnia y estilo de vida, hacemos lo siguiente:

- Contratamos médicos y personal que hablen más de un idioma.
- Ofrecemos servicios de interpretación por teléfono en más de 150 idiomas.
- Mejoramos los resultados de salud entre diversas poblaciones para condiciones médicas, como la presión arterial alta, la diabetes y el cáncer de colon.*

Reciba una atención coordinada gracias a la historia clínica electrónica



Comparta sus antecedentes de salud y cualquier inquietud con su médico personal.



Su médico coordina su atención, para que no tenga que preocuparse de dónde ir o a quién llamar después.



Los profesionales médicos que le atenderán en el futuro disponen de todos sus antecedentes de salud, así que no tendrá que repetir esa información.



Con su historia clínica a la mano, su equipo de atención sabe lo que necesita en todo momento y puede recordarle que se haga exámenes médicos o pruebas. Además, usted puede ver su historia clínica en cualquier momento.

* En Kaiser Permanente, mejoramos el control de la presión arterial para nuestros miembros negros/afroamericanos con hipertensión, aumentamos las tasas de pruebas de detección de cáncer colorrectal para nuestros miembros hispanos/latinos y mejoramos el control del azúcar en la sangre para nuestros miembros con diabetes. Los datos autoinformados de raza y etnia están reflejados en Kaiser Permanente HealthConnect®, y las medidas HEDIS® se actualizan trimestralmente en el sistema CORE Datamart interregional.

Maneras convenientes de conseguir lo que necesita

Dispone de más maneras que nunca para obtener atención médica de calidad para que sea más fácil estar al tanto su salud.



NUEVO: Reciba atención ya mismo

Los clínicos de Kaiser Permanente están a su disposición, de día o de noche, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para atender, sin cita, cuestiones de urgencia relacionadas con la salud mediante consultas por video a pedido o llamada telefónica.^{1,2,3}



Consultas programadas por video o teléfono

Haga una consulta por teléfono o por video cara a cara con un equipo de atención de Kaiser Permanente y con cualquier especialista al que lo hayan referido.^{1,2,3}



Atención en persona

Ofrecemos servicios para el mismo día o el siguiente, después del horario normal y los fines de semana en muchos de nuestros centros de atención, entre ellos las clínicas de Care Essentials por Kaiser Permanente en tiendas.^{3,4}



Correo electrónico

Comuníquese por correo electrónico con el consultorio de su médico de Kaiser Permanente cuando tenga preguntas que no sean urgentes y reciba una respuesta, por lo general, dentro de 2 días hábiles.



Envío de medicamentos recetados

Use la aplicación de Kaiser Permanente para surtir la mayoría de los medicamentos recetados por correo o recójalos el mismo día. La mayoría de los miembros de Kaiser Permanente obtiene un suministro de medicamentos para 3 meses al precio de un suministro para 2 meses y el envío es sin costo.⁵



Consejos las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Reciba apoyo y consejos de salud por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Consulta electrónica

Responda un cuestionario en línea y reciba un plan de tratamiento, incluidos los medicamentos recetados que pueda necesitar, en pocas horas.⁶

En la mayoría de los planes los servicios de telesalud están incluidos sin costo adicional.⁷

La telesalud, que integra hace años nuestra manera de proveer atención, ofrece a nuestros miembros conexión virtual más fácil a la atención durante la pandemia. Nuestros miembros hicieron 15 millones más de consultas en 2020 que en 2019.⁸



¹ Cuando sean adecuadas y estén disponibles.

² Para hacer una consulta por video, los miembros deben estar registrados en kp.org/espanol y tener una computadora con cámara o un dispositivo móvil. Si viaja fuera del estado, es posible que las consultas por teléfono o por video no estén disponibles debido a leyes estatales que impiden que los médicos brinden atención en otros estados. Las leyes varían según el estado.

³ Estas funciones están disponibles cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente.

⁴ En caso de una pandemia, algunos centros de atención podrían permanecer cerrados u ofrecer servicios y horarios limitados.

⁵ Disponible para la mayoría de las órdenes de medicamentos recetados; pueden aplicarse tarifas adicionales. Para obtener más información, comuníquese con la farmacia. Para usar la aplicación de Kaiser Permanente, debe ser miembro registrado en kp.org/espanol.

⁶ Se aplicarán los costos compartidos que correspondan para los servicios o artículos que se pidan durante una consulta electrónica.

⁷ Es posible que en los planes de salud con deducibles altos deba pagarse un copago o coseguro para las consultas por video o teléfono.

⁸ Panel de Información sobre Telesalud de Kaiser Permanente.

Atención clínica de alta calidad

Cuando su salud necesite una consideración mayor, cuente con nuestros médicos de atención especializada.

En 2020, Kaiser Permanente tuvo uno de los mejores desempeños de todo el país en **34 medidas para determinar la eficacia de la atención**. El competidor nacional más cercano solamente lo tuvo en 17 de ellas.¹



Un enfoque integral de la atención

Con uno de los grupos médicos interdisciplinarios más grandes del país,² podemos conectarlo con el especialista adecuado, quien creará un plan de atención personalizado. Para conocer cómo los especialistas se valen de un sistema conectado para poder trabajar en conjunto, ingrese a kp.org/specialtycare.

Apoyo para condiciones crónicas

Si tiene una condición médica como la diabetes o una enfermedad del corazón, lo inscribirán automáticamente en un programa de manejo de enfermedades en el que recibirá apoyo y asesoramiento personal. Con un enfoque balanceado, respaldado por las prácticas recomendadas, y una tecnología avanzada, le ayudaremos a obtener la atención médica que necesita para seguir disfrutando de la vida al máximo.

¹ Calificaciones en HEDIS® 2020 de Kaiser Permanente. Los datos de referencia fueron proporcionados por Quality Compass® del Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) y representan todas las líneas comerciales. El Departamento de Calidad de la Atención y el Servicio de Kaiser Permanente proporcionó las calificaciones regionales combinadas de Kaiser Permanente. Los datos que aparecen en esta publicación fueron proporcionados por Quality Compass 2020 y se usan con permiso del NCQA. Quality Compass 2020 incluye ciertos datos de la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). Cualquier presentación, análisis, interpretación o conclusión que se base en estos datos pertenece exclusivamente a los autores; el NCQA se exime específicamente de toda responsabilidad por tal presentación, análisis, interpretación o conclusión. Quality Compass® y HEDIS® son marcas comerciales registradas del NCQA. CAHPS® es una marca comercial registrada de Agency for Healthcare Research and Quality.

² "50 Largest US Medical Group Parents," Becker's Hospital Review, 13 de marzo de 2018, [beckershospitalreview.com/rankings-and-ratings/50-largest-u-s-medical-group-parents.html](https://www.beckershospitalreview.com/rankings-and-ratings/50-largest-u-s-medical-group-parents.html).

Atención especializada cuando la necesite

Sean cuales sean sus necesidades –salud mental, maternidad, atención del cáncer, salud del corazón y más–, tendrá acceso a médicos especializados, tecnología avanzada y atención basada en evidencia para ayudarle en el proceso de recuperación.



Las calificaciones más altas para la atención cardíaca

Desde 2009, nuestro equipo de Atención Cardíaca y Vasculardel Centro Médico Sunnyside de Kaiser Permanente recibió la calificación más alta de la Society of Thoracic Surgeons, según los datos de los resultados de las cirugías cardíacas en adultos. Visite kp.org/cardiac/nw (en inglés) para obtener más información.



Enfoque interdisciplinario para la atención del cáncer

Los profesionales que atienden a nuestros pacientes se encuentran entre los mejores calificados en medicina, formados y capacitados en las facultades e instituciones de medicina más prestigiosas. Por este motivo, no sorprende que el Programa de Cirugía Torácica del Centro Médico Sunnyside de Kaiser Permanente tenga la calificación más alta a nivel nacional en prácticas de resección del cáncer de pulmón y atención al paciente, según la Sociedad de Cirujanos Torácicos.* Para obtener más información, visite kp.org/cancer/nw (en inglés).



Atención conectada para familias en crecimiento

Tener su bebé en Kaiser Permanente significa tener el apoyo de un equipo entero de médicos, parteras, enfermeras, ayudantes para la lactancia y pediatras, todos trabajando en conjunto para usted. Por lo tanto, ya sea su primera visita prenatal, una consulta de seguimiento con el pediatra o algo más avanzado, recibirá nuestra atención en cada paso del proceso. Para obtener más información, visite kp.org/maternity/nw (en inglés).



Apoyo para la salud mental y las adicciones

La mente y el cuerpo están conectados; por eso, los pensamientos y sentimientos afectan el bienestar general, y nosotros estamos comprometidos a ayudarle a mantenerse saludable mental, física y emocionalmente. Visite kp.org/autocuidado para explorar herramientas de cuidado personal sin costo, descubrir consejos para su bienestar emocional, realizarse una autoevaluación o conectarse directamente con la atención que necesita. Conozca más sobre nuestro programa de medicina de la adicción en kp.org/addiction/nw (haga clic en “Español”).

* Society of Thoracic Surgeons: publicreporting.sts.org/gtsd?title=&field_state_value=All&order=field_overall_composite_score&sort=desc

Una mejor experiencia desde el primer momento

Cambiar de plan puede parecer muy complicado, pero en Kaiser Permanente guiamos a los miembros nuevos en cada paso. Recibirá la atención que necesita sin interrupciones.



Buscar perfiles para encontrar al médico de su preferencia

Con los perfiles de los médicos en línea, puede explorar –incluso antes de inscribirse– la amplia lista de profesionales y centros disponibles en su área. Así puede unirse sabiendo que encontró un médico que se adapta a sus necesidades.



Transfiera su atención

Transfiera sus recetas médicas fácilmente y haga una cita con un médico que atienda cerca de su hogar, trabajo o escuela. Nos esforzamos por brindarle el apoyo necesario para que alcance sus metas de salud.



Conéctese con la atención en línea

Después de que se inscriba, cree una cuenta en kp.org/espanol o descargue la aplicación de Kaiser Permanente.*

La atención médica no tiene por qué ser un tema complicado

No se preocupe si no sabe distinguir una organización para el mantenimiento de la salud (Health Maintenance Organization, HMO) de una cuenta de ahorros para gastos médicos (Health Savings Account, HSA). Nosotros lo ayudamos a entender cómo funciona la atención médica. Ingrese a healthy.kaiserpermanente.org/learn (haga clic en "Español") para leer información básica.



* Para usar la aplicación de Kaiser Permanente, tiene que ser miembro de Kaiser Permanente inscrito en kp.org/espanol.

Transición de la atención para nuevos miembros

Nuestro objetivo es ayudar a determinar sus necesidades personales y conectarlo con los médicos, especialistas y medicamentos recetados para gestionar eficazmente la transición de su atención.

Tipos de necesidades médicas con las que nuestra Recepción de Bienvenida para Miembros Nuevos puede ayudarle:

	Necesidades frecuentes	<ul style="list-style-type: none">• Elegir un médico.• Hacer una cita de rutina.• Transferir medicamentos recetados. <p>También disponible para autoservicio en kp.org/espanol, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p>
	Necesidades de padres e hijos	<ul style="list-style-type: none">• Seleccionar un pediatra o un médico familiar.• Transferir registros y antecedentes de salud.• Transferir medicamentos recetados.• Organizar vacunas.
	Atención especializada	<ul style="list-style-type: none">• Conectarse con especialistas tales como oncólogos, neurólogos y dermatólogos.• Conectarse con profesionales de salud mental.• Elegir a un médico ginecólogo y obstetra, y pediatra.• Determinar las necesidades de equipo médico duradero.
	Atención médica de alta complejidad	<ul style="list-style-type: none">• Conectarse con atención especializada para enfermedades como cáncer, enfermedad renal, atención antes y después de una cirugía, y trasplantes.• Conectarse con una farmacia para obtener medicamentos recetados de especialidad.

Para recibir ayuda, llame al **1-888-491-1124 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.



Cómo aprovechar su membresía al máximo

Mantenerse saludable va más allá del consultorio médico. Para encontrar la atención que necesita, explore algunas de las opciones convenientes y de los beneficios extra que los miembros tienen a disposición.¹ Muchos de estos recursos no tienen costo adicional.



Aplicación de Kaiser Permanente

Administre todo lo relacionado con su salud: haga citas, envíe correos electrónicos al consultorio de su médico con preguntas que no sean urgentes, solicite que le vuelvan a surtir la mayoría de los medicamentos recetados, consulte casi todos los resultados de las pruebas, lea las notas de su médico y mucho más.²



Tarifas reducidas para membresías de gimnasios

Inscríbase en un gimnasio local para mantenerse activo y aproveche los miles de videos de ejercicios digitales. Obtenga más información en kp.org/choosehealthy (en inglés).



Programas para un estilo de vida saludable

Mejore su salud con programas de ayuda para perder peso, dejar de fumar, reducir el estrés y mucho más, todo sin ningún costo adicional. Más información en kp.org/vidasana.



Asesoría de bienestar

Hable por teléfono con un asesor de bienestar individual para que le ayude a alcanzar sus metas de salud. Obtenga más información en kp.org/wellnesscoach (en inglés).

Más recursos para su salud integral³



Los adultos miembros de Kaiser Permanente pueden usar la meditación y la atención plena para fortalecer la resiliencia mental, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.



Además, pueden definir metas de salud mental, registrar sus avances y recibir ayuda para manejar la depresión, la ansiedad y más.

CLASSPASS

Elija entre miles de videos de ejercicios a pedido y obtenga tarifas reducidas para clases en persona y mediante transmisiones en vivo.

¹ Los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin aviso previo.

² Estas opciones son válidas cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente. Para usar la aplicación de Kaiser Permanente, debe ser miembro registrado en kp.org/espanol.

³ Disponible únicamente para los miembros de Kaiser Permanente con cobertura médica; myStrength® es una marca comercial registrada de Livongo Health, Inc., una subsidiaria de propiedad absoluta de Teladoc Health, Inc.

Cómo ahorrar en servicios y productos para el bienestar

Aproveche los descuentos en herramientas en línea, clases, programas y actividades para ayudarle a mantenerse feliz y saludable que le brinda Kaiser Permanente. Visite kp.org/memberdiscounts (en inglés) para obtener más información.

CHP Active and Healthy

Con este programa usted y a su familia pueden ahorrar dinero en sus actividades favoritas de salud, diversión y alivio del estrés.

Explore las siguientes opciones y más en chpactiveandhealthy.com (en inglés).

El exterior y las aventuras

Ahorre en gimnasios para escalar, escuelas al aire libre, viajes de pesca guiados, alquiler de esquí, y otras actividades que lo harán salir y moverse.

Arte y cultura

Obtenga descuentos que le ayudarán a explorar museos, jardines, galerías de arte y centros de artes escénicas de su localidad. También puede ahorrar en clases de música y obtener boletos de cine con descuento.

Haga ejercicio

Desde cursos intensivos, clases de artes marciales, gimnasios y clubes de acondicionamiento físico hasta centros acuáticos, estudios de danza y lecciones con un entrenador personal, puede ahorrar en una gran variedad de membresías y servicios relacionados con el ejercicio.

Coma bien

Encontrará ofertas para clases de cocina, suplementos nutricionales, servicios de control del peso, suministros de jardinería y mucho más.

Atención alternativa y quiropraxia

Obtenga descuentos en medicina naturopática, acupuntura, atención quiropráctica, masajes y otras terapias alternativas de los proveedores que pertenecen a la red de The CHP Group. Visite chpgroup.com para obtener más información y elegir un proveedor.

ChooseHealthy®

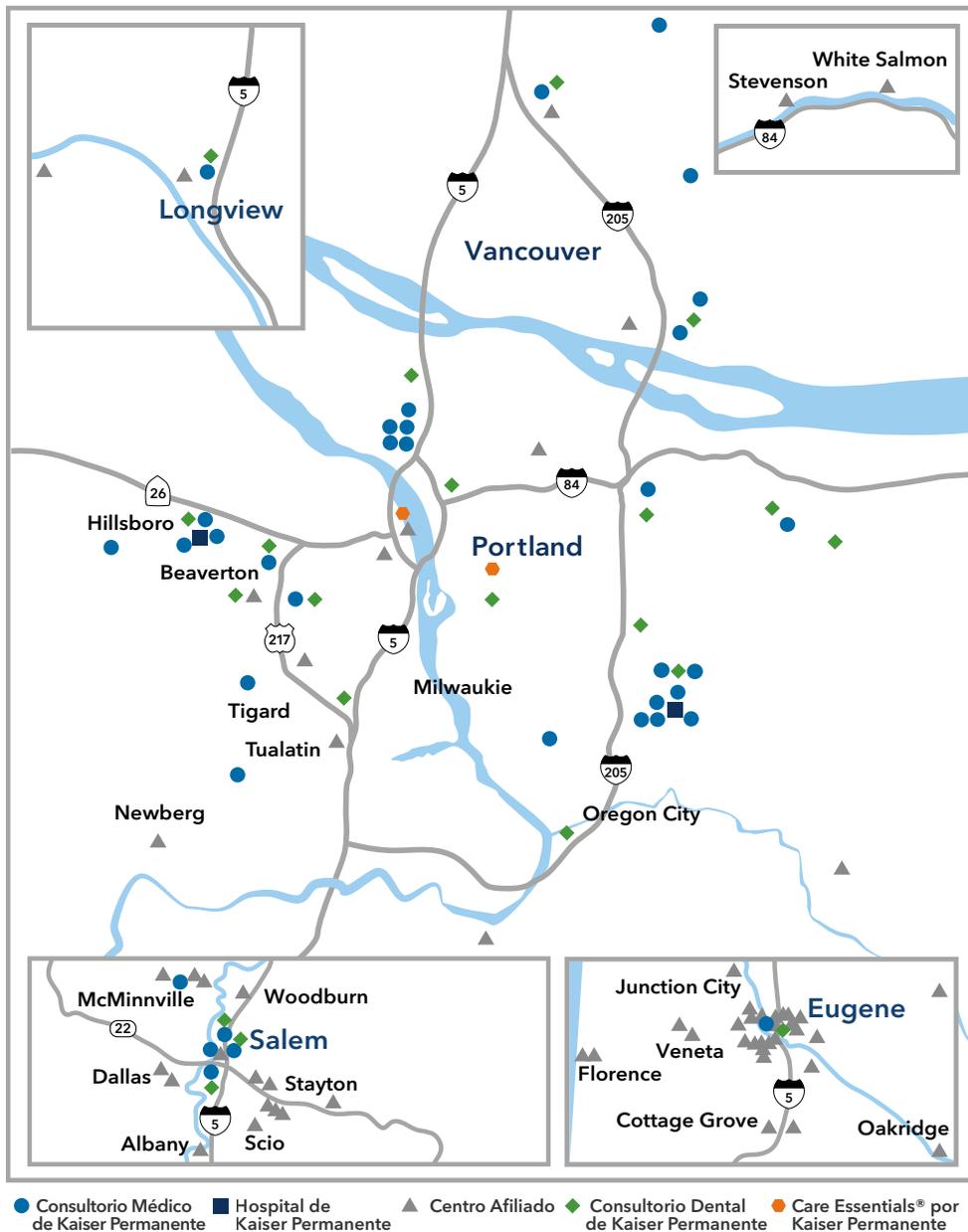
Con el programa ChooseHealthy puede seguir avanzando hacia una mejor salud. ChooseHealthy es un recurso en línea para obtener información sobre la salud, herramientas de salud y acondicionamiento físico, además de descuentos en productos para la salud. Este programa está disponible sin costo adicional para usted. Obtenga más información en kp.org/choosehealthy (en inglés).

- Organice las comidas del mes con planes de alimentación que se adapten a sus gustos, nivel de acondicionamiento físico y metas relacionadas con el peso.
- Obtenga planes personalizados de entrenamiento cardiovascular y de fuerza según sus metas de acondicionamiento físico.
- Ahorre con descuentos por membresía y en el pago de inscripción en más de 100 gimnasios, estudios de yoga y centros de ejercicio desde Longview, Washington, hasta Eugene, Oregón.

Estos productos y servicios los proporcionan entidades que no son Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (KFHPNW). Ciertos planes de beneficios de KFHPNW incluyen la cobertura de algunos de estos servicios con descuento. Consulte su *Evidencia de Cobertura* para obtener más información. KFHPNW no asume ninguna responsabilidad por estos productos y servicios con descuento. En caso de que surja algún problema, puede usar nuestro proceso de quejas formales llamando a Servicio a los Miembros al **1-800-813-2000** (TTY 711).

Dónde encontrar atención en Oregón y el Suroeste de Washington

Proporcionamos atención de calidad a más de 600,000 miembros de Kaiser Permanente en Oregón y el Suroeste de Washington. El área de servicio se extiende desde Eugene, Oregón hasta Longview, Washington e incluye consultorios médicos, consultorios dentales, tiendas ópticas Vision Essentials de Kaiser Permanente, clínicas para atención de urgencia, hospitales y clínicas de Care Essentials. También tenemos una red de proveedores afiliados en caso de que necesite atención de rutina, de urgencia o de emergencia.



Dónde encontrar atención en Oregón y el Suroeste de Washington



Atención dental

Con la cobertura y la atención médica y dental coordinadas de Kaiser Permanente, puede ser más fácil cuidar su salud integral. Nuestros dentistas especializados, consultorios dentales convenientes y servicios de calidad le harán sonreír. Para obtener más información, visite kp.org/dental/nw (en inglés).



Farmacia

La mayoría de nuestros consultorios médicos de Kaiser Permanente incluyen servicios de farmacia. También tiene la opción de usar nuestro servicio de farmacia de pedido por correo para surtir y resurtir la mayoría de sus recetas médicas.



visionessentials by KAISER PERMANENTE

Nuestros optometristas, oftalmólogos y ópticos trabajan juntos dentro de nuestro sistema integrado de prestación de atención y pueden conectarse con nuestro equipo más amplio de profesionales y servicios médicos.

Obtenga más información en kp2020.org/pacnw (en inglés).



careessentials[®] by KAISER PERMANENTE

Care Essentials de Kaiser Permanente son convenientes clínicas de atención médica que proporcionan servicios que no son de emergencia y cuidados preventivos tanto a miembros de Kaiser Permanente como a quienes no lo son.

- Tratamiento para enfermedades leves y lesiones
- Servicios de prevención, que incluyen exámenes médicos, vacunas y algunas pruebas de laboratorio y de diagnóstico

Para obtener más información, visite careessentials.org (en inglés).



Proveedores Afiliados

Los planes de salud de Kaiser Permanente incluyen el acceso a proveedores afiliados para recibir atención médica primaria y atención especializada en The Portland Clinic.*

* No disponible como proveedor dentro de la red para los miembros que tienen Medicaid, reciben Asistencia Financiera para Gastos Médicos total o están de visita desde otra región de Kaiser Permanente.

Nuestro corazón está en la comunidad

La misión de Kaiser Permanente se traduce en iniciativas que ayudan a las personas a enfrentar los factores clínicos, sociales, económicos y ambientales que afectan su salud. Toda nuestra organización y región está comprometida con este trabajo: médicos, dentistas, técnicos, orientadores, empleados y nuestros aliados comunitarios desde Longview, Washington hasta Eugene, Oregón.

En 2020, Kaiser Permanente asignó **más de \$166 millones** a iniciativas que ayudan a mejorar la salud integral de nuestros miembros y de las comunidades que atendemos.*

300

personas sin hogar, con salud vulnerable ubicados en residencias permanentes

10

organizaciones sin fines de lucro elegidas para recibir becas por un total de \$250,000 para luchar contra el racismo sistémico

500

kits de limpieza otorgados a residentes afectados por incendios forestales

2,488

estudiantes que participan en el Educational Theatre Program de Kaiser Permanente

3,250

horas de servicio comunitario dedicadas por los empleados de Kaiser Permanente Northwest

\$166,226,224

invertidos en iniciativas para la salud de la comunidad en todo Northwest

* Kaiser Permanente Community Health Snapshot 2020, about.kaiserpermanente.org/content/dam/internet/kp/comms/community-health/northwest/KPNW-CH-Snapshot.pdf (en inglés).

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call **1-800-813-2000** (TTY: **711**)

If you believe that Kaiser Health Plan 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 grievance by mail or phone at: Member Relations, Attention: Kaiser Civil Rights Coordinator, 500 NE Multnomah St. Ste 100, Portland, OR 97232, telephone number: 1-800-813-2000.

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>.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-800-813-2000** (TTY: **711**)።

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-813-2000** (TTY: **711**) .

中文 (Chinese) 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 **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1-800-813-2000** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.
Rufnummer: **1-800-813-2000** (TTY: 711).

日本語 (Japanese) 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。**1-800-813-2000** (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ខ្មែរ (Khmer) ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្មើល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-800-813-2000** (TTY: 711)។

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-813-2000** (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ລາວ (Laotian) ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໄດຍບໍ່ເສັຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Naabeehó (Navajo) Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-813-2000** (TTY: 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **1-800-813-2000** (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-813-2000** (TTY: 711).

ไทย (Thai) เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Le ayudamos a encontrar la atención que necesita

Tener un buen plan de salud y acceso a atención de calidad nos da tranquilidad. Con Kaiser Permanente, puede lograrlo.

¿Necesita más información?

Hable hoy mismo con un especialista en inscripción sobre la atención especializada, las opciones adicionales y mucho más. Llame al **1-800-514-0985** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 7.00 a. m. a 6:00 p. m., hora del Pacífico.

Visite kp.org/destinosalud para conocer cómo podemos hacer que su experiencia sea más fácil, en cualquier etapa de la vida.

Servicio a los Miembros

1-800-813-2000 (inglés)

1-800-324-8010 (servicios de interpretación de idiomas)

711 (TTY)

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Recepción de Bienvenida para Miembros Nuevos

1-888-491-1124

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Servicios de Farmacia para Miembros Nuevos

1-888-572-7231

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.



Encuentre un centro de atención cercano: kp.org/locations (en inglés).

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest
500 NE Multnomah St., Suite 100
Portland, OR 97232

Para obtener más información sobre los beneficios, la disponibilidad y las restricciones de Kaiser Permanente, visite kp.org/disclosures (en inglés). (Haga clic en "Forms" [Formularios] y luego en "Related links" [Enlaces relacionados]).