

On the Horizon

October 2024



In this issue:

- Mammograms can detect breast cancer early
- Vaccines are not just for kids – they are for adults, too
- Diabetes: Learn the signs to look for
- Keeping your teeth and gums healthy
- Earn rewards and feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

OHHMCKLEN

Mammograms can detect breast cancer early



October is Breast Cancer Awareness Month, and it's a great reminder for women to schedule a screening. Breast cancer is the second most common cancer among women, second only to skin cancer.

A breast cancer screening, or mammogram, involves taking an X-ray picture of the breasts. Mammograms can detect breast cancer before it is big enough to be felt or cause symptoms. Timing makes all the difference. The earlier the cancer is found, the easier it can be treated and the more likely that treatments will work.

The United States Preventive Services Task Force now recommends that all women get screened every other year starting at age 40.

Learn about cancer risk factors, the kinds of screenings available and more: Visit the **American Cancer Society's website**.

If you need to find a new doctor or provider to do your mammogram, or want to change your current doctor or provider, our online Find a Doctor service can help you. Visit **Humana.com/FindADoctor**.

Vaccines are not just for kids – they are for adults, too



Immunizations, or vaccinations, help protect us against many diseases throughout life from birth into our senior years.

The vaccine, an often-unsung hero of modern medicine, has helped to almost wipe out some diseases and greatly reduce the effects of others in children and adults.

Most children get their immunizations during their visits to the pediatrician, but adults can also use their annual wellness visit to ask their doctor or provider what vaccinations they should get.

Vaccinations protect against many diseases, including the flu, Covid-19, measles, whooping cough, the shingles, tetanus and others. These vaccines are time-tested and safe for the vast majority of children and adults.

Some may have brief side effects, but the protection they provide usually outweighs the risks and side effects.

By protecting ourselves, we also help keep loved ones or friends from getting sick.

To learn more about what vaccines you might need, visit the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)'s **2024 immunization schedules webpage**. See the many **diseases that vaccines protect against**.

Diabetes: Learn the signs to look for

Having diabetes means there's too much glucose, or sugar, in your blood.

There are two main types of diabetes, type 1 and type 2.

In type 1, the pancreas does not produce insulin, which causes a buildup of glucose in your blood instead of going to the cells where it is needed.

In type 2, the pancreas still makes insulin, but the insulin doesn't work as it should. Glucose just hangs around and builds up in the blood. Initially, the pancreas makes even more insulin to get the glucose to go into the cells, but eventually the pancreas gets worn out from working so hard and doesn't produce as much insulin.

Diabetes often has signs it is present, so consider talking to your doctor if you experience any of the following:

- Frequent urination
- Being unusually thirsty or hungry
- Being unusually tired or fatigued
- Feeling grumpy regularly
- Blurry vision
- Cuts and bruises that are slow to heal
- Tingling, pain or numbness in the hands/feet
- Unexplained weight changes

Some possible complications of diabetes:

- Depression and anxiety
- Lower HDL (good) cholesterol
- Higher LDL (bad) cholesterol and triglycerides (fat in the blood)
- Higher blood pressure
- Increased risk of blindness, stroke, and amputations of a toe, foot or leg
- Kidney failure

Many of the risk factors for diabetes may be controlled by a healthy lifestyle — things like eating healthy, nutritious food, losing weight and exercising. If you know your risks, you can make changes that may help prevent diabetes.

If you think you're at risk for diabetes, talk to your doctor about getting tested as soon as possible. Your doctor can prescribe any needed treatment, which will help you feel healthier and perhaps prevent or delay diabetes-related complications.



Visit the **CDC's webpage on diabetes basics** to learn more about diabetes.

Keeping your teeth and gums healthy



Healthy gums and teeth are important to your overall health. Acting quickly when you feel tooth pain or other oral symptoms can make a visit to the dentist a lot less stressful.

The CDC recommends a visit to the dentist at least once a year.¹

The most common oral health problems include cavities and gum disease. Tobacco use and diabetes are two risk factors for gum disease.¹

However, oral diseases can lead to a higher risk of developing other illnesses such as diabetes, stroke, heart and respiratory diseases, and cancer, according to the American Dental Association.

Cavities are caused by plaque, a sticky bacterial film that constantly forms on your teeth. Bacteria create acids that break down tooth enamel and can get inside teeth, causing cavities. Plaque needs to be removed every day by brushing and flossing, otherwise it will harden into tartar. Only a dental cleaning can remove tartar.

Gum disease, also called gingivitis, can also be caused by poor daily dental hygiene. If left untreated, gingivitis can progress to periodontitis, which affects tissue and bone, and lead to tooth loss.

Some dental care tips to help you stay healthy:

- Brush twice a day with a fluoride toothpaste
- Replace brushes every 3 to 4 months and sooner if bristles are frayed or you have been sick



- Use an antimicrobial rinse to reduce plaque and gum disease risk
- Keep regular appointments for dental cleanings and exams
- Eat a balanced diet and limit sugary snacks (ideally, if you eat snacks, brush afterward)
- Ask about sealant, because this plastic coating can:
 - Be applied to the chewing surfaces of cavity-free back teeth
 - Help prevent decay where it often starts
- Clean between your teeth daily with floss or an inter-dental cleaner because brushing alone won't catch everything that lingers between the teeth and under the gum line



Finding a dentist

All dental care providers are covered under your dental benefit except for oral surgeons. Oral surgery is a medical benefit under your health plan.

If you need to find a dentist, use our **Find a Doctor service online**.

To identify and locate dentists near you:

- Search for General Dentistry Oral Surgery (listed as Oral and Maxillofacial surgery - do not use the dental search)
- Select all Dental Networks as Coverage Type
- Select your state network

If you need extra finding a dentist, call Member Services at **877-856-5702 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 8 p.m., Eastern time.

Earn rewards and feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons

Telling you what's healthy isn't enough. We want to help you get there. Go365 for Humana Healthy Horizons® is a wellness program that allows you to earn rewards for taking healthy actions:

- Getting an annual health checkup
- Getting a recommended health screening
- Completing a health coaching program for weight management or smoking cessation

Our **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** has information about the:

- Healthy actions you can take that earn rewards
- Requirements for earning rewards
- Process for getting your rewards

Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the Apple App Store® or Google Play® on a mobile device*.

Visit the Apple App Store [here](#)



or use the camera on your smartphone to scan the QR code below



• Visit Google Play [here](#)



or use the camera on your smartphone to scan the QR code below



Members 18 and older can register to create a Go365 account. You must have your Humana Healthy Horizons ID number.

If you have a **MyHumana** account, you can use the same login information to access Go365 for Humana Healthy Horizons, after you download the app. Members under 18 years of age must have a parent or guardian register on their behalf to participate and engage with the program. The person doing the registration on behalf of a minor must have the minor's Humana Healthy Horizons ID number.

For each eligible Go365 activity completed, you can earn rewards and then redeem the rewards for gift cards in the Go365 in-app mall. Rewards earned through Go365 have no cash value and must be earned and redeemed prior to the reward expiration date.

* All product names, logos, brands and trademarks are property of their respective owners, and any use does not imply endorsement.

Sources:

1. "Gum Disease Facts," U.S. Centers for Disease Control and Prevention, last accessed July 26, 2024, <https://www.cdc.gov/oral-health/data-research/facts-stats/fast-facts-gum-disease.html>.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **877-856-5702 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 8 p.m., Eastern time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your preferred language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

Important

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, religion, gender, gender identity, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, military status, veteran status, genetic information, ancestry, ethnicity, marital status, language, health status, or need for health services. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
If you need help filing a grievance, call **877-856-5702** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the:
 - **Ohio Department of Medicaid (ODM), Office of Civil Rights** by emailing **ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov**, faxing **614-644-1434**, or mailing to the Ohio Department of Medicaid, Office of Human Resources, Employee Relations, P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; or
 - **U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights** electronically through their Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019**, **800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at **<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>**.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.

877-856-5702 (TTY: 711)

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

Humana Healthy Horizons in Ohio is a Medicaid Product of Humana Health Plan of Ohio, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.

877-856-5702 (TTY: 711)

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

French Creole (Haitian Creole): Kreyòl Ayisyen (French Creole) Rele nimewo ki e dike anwo a pou resevwa sèvis éd gratis nan lang.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Soomaali (Somali): Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

Kinyarwanda (Burundi): Hamagara nomero yatanzwe haruguru kugira ngo uhabwe serivisi z'ubufasha bw'indimi ku buntu.

Kiswahili (Swahili): Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

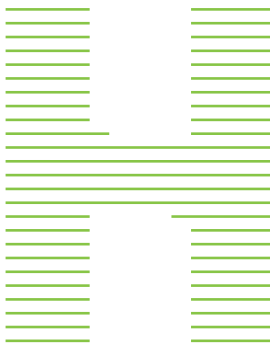
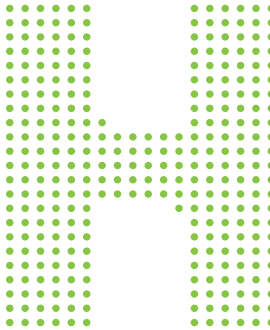
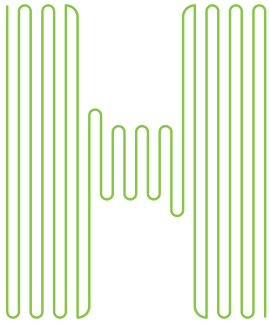
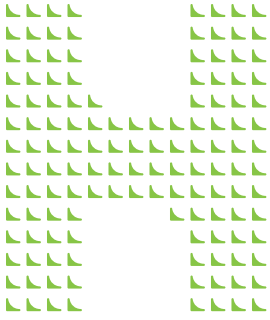
O'zbekcha (Uzbek): Til yuzasidan bepul yordam olish uchun yuqoridagi raqamga qo'ng'iroq qiling.

پښتو (Pashto): د وړيا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شميرې ته زنگ ووهئ.

Türkçe (Turkish): Ücretsiz dil yardımı hizmetlerinden yararlanmak için yukarıdaki numarayı arayın.

دری (Dari): برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.



On the Horizon

Octubre de 2024



En esta edición:

- Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama de forma temprana
- Las vacunas no son solo para niños, también son para los adultos
- Diabetes: Descubra a qué signos debe prestar atención
- Cómo mantener los dientes y las encías saludables
- Reciba recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

OHHMCKLSP

Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama de forma temprana



Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama y es un gran recordatorio para que las mujeres programen una prueba de detección. El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres, solo lo supera el cáncer de piel.

Una prueba de detección de cáncer de mama, o mamografía, conlleva tomar una radiografía de las mamas. Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama antes de que sea lo suficientemente grande como para sentirlo o causar síntomas.

El tiempo marca una gran diferencia. Cuanto antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo y más probabilidades habrá de que los tratamientos funcionen.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos recomienda que todas las mujeres se realicen pruebas de detección cada dos años a partir de los 40 años.

Infórmese sobre los factores de riesgo del cáncer, los tipos de pruebas de detección disponibles y mucho más: Visite el **sitio web de la Sociedad Americana contra el Cáncer**.

Si necesita encontrar un nuevo médico o proveedor para que le realice la mamografía, o si quiere cambiar su médico o proveedor actual, nuestro servicio en línea “Find a Doctor” (Encontrar un Médico) puede ayudarle. Visite **[es-www.humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**.

Las vacunas no son solo para niños, también son para los adultos



Las inmunizaciones, o vacunas, ayudan a protegernos contra muchas enfermedades a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la vejez.

Las vacunas, grandes héroes de la medicina moderna, a menudo olvidadas, han ayudado a erradicar casi por completo algunas enfermedades y a reducir en gran medida los efectos de otras en niños y adultos.

La mayoría de los niños reciben sus vacunas durante las consultas al pediatra, pero los adultos también pueden aprovechar su consulta anual de bienestar para preguntarle a su médico o proveedor qué vacunas deberían recibir.

Las vacunas nos protegen contra muchas enfermedades, incluidas la influenza, el COVID-19, el sarampión, la tos ferina, el herpes zóster, el tétano, entre otras. La eficacia de estas vacunas ha sido probada a lo largo del tiempo y son seguras para la gran mayoría de los niños y adultos.

Algunas pueden causar efectos secundarios breves, pero la protección que brindan, generalmente, supera los riesgos y los efectos secundarios.

Al protegernos, también ayudamos a evitar que nuestros seres queridos o amigos se enfermen.

Para obtener más información sobre las vacunas que podría necesitar, visite el **sitio web de los calendarios de vacunación de 2024** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Descubra la gran cantidad de **enfermedades contra las que nos protegen las vacunas**.

Diabetes: Descubra a qué signos debe prestar atención



Tener diabetes significa que hay demasiada glucosa, o azúcar, en la sangre.

Existen dos tipos principales de diabetes, la de tipo 1 y la de tipo 2.

En el caso de la diabetes de tipo 1, el páncreas no produce insulina, lo que provoca una acumulación de glucosa en la sangre en lugar de que esta llegue a las células donde se necesita.

En el caso de la de tipo 2, el páncreas todavía produce insulina, pero esta no funciona como debería. La glucosa simplemente se queda dando vueltas y se acumula en la sangre. Inicialmente, el páncreas produce aún más insulina para que la glucosa entre en las células, pero, con el tiempo, el páncreas se desgasta por trabajar tan duro y ya no produce tanta insulina.

A menudo, la diabetes presenta signos, así que considere hablar con su médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Orina frecuente
- Tener sed o hambre inusual
- Estar cansado o fatigado de forma inusual
- Sentirse muy molesto con regularidad
- Visión borrosa
- Cortes y moretones que tardan en sanar
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies
- Cambios de peso inexplicables

Algunas de las posibles complicaciones de la diabetes son las siguientes:

- Depresión y ansiedad
- Niveles más bajos de colesterol HDL (bueno)
- Niveles más altos de colesterol LDL (malo) y triglicéridos (grasa en la sangre)
- Presión arterial alta
- Mayor riesgo de ceguera, derrame cerebral y amputaciones de un dedo del pie, un pie o una pierna.
- Insuficiencia renal

Muchos de los factores de riesgo de la diabetes se pueden controlar con un estilo de vida saludable, como comer alimentos saludables y nutritivos, perder peso y hacer ejercicio.

Si conoce sus riesgos, puede hacer cambios que pueden ayudar a prevenir la diabetes. Si cree que está en riesgo de tener diabetes, hable con su médico o proveedor sobre la posibilidad de hacerse la prueba lo antes posible.

Su proveedor puede indicarle cualquier tratamiento necesario, que le ayudará a sentirse más saludable y, quizá, a prevenir o retrasar las complicaciones relacionadas con la diabetes.



Visite el **sitio web de los CDC sobre los conceptos básicos de la diabetes** para obtener más información sobre la diabetes.

Cómo mantener los dientes y las encías saludables



Tener encías y dientes saludables es importante para su salud general. Actuar con prontitud cuando siente dolor de muelas u otros síntomas bucales puede hacer que la consulta al dentista sea mucho menos estresante.

Los CDC recomiendan hacerse un control dental al menos una vez al año.¹

Entre los problemas de salud bucales más frecuentes se incluyen las caries y enfermedades de las encías. La diabetes y el consumo de tabaco son dos factores de riesgo para la enfermedad de las encías.¹

Sin embargo, las enfermedades bucales pueden llevar a un mayor riesgo de desarrollar otras enfermedades, como diabetes, derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y respiratorias y cáncer, según la Asociación Dental Americana.

Las caries son causadas por la placa, una lámina bacteriana pegajosa que se forma constantemente en los dientes. Las bacterias crean ácidos que descomponen el esmalte dental y pueden introducirse en los dientes, lo que provoca caries.

Es necesario eliminar la placa todos los días mediante el cepillado y el uso de hilo dental, de lo contrario, se endurecerá y se convertirá en sarro. Solo una limpieza dental puede eliminar el sarro.

La enfermedad de las encías, también llamada gingivitis, además puede ser causada por una mala higiene dental diaria. Si no se trata, la gingivitis puede progresar a periodontitis, que afecta el tejido y el hueso y conduce a la pérdida de dientes.

Algunos consejos de cuidado dental que le ayudarán a mantenerse saludable:

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor
- Reemplace los cepillos cada 3 o 4 meses, y antes si las cerdas están deshilachadas o si ha estado enfermo



- Utilice un enjuague antimicrobiano para reducir el riesgo de placa y de enfermedad de las encías
- Programe citas regulares para limpiezas y exámenes dentales
- Lleve una alimentación equilibrada y limite los bocadillos dulces (idealmente, si come un bocadillo, cepílese después)
- Infórmese sobre el sellador, ya que este recubrimiento de plástico puede:
 - Aplicarse a las superficies de masticación de los dientes posteriores sin caries
 - Ayudar a prevenir las caries donde suelen formarse
- Limpie los espacios entre los dientes diariamente con hilo dental o un limpiador interdental, ya que el cepillado por sí solo no atraparé todo lo que queda entre los dientes y debajo de la línea de las encías



Encuentre un dentista

Todos los proveedores de cuidado dental están cubiertos por su beneficio dental, excepto los cirujanos orales.

La cirugía oral es un beneficio médico en su plan de salud.

Si necesita encontrar un dentista, utilice nuestro **servicio en línea “Find a Doctor” (Encontrar un Médico)**.

Para identificar y localizar dentistas cerca de usted, haga lo siguiente:

- Busque “General Dentistry Oral Surgery” (Odontología General y Cirugía Oral), que aparece como “Oral and Maxillofacial surgery” (Cirugía Oral y Maxilofacial); no utilice la búsqueda para servicios dentales
- Seleccione “All Dental Networks” (Todas las Redes Dentales) como “Coverage Type” (Tipo de Cobertura)
- Seleccione la red de su estado

Si necesita ayuda adicional para encontrar un dentista, llame a Servicios para Afiliados al 877-856-5702 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.

Reciba recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons

Decirle lo que es saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a lograrlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite recibir recompensas por tomar medidas saludables.

Reciba recompensas por cosas como las siguientes:

- Realizarse un control médico anual
- Realizarse una prueba de detección recomendada
- Completar un programa de asesoramiento de salud para controlar el peso o dejar de fumar

Nuestro **sitio web de Go365 for Humana Healthy Horizons** tiene información sobre lo siguiente:

- Las medidas saludables que puede adoptar para recibir recompensas
- Los requisitos para recibir recompensas
- El proceso para obtener sus recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons desde Apple App Store® o Google Play® en un dispositivo móvil*.

- Visite la Apple App Store **aquí**



o utilice la cámara en un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



- Visite Google Play **aquí**



o utilice la cámara en un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



Los afiliados mayores de 18 años pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su número de identificación de Humana Healthy Horizons.

Si tiene una cuenta de **MyHumana** después de descargar la aplicación, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons. Los afiliados menores de 18 años de edad deben tener un padre o tutor registrado en su nombre a fin de que puedan participar en el programa. La persona que realice la inscripción en nombre de un menor debe tener el número de identificación de Humana Healthy Horizons del menor.

Por cada actividad elegible de Go365 que realice, puede recibir recompensas que se pueden canjear por tarjetas de regalo en Go365 Mall (la tienda dentro de la aplicación). Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben recibirse y canjearse antes de su fecha de vencimiento.

* Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y registros comerciales pertenecen a sus respectivos dueños, y su utilización no implica aprobación alguna.

Fuentes:

1. "Gum Disease Facts," U.S. Centers for Disease Control and Prevention, consultado por última vez el 26 de julio de 2024, <https://www.cdc.gov/oral-health/data-research/facts-stats/fast-facts-gum-disease.html>.

Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **877-856-5702 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma preferido. También podemos brindarle ayuda si tiene dificultades de la vista o la audición. Consulte su Manual para los afiliados para obtener información sobre sus derechos.

Importante

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, religión, género, identidad de género, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, condición de militar, condición de veterano, información genética, ascendencia, origen étnico, estado civil, idioma, estado de salud o necesidad de servicios de salud. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **877-856-5702** o bien, si utiliza un TTY, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el:
 - **Departamento de Medicaid de Ohio (ODM, por sus siglas en inglés), Oficina de Derechos Civiles** enviando un correo electrónico a **ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov**, enviando un fax al **614-644-1434** o por correo postal a Ohio Department of Medicaid, Office of Human Resources, Employee Relations, P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; o
 - **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles**, electrónicamente a través de su Portal de quejas disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en **<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>**.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **877-856-5702 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Humana Healthy Horizons in Ohio es un producto de Medicaid de Humana Health Plan of Ohio, Inc.

**Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno.
877-856-5702 (TTY: 711)**

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

French Creole (Haitian Creole): Kreyòl Ayisyen (French Creole) Rele nimewo ki e dike anwo a pou resevwa sèvis éd gratis nan lang.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्।

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Soomaali (Somali): Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

Kinyarwanda (Burundi): Hamagara nomero yatanzwe haruguru kugira ngo uhabwe serivisi z'ubufasha bw'indimi ku buntu.

Kiswahili (Swahili): Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

O'zbekcha (Uzbek): Til yuzasidan bepul yordam olish uchun yuqoridagi raqamga qo'ng'iroq qiling.

پښتو (Pashto): د وړيا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شميرې ته زنگ ووهئ.

Türkçe (Turkish): Ücretsiz dil yardımı hizmetlerinden yararlanmak için yukarıdaki numarayı arayın.

دری (Dari): برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.