



# Su guía para UCare MinnesotaCare 2024

 **Ucare**<sup>®</sup>  
people powered health plans

# Referencia rápida

## UCare Mental Health and Substance Use Disorder Services

Para apoyo en casos de crisis o ayuda continua para manejar una condición de salud mental o por abuso de sustancias.

612-676-6533 o 1-833-276-1185  
TTY 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm  
[ucare.org/mhsudtriage](https://ucare.org/mhsudtriage)

## UCare Dental Connection

651-768-1415 o 1-855-648-1415  
TTY 711  
De lunes a viernes, de 7 am a 7 pm  
[ucare.org/dentalconnection](https://ucare.org/dentalconnection)

## UCare Mobile Dental Clinic

1-866-451-1555  
TTY 1-800-627-3529  
De lunes a viernes, de 8 am a 4:30 pm  
[ucare.org/mdc](https://ucare.org/mdc)

## Nurse Line

1-800-942-7858  
TTY 1-855-307-6976

## Maternal and Child Health Program Line

612-676-3326 o 1-855-260-9708  
TTY 711  
De lunes a viernes, de 9 am a 5 pm

## UCare Health Ride

612-676-6830 o 1-800-864-2157  
TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 7 am a 8 pm  
[ucare.org/healthride](https://ucare.org/healthride)

En caso de emergencia médica: 911

## Quit Smoking and Vaping Program

1-855-260-9713  
TTY 711  
Las 24 horas del día, los siete días de la semana  
[myquitforlife.com/ucare](https://myquitforlife.com/ucare)

# Índice

<b>Todo lo que necesita saber para empezar a usar su plan</b> .....	<b>2</b>
Su cuenta de miembro en línea segura .....	2
Servicio de Atención al Cliente .....	2
<b>Usar su tarjeta de identificación de miembro</b> .....	<b>3</b>
<b>Comprender su cobertura</b> .....	<b>4</b>
Obtener sus materiales para miembros .....	4
Beneficios de medicamentos .....	4
<b>Dónde obtener atención</b> .....	<b>5</b>
<b>Buscar en su cobertura</b> .....	<b>6</b>
Es fácil encontrar un médico y sus medicamentos recetados .....	6
Preguntas frecuentes sobre la herramienta de búsqueda en línea .....	6
<b>Programas y recursos para miembros</b> .....	<b>7</b>
Opciones de transporte .....	7
Servicios de salud mental y trastornos por abuso de sustancias .....	8
Quit Smoking and Vaping Program .....	8
Apoyo para el manejo de enfermedades .....	8
Recursos dentales .....	9
Recursos para el embarazo .....	9
Beneficios de acondicionamiento físico y bienestar .....	10
<b>Formulario de pedido de LivingWell Kids Kit</b> .....	<b>13</b>

## ¿No está seguro de por dónde empezar?

Llame al Servicio al Cliente de UCare MinnesotaCare y ellos le ayudarán a responder sus preguntas.

612-676-3200 o 1-866-599-2490  
TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

# ¡Bienvenido a UCare!

Estamos muy contentos de tenerlo como miembro de UCare MinnesotaCare. Esta guía lo ayudará a aprender a usar los beneficios y características de su plan MinnesotaCare. Revíselo cuidadosamente, manténgalo a mano y consúltelo con frecuencia.

MinnesotaCare ofrece muchas oportunidades para que usted mejore su salud. Esperamos que aproveche todos los beneficios y programas de bienestar que son suyos con este plan.

¿Tiene preguntas? Póngase en contacto con nosotros y háganoslo saber. Siempre damos la bienvenida a sus pensamientos, comentarios y preguntas. Nos alegra que esté aquí.

¡Ahora empecemos!

## Todo lo que necesita saber para empezar a usar su plan

### Su cuenta de miembro en línea segura

Configure su cuenta de miembro segura en línea, en [member.ucare.org](https://member.ucare.org).

Una vez que todo esté configurado, podrá:

- Ver, imprimir y solicitar su tarjeta de identificación (ID) de miembro.
- Ver sus Materiales del plan UCare para averiguar qué está cubierto.
- Enviar y recibir mensajes seguros con el servicio de atención al cliente y una enfermera en línea.
- Ver actualizaciones de cobertura e información importante sobre salud y bienestar.
- Hacer una evaluación de salud para entender su salud.
- Verifique su elegibilidad para servicios de bienestar, productos y más.

### Servicio de Atención al Cliente

Llame a nuestros representantes de Servicio al Cliente para obtener respuestas a sus preguntas sobre beneficios y servicios.

612-676-3200 o 1-866-599-2490  
TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

*A pesar de que entendemos que su familia está preocupada por usted, no podemos revelar información a familiares que llamen en su nombre a menos que usted sea el padre/tutor o haya firmado una Declaración de representante autorizado que muestre que el familiar tiene su consentimiento. Visite [ucare.org](https://ucare.org) o llame a Servicio de Atención al Cliente para obtener más información.*

# Usar su tarjeta de identificación de miembro

Su tarjeta de identificación (ID) de miembro es clave para ayudarle a obtener la atención que necesita. Esta importante herramienta ayuda a los proveedores de atención médica a comprender su cobertura.

### Número de identificación de miembro

Número seguro único para usted.

### Sitio web de UCare

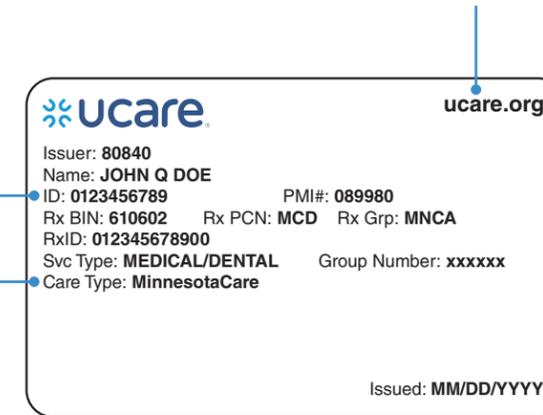
Acceda al sitio para miembros y a información útil.

### Nombre del plan

El nombre de su plan específico.

### Información de contacto

Números que debe conocer, incluyendo el número de Servicio de Atención al Cliente y de la Nurse Line.



### Health Club Savings

Este ícono de Health Club Savings muestra su elegibilidad para el programa.

## Consejos para usar su tarjeta

Revise su nueva tarjeta de identificación (ID) de miembro para asegurarse de que su información sea correcta. Aquí hay algunos otros consejos:

- Lleve siempre consigo su tarjeta
- Deseche su antigua tarjeta de identificación de miembro
- Proporcione a sus proveedores de atención médica y farmacias actuales la información de su nueva tarjeta de identificación de miembro
- Tenga su tarjeta a mano cada vez que nos llame
- Si pierde su tarjeta, descargue o solicite un reemplazo a través de su cuenta de miembro en línea o llame al servicio de atención al cliente

# Comprender su cobertura

## Obtenga sus materiales para miembros

Es importante que sepa lo que está incluido en su plan de salud. Aquí hay algunos recursos que pueden ayudar:

- **Member Handbook (Manual para Miembros):** le da información detallada sobre qué está cubierto por su plan, incluyendo sus derechos y responsabilidades del miembro.
- **Provider and Pharmacy Directory (Directorio de Proveedores y Farmacias):** enumera los médicos, dentistas, farmacias, hospitales y quiroprácticos en nuestra red, incluyendo los detalles sobre la especialidad, idiomas hablados, accesibilidad de conformidad con la ADA, disponibilidad para aceptar nuevos pacientes, la escuela médica a la que asistió, la residencia completada y estado de certificación de la junta.
- **List of Covered Drugs (Formulary) (Lista de Medicamentos Cubiertos (Formulario)):** indica qué medicamentos cubre su plan.

A continuación, le indicamos cómo obtener estos importantes materiales para miembros:

En línea: Vea o imprima el *Member Handbook*, el *Provider and Pharmacy Directory* y la *List of Covered Drugs (Formulary)* en [ucare.org/member-documents](https://www.ucare.org/member-documents). O inicie sesión en su cuenta de línea en miembro en línea, en [member.ucare.org](https://www.member.ucare.org).

Solicite materiales impresos de dos maneras:

1. En línea: inicie sesión en su cuenta del miembro, en [member.ucare.org](https://www.member.ucare.org) y envíenos una solicitud.
2. Teléfono: llame al Servicio de Atención al Cliente.

## Beneficios de medicamentos

### Verifique su cobertura de medicamentos

Mantenga sus costos bajos asegurándose de que sus medicamentos recetados estén en la lista de medicamentos del plan (también llamada formulario). Siempre puede consultar la lista de medicamentos en [search.ucare.org](https://www.search.ucare.org). Seleccione "Drug List" (Lista de medicamentos) en el menú en la parte superior de la página y elija su plan específico en el menú "Pick your plan" (Elija su plan). La lista de medicamentos se actualiza mensualmente.

Si tiene una receta para un medicamento que NO está en la lista de medicamentos, el precio puede ser más alto, así que hable con su médico sobre qué medicamentos están cubiertos y los medicamentos recetados que necesita.

### Cómo surtir recetas

Puede elegir entre tres formas de surtir su receta:

- Pídale a su médico que envíe su receta a una farmacia de la red de su plan
- Lleve la receta escrita a una farmacia de la red de su plan
- Use la Costco Mail Order Pharmacy (Farmacia de pedidos por correo de Costco)

### Farmacia de pedidos por correo de Costco

Ahorre tiempo con la entrega gratuita a domicilio de la Farmacia de pedidos por correo de Costco, y no necesita ser miembro de Costco para utilizar este servicio. Para obtener más información, visite [ucare.org/pbm](https://www.ucare.org/pbm).

### Ahorre más cuando use una farmacia de la red

Surta sus recetas en todo el país en una de nuestras 63,000 farmacias de la red y pague menos por sus medicamentos. Para encontrar una farmacia de la red cerca de usted, utilice la herramienta "search network" (busque una red) en [search.ucare.org](https://www.search.ucare.org).

# Dónde obtener atención

Utilice esta guía para asegurarse de recibir el nivel adecuado de atención en el momento adecuado.

## Nurse Line



Hable con una enfermera, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para:

- Información de salud confiable
- Asesoramiento sobre el nivel de atención que se necesita

Llame al 1-800-942-7858 (TTY 1-855 307-6976), las 24 horas del día, los siete días de la semana

## Atención en línea



Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para afecciones comunes como:

- Acné
- Alergias
- Resfriado, tos y gripe
- Conjuntivitis
- Picaduras de insectos
- Dolor de oído

La atención en línea es proporcionada por:

- [virtuwell.com](https://www.virtuwell.com)
- [cvs.com/minuteclinic](https://www.cvs.com/minuteclinic)
- [mhealthfairview.org/evisits](https://www.mhealthfairview.org/evisits)

## Atención de conveniencia



Visitas sin cita previa o virtuales a clínicas de conveniencia, a menudo en tiendas minoristas, supermercados y farmacias, para lesiones y enfermedades comunes como:

- Infecciones de oído
- Infección y congestión de los senos paranasales
- Vacunas
- Amigdalitis estreptocócica
- Ampollas y cortes pequeños
- Infecciones del tracto urinario y de la vejiga

## Atención primaria



La mejor opción para la mayoría de los cuidados que necesita, como:

- Preventiva (chequeos, vacunas e inmunizaciones)
- Síntomas nuevos o afecciones de larga duración (crónicas)

## Atención urgente



Atención inmediata pero que no pone en peligro la vida para cosas como:

- Dolor de espalda, migrañas y dolores de cabeza
- Huesos rotos, esguinces y torceduras
- Quemaduras leves, cortes, laceraciones, erupciones e infecciones
- Asma, bronquitis e infecciones respiratorias

## Atención de emergencia



Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 en caso de situaciones que pongan en peligro su vida, como:

- Síntomas de ataque cardíaco (dolor en el pecho, dificultad para respirar o pérdida del conocimiento)
- Traumatismo craneoencefálico o confusión repentina
- Quemaduras graves, fracturas de heridas abiertas y hemorragias abundantes
- Síntomas de accidente cerebrovascular (dificultad para hablar, debilidad repentina, pérdida de la visión y mareos)

# Buscar en su cobertura

## Es fácil encontrar un médico y sus medicamentos recetados

Ingrese a [search.ucare.org](https://search.ucare.org) para navegar por el directorio en línea. Use esta herramienta en línea para encontrar:



### Personas

Médicos, especialistas, quiroprácticos y otros tipos de atención



### Lugares

Hospitales, clínicas, atención médica domiciliaria, centro de cuidados paliativos, atención de urgencia y más



### Farmacias

Farmacias minoristas en la red



### Drug List (Lista de medicamentos)

Medicamentos recetados cubiertos y restricciones

## Preguntas frecuentes sobre la herramienta de búsqueda en línea

### ¿Por qué empiezo eligiendo un plan?

Queremos asegurarnos de que los miembros que usan la herramienta vean solo a las personas, los lugares y las farmacias que brindan servicios para su plan.

### ¿Qué pasa si no conozco mi plan?

Hay tres maneras de obtener rápidamente el nombre de su plan:

- Tarjeta de ID de miembro: el nombre de su plan específico aparece en "Care Type" (Tipo de atención).
- Cuenta de miembro en línea: inicie sesión en [member.ucare.org](https://member.ucare.org). Una vez que haya iniciado sesión en su cuenta de miembro segura en línea, haga clic en la sección "My Policy" (Mi póliza) en el panel de control. Su plan de salud de UCare aparece en la sección "Plan Name" (Nombre del plan).
- Servicio de Atención al Cliente: llámenos. ¡Siempre estaremos encantados de ayudarlo!

### Al introducir una ubicación, ¿tengo que seleccionar una de las opciones que aparecen en el cuadro desplegable resultante?

Sí, esta herramienta utiliza la tecnología de ubicación de Google. Obtendrá los mejores resultados seleccionando una de las opciones de ubicación presentadas.



## Programas y recursos para miembros

### Transporte a los servicios cubiertos

UCare Health Ride proporciona transporte sin costo hacia y desde las visitas médicas, al dentista y de farmacia cubiertas para miembros embarazadas y niños. Todos los miembros pueden obtener transporte para las pruebas de colonoscopia y mamografía, así como transporte para la oficina del condado o tribal o la agencia MNSure Navigator. En caso de emergencia llame al 911.

Llame a la línea UCare Health Ride al 1-800-864-2157 (TTY 1-800-688-2534), de lunes a viernes, de 7 am a 8 pm o visite [ucare.org/healthride](https://ucare.org/healthride).

### Opciones de transporte



#### Autobús público o tren ligero

Para miembros que viven en una línea de autobús o de tren ligero participante. Llame para solicitar pases con 14 días hábiles de anticipación. Pases mensuales para miembros calificados.



#### Taxi o conductor voluntario

Para miembros que no viven en una línea de autobús o de tren. Llame a Health Ride al menos dos días antes de su cita para programar el transporte.



#### Servicios especiales de transporte

Para miembros que no pueden usar un autobús, taxi o conductor voluntario de manera segura debido a una condición de salud mental o discapacidad física. Llame a Health Ride al menos dos días antes de su cita para programar el transporte.



#### Reembolso de millas por conducir usted mismo

Si tiene su propio automóvil, comuníquese con el departamento de servicios humanos de su condado para hablar sobre las opciones de reembolso.

## Servicios de salud mental y trastornos por abuso de sustancias

La salud mental y los trastornos por uso de sustancias son condiciones de salud tratables. El personal de UCare está disponible para ofrecer apoyo y recursos.

El apoyo a los miembros incluye:

- Ayuda durante una crisis
- Remisión y consulta con administración de caso por trastornos por abuso de sustancias y otros servicios
- Conexiones con recursos comunitarios
- Ayuda para encontrar proveedores de salud mental y por abuso de sustancias y de atención especializada dentro de la red

Llame a la línea de UCare Mental Health and Substance Use Disorder Triage al 612-676-6533 o 1-833-276-1185 (TTY 1-800-688-2534), de 8 am a 5 pm, de lunes a viernes.

## Quit Smoking and Vaping Program

Aprenda cómo dejar de fumar, vapear o masticar tabaco. Los miembros de UCare pueden recibir ayuda sin cargo para dejar de fumar a través de la línea para dejar de fumar y consumir nicotina. Los miembros elegibles de UCare también tienen a su disposición parches, chicles o pastillas de nicotina.

Consiga ayuda para dejar el hábito desde la comodidad de su propia casa:

- Llame a la línea para dejar de fumar y consumir nicotina al 1-855-260-9713 (TTY 711), disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana
- Visite [myquitforlife.com/ucare](https://myquitforlife.com/ucare)
- Descargue la aplicación móvil Rally Coach Quit For Life

## Apoyo para el manejo de enfermedades

Los miembros con ciertas condiciones de salud pueden obtener ayuda de nuestros programas de manejo de enfermedades. UCare ofrece servicios de asesoramiento de salud a los miembros con afecciones como enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad renal crónica, migraña, asma, diabetes o insuficiencia cardíaca.

Llame a la línea de manejo de enfermedades de UCare al 612-676-6539 o al 1-866-863-8303 (TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534).

## Recursos dentales

Encontrará una lista de beneficios dentales cubiertos en el *Member Handbook*. Estos beneficios incluyen muchos servicios de diagnóstico, prevención y restauración.

### UCare Dental Connection

UCare Dental Connection puede ayudarle a:

- Encontrar un proveedor dental o un centro dental
- Programar citas dentales para atención general, de seguimiento y especializada
- Coordinar transporte y servicios de intérprete para citas dentales
- Obtener respuestas a beneficios dentales y preguntas sobre reclamos

Llame a la línea UCare Dental Connection al 651-768-1415 o 1-855-648-1415 (TTY 612-676-6810 o 1-800-688-2534), de lunes a viernes, de 7 am a 7 pm, o visite [ucare.org/dentalconnection](https://ucare.org/dentalconnection).

### UCare Mobile Dental Clinic

UCare ofrece exámenes dentales, limpiezas y cuidados restaurativos básicos a bordo de la UCare Mobile Dental Clinic. Llame para averiguar cuándo la clínica estará en su localidad o visite [ucare.org/mdc](https://ucare.org/mdc) para conocer fechas y lugares programados.

Programe su cita llamando al 1-866-451-1555 (TTY 1-800-627-3529), de lunes a viernes, de 8 am a 4:30 pm.

## Recursos para el embarazo

### Programa de asientos para automóvil

Puede ser elegible para un asiento de automóvil gratuito a través del programa Asientos, Educación y Seguridad en los Viajes (conocido como Seats, Education and Travel Safety (SEATS) en inglés) de UCare. Las embarazadas o los niños menores de 8 años que sean miembros elegibles de UCare pueden obtener un asiento de seguridad con educación sobre seguridad. Llame al Servicio al Cliente para encontrar el nombre y el número de teléfono de una agencia asociada cerca de usted.

### Maternal and Child Health Program Line

Llame a la Maternal and Child Health Program Line para obtener ayuda con información básica y recursos durante el embarazo o después de dar a luz a su bebé.

El equipo de salud materno-infantil (conocido como Maternal and Child Health team en inglés) puede apoyar con:

- Remisiones a servicios de administración de atención durante el embarazo, posparto o en la Unidad de cuidados intensivos neonatales (conocida como NICU en inglés)
- Recursos de UCare para durante y después del embarazo
- Conexiones con recursos comunitarios como el Programa de nutrición complementaria para mujeres, bebés y niños (conocido como WIC en inglés) y el programa de visitas domiciliarias

Para comunicarse con Maternal and Child Health Program Line, llame al 612-676-3326 o al 1-855-260-9708 (TTY 711), de lunes a viernes, de 9 am a 5 pm.

### Consejos útiles y recompensas

Conozca las recompensas, los recursos y los consejos para ayudarlo a mantenerse saludable durante y después del embarazo a través de nuestro programa de Administración de Servicios de Maternidad (conocido como Management of Maternity Services (MOMS) en inglés). Reciba información sobre clases de lactancia materna, parto y educación sobre el embarazo. Para obtener más información, llame al Servicio de Atención al Cliente o vaya a [ucare.org/healthwellness](https://ucare.org/healthwellness).



## Beneficios de acondicionamiento físico y bienestar

### Tome una clase, obtenga un descuento

Los miembros obtienen un descuento de hasta \$15 en la mayoría de las clases de educación comunitaria en Minnesota. Consulte el catálogo de educación comunitaria local o comuníquese con el distrito escolar local para conocer los horarios y ubicaciones de las clases. Para obtener su descuento, simplemente muestre su tarjeta de ID de miembro cuando se inscriba en una clase.

Su plan incluye descuentos anuales ilimitados (uno por inscripción en clase).

### Health Club Savings

Únase a una clase, trabaje con pesas, nade o pruebe algo nuevo. Health Club Savings le ofrecen la variedad que desea y la flexibilidad que se merece. Visite el club de salud al menos 12 veces por mes calendario y podrá recibir un reembolso de hasta \$20 en su tarifa de membresía mensual del club de salud. Traiga su tarjeta de identificación como miembro de UCare a su club de salud para inscribirse. Para ver una lista completa de los clubes de salud participantes, visite [ucare.org/fitness](https://ucare.org/fitness).

## LivingWell Kids Kit

UCare ofrece kits de acondicionamiento físico y bienestar para ayudar a los niños a sentirse bien y a estar bien. Cada kit incluye herramientas atractivas para ayudar a mejorar la salud y el bienestar, sin costo alguno para usted. Los LivingWell Kids Kit son para los miembros actuales de MinnesotaCare o del Programa de Asistencia Médica Prepagada (PMAP) de 17 años o menos al realizar el pedido.

Elija una de las siguientes opciones de kit:

- Fitness Fun Kit
- Youth De-stress Kit
- Child Dental Kit
- Teen/tween Dental Kit

Hay tres formas de pedir un kit\*:

1. Rellene el formulario que aparece al final de esta guía
2. Haga su pedido a través de su cuenta de miembro en línea, en [member.ucare.org](https://member.ucare.org). Ingrese a Health & Wellness (Salud y bienestar), luego Wellness, Rewards & Allowance (Bienestar, recompensas y asignación) para hacer su pedido.
3. Llame a Servicio al Cliente de UCare al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de miembro

## Descuentos en comestibles

Puede ahorrar en alimentos saludables como leche, pan integral, carne magra, huevos, yogur, frutas, verduras y mucho más en los supermercados participantes. Los descuentos semanales están precargados en su tarjeta UCare Healthy Benefits+ Visa®. Simplemente escanee su tarjeta Healthy Benefits+ cuando pague para acceder a su descuento.

Para registrar su tarjeta y obtener más información, visite [healthybenefitsplus.com/ucare](https://healthybenefitsplus.com/ucare) o llame al 1-833-862-8276 (TTY 711).

## Tarjeta Healthy Benefits+ Visa®

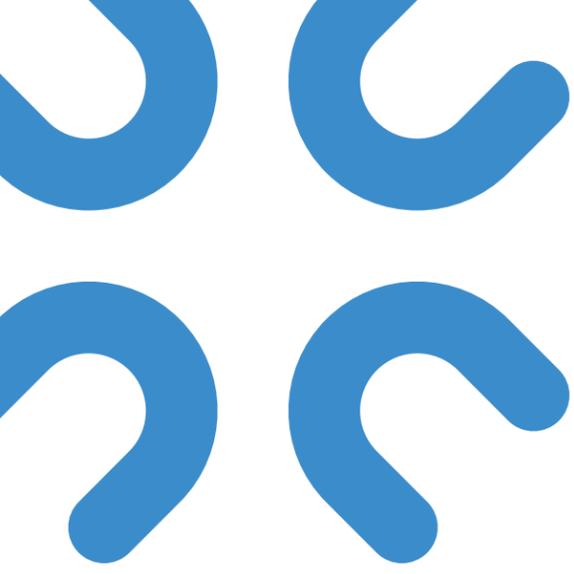
Su tarjeta UCare Healthy Benefits+ Visa® ofrece la flexibilidad y conveniencia de una sola tarjeta para:

- Descuentos en comestibles
- Recompensas e incentivos

Su tarjeta Healthy Benefits+ Visa® es recargable cada año y es válida hasta la fecha de vencimiento o hasta que ya no sea miembro de UCare. Asegúrese de conservar su tarjeta, ya que no se le enviará una nueva cada año. La tarjeta no funcionará si no es miembro de UCare. Los montos de las asignaciones y las fechas de vencimiento varían según el programa.

Para obtener más información, registrar su tarjeta o consultar el saldo de su tarjeta, visite [healthybenefitsplus.com/ucare](https://healthybenefitsplus.com/ucare) o llame al 1-833-862-8276 (TTY 711). Este número de teléfono también se encuentra en el reverso de su tarjeta Healthy Benefits+ Visa®.

\*Debe ser un miembro elegible de UCare en el momento del pedido. Límite de un kit por año por miembro. El contenido del kit puede estar sujeto a cambios. Por favor, espere de 4 a 6 semanas para la entrega.



Corte este formulario en la línea punteada y devuélvalo en el sobre adjunto.

# Formulario de pedido de LivingWell Kids Kit

## Seleccione uno

Los kits son para miembros actuales que tienen hasta 17 años de edad en el momento del pedido. Un kit por miembro, por año calendario. El contenido del kit está sujeto a cambios.

Si tiene alguna pregunta, llame al Servicio de Atención al Cliente. Permita de 4 a 6 semanas para la entrega del kit. Los beneficios pueden cambiar cada año. Los formularios incompletos o ilegibles se devolverán.

**Fitness Fun Kit**

- Hacky sack
- Dado de fitness
- Rastreador de fitness
- Frisbee

**Youth De-stress Kit**

- Libro para colorear
- Lápices para colorear
- Juguetes de ingenio (fidget toy)

**Child Dental Kit**

- Libro de hilo dental
- Bolso para el kit
- Floss picks (horquillas)
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Temporizador
- Rastreador

**Teen/tween Dental Kit**

- Floss picks (horquillas de hilo dental)
- Bolso para el kit
- Cepillo de dientes spin
- Pasta de dientes

## Para pedir un kit, complete el formulario o inicie sesión/crea una cuenta

### Para completar en línea

Visite [member.ucare.org](http://member.ucare.org). Haga clic en Health & Wellness (Salud y bienestar) y vaya a Wellness, Rewards & Allowance (Bienestar, recompensas y asignación) para realizar su pedido de kit.

### Para completar el formulario por correo

Rellene el siguiente formulario. Utilice tinta negra. Deben completarse todos los campos.

Número de identificación del afiliado de UCare \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento del miembro de UCare \_\_\_\_\_

Nombre del miembro de UCare \_\_\_\_\_

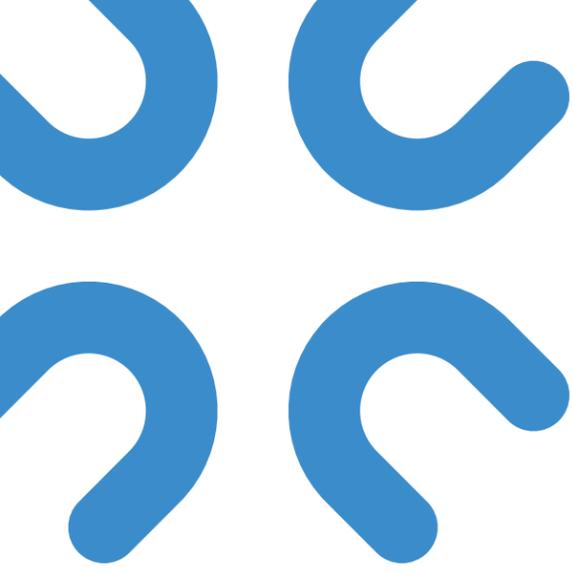
Indíquenos a dónde enviar el kit:

Nombre (primer nombre y apellido) \_\_\_\_\_

Dirección postal \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን ደብዳቤ የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤတွဲရက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

កំណត់សំគាល់ ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntauv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သုဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဝဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလိလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒၣ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၣ်,ကိးဘဉ် လိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂປໂຫີໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.



**Civil Rights Notice**

Discrimination is against the law. UCare does not discriminate on the basis of any of the following:

- race
- color
- national origin
- creed
- religion
- sexual orientation
- public assistance status
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)
- marital status
- political beliefs
- medical condition
- health status
- receipt of health care services
- claims experience
- medical history
- genetic information

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

UCare  
Attn: Appeals and Grievances  
PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052  
Toll Free: 1-800-203-7225  
TTY: 1-800-688-2534  
Fax: 612-884-2021  
Email: [cag@ucare.org](mailto:cag@ucare.org)

**Auxiliary Aids and Services:** UCare provides auxiliary aids and services, like qualified interpreters or information in accessible formats, free of charge and in a timely manner to ensure an equal opportunity to participate in our health care programs. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

**Language Assistance Services:** UCare provides translated documents and spoken language interpreting, free of charge and in a timely manner, when language assistance services are necessary to ensure limited English speakers have meaningful access to our information and services. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

**Civil Rights Complaints**

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You may also contact any of the following agencies directly to file a discrimination complaint.

**U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)**

You have the right to file a complaint with the OCR, a federal agency, if you believe you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- age
- disability
- sex
- religion (in some cases)

Contact the OCR directly to file a complaint:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
Midwest Region  
233 N. Michigan Avenue, Suite 240  
Chicago, IL 60601  
Customer Response Center: Toll-free: 800-368-1019  
TDD Toll-free: 800-537-7697  
Email: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

DHS\_Approved\_11/24/2021

**Minnesota Department of Human Rights (MDHR)**

In Minnesota, you have the right to file a complaint with the MOHR if you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion
- creed
- sex
- sexual orientation
- marital status
- public assistance status
- disability

Contact the **MDHR** directly to file a complaint:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201  
St. Paul, MN 55104  
651-539-1100 (voice)  
800-657-3704 (toll-free)  
711 or 800-627-3529 (MN Relay)  
651-296-9042 (fax)  
[Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us) (email)

**Minnesota Department of Human Services (DHS)**

You have the right to file a complaint with OHS if you believe you have been discriminated against in our health care programs because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion (in some cases)
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)

Complaints must be in writing and filed within 180 days of the date you discovered the alleged discrimination. The complaint must contain your name and address and describe the discrimination you are complaining about. We will review it and notify you in writing about whether we have authority to investigate. If we do, we will investigate the complaint.

DHS will notify you in writing of the investigation's outcome. You have the right to appeal if you disagree with the decision. To appeal, you must send a written request to have DHS review the investigation outcome. Be brief and state why you disagree with the decision. Include additional information you think is important.

If you file a complaint in this way, the people who work for the agency named in the complaint cannot retaliate against you. This means they cannot punish you in any way for filing a complaint. Filing a complaint in this way does not stop you from seeking out other legal or administrative actions.

Contact **DHS** directly to file a discrimination complaint:

Civil Rights Coordinator  
Minnesota Department of Human Services  
Equal Opportunity and Access Division  
P.O. Box 64997  
St. Paul, MN 55164-0997  
651-431-3040 (voice) or use your preferred relay service

DHS\_Approved\_11/24/2021



500 Stinson Blvd  
Minneapolis MN 55413

612-676-3200 | 1-800-203-7225  
TTY 612-676-6810 | 1-800-688-2534  
De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

**ucare.org**

U13727 Spanish (U8557) (02/2024) © 2024 UCare. Todos los derechos reservados.