



# WHOLE you



Know the facts about **Coronavirus (COVID-19)**, visit [SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus](https://www.SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

Spring / Primavera 2020

## Table of Contents Índice:

Making Space for Yourself / *Cómo generar más espacio para usted*..... 2

Telehealth Services to Serve You Anytime and Anywhere / *Servicios de telesalud para atenderlo en cualquier momento y en cualquier lugar*..... 3,4

Helpful Ways to Manage Stress / *Formas útiles para controlar el estrés*..... 5,6

Allergies Are Nothing to Sneeze At / *Las alergias son un tema serio*..... 7

Make the Most of Your Superior Benefits / *Aproveche al máximo sus beneficios de Superior* 8,9

## Your Healthy Source for Living Well

### *Su fuente saludable para vivir bien*

**Welcome back to *Whole You*** from Superior HealthPlan. We hope you enjoyed our last issue. As always, you can use this newsletter as a way to stay updated on your health plan benefits and improve your well-being.

In this issue, learn about **organizing your home** and how to **access telehealth services**. Read helpful ways for **managing stress**. We'll also cover tips for **beating seasonal allergies** and **getting the most value from your health plan**.

We look forward to sharing more content in the next issue of ***Whole You***.

**Bienvenido otra vez a *Whole You*** de Superior HealthPlan. Esperamos que haya disfrutado nuestra edición anterior. Como siempre, puede usar este boletín de noticias como una forma de mantenerse actualizado sobre los beneficios de su plan médico y mejorar su bienestar.

En esta edición, aprenda **cómo organizar su hogar** y cómo **acceder a los servicios de telesalud**. Lea acerca de formas útiles para **controlar el estrés**. También ofreceremos consejos para **combatir las alergias estacionales** y **aprovechar al máximo su plan médico**.

Esperamos compartir más contenido en la próxima edición de ***Whole You***.

### Member Services Phone Numbers / *Números de teléfono de Servicios para miembros*

STAR/CHIP:  
1-800-783-5386

STAR+PLUS:  
1-877-277-9772

STAR Kids:  
1-844-590-4883

## Making Space for Yourself *Cómo generar más espacio para usted*

The space you live in affects the way you feel. Spending your time in a messy area can cause stress that barely registers in your conscious mind.

Ready to renew your energy? Cut down on clutter with a few steps. Some of these ideas might seem strange. Give the methods a try and see how you feel!

**Commit.** Decide that you are going to tidy your space. If you want, tell someone close to you about your plans. It's important to keep promises to yourself. Having a friend or family member to keep you accountable is helpful, too!

**Imagine.** What do you want your living space to look or feel like? Take some time to picture your home as a place you want to be. Write down a detailed account of your ideal living situation. This will move you closer to your goals.

**Categorize.** Tidy by category. Use this order: clothes, books, papers, miscellaneous items and sentimental items. Find every item in your home that fits in a certain category. Put them all in a pile.

**Discard.** Move through each item in the pile. Hold each item in your hands. Does it "spark joy"? If you don't feel happy to have it, thank it for its service and let it go. You can donate it to a local clothing drive or Salvation Army store. This step is about sharpening your ability to know what you want in your life. Stop holding onto many objects that you don't enjoy. It's better to have fewer items that you really like and use.

Source: <https://www.goodhousekeeping.com/home/organizing/a25846191/what-is-the-konmari-method/>

El espacio en el que vive afecta el modo en que se siente. Permanecer en un área desordenada puede causar un estado de estrés que podría no registrar de manera consciente.

¿Está listo para renovar su energía? Reduzca el desorden con unos pocos pasos. Algunas de estas ideas tal vez puedan parecerle extrañas. ¡Pruebe los métodos y vea cómo se siente!



**Comprométase.** Decídase a ordenar su espacio. Si lo desea, cuénteles a alguien cercano sobre sus planes. Es importante que cumpla las promesas que se hace a sí mismo. ¡También es útil tener un amigo o un familiar a quien rendirle cuentas!



**Imagine.** ¿Cómo quiere que luzca o lo haga sentir el espacio donde vive? Tómese un momento para imaginar el hogar en el que le gustaría estar. Escriba en detalle las condiciones de vida que le resultan ideales. Esto lo acercará a sus metas.



**Categorice.** Ordene por categoría. Use este orden: ropa, libros, documentos, artículos varios y objetos con valor sentimental. Asígnele una categoría determinada a cada objeto que encuentre en su hogar. Colóquelos todos en una pila.



**Descarte.** Pase por cada objeto de la pila. Sostenga cada objeto en sus manos. ¿Le "genera alegría"? Si no le hace feliz tenerlo, agrádeczale por su servicio y dígame adiós. Puede donarlo a una campaña de ropa local o a una tienda de Ejército de Salvación. Este paso consiste en mejorar su capacidad para saber lo que desea en su vida. Deje de aferrarse a muchos objetos que no disfruta. Es mejor tener menos objetos que realmente le gustan y a los que le da un uso.

Fuente: <https://www.goodhousekeeping.com/home/organizing/a25846191/what-is-the-konmari-method/>

# WHOLE you

## Telehealth Services to Serve You Anytime and Anywhere

Telehealth services are virtual health-care visits with a provider through a mobile app, online video or telephone. Superior members can access doctors as needed by phone and/or video for non-emergency medical issues. You can receive medical advice, a diagnosis and a prescription when appropriate.

With telehealth services, you can make an appointment for a time that works with your schedule. You can receive medical help for illnesses such as:



Colds, flu  
& fevers



Rashes



Sinuses,  
allergies



Respiratory  
infections



Behavioral  
health\*

**Superior has you covered with telehealth services anytime and anywhere. Use the information below to get started:**

1. Most providers in Superior's network can offer telehealth services for certain health-care needs. Ask your provider if they offer telehealth services.
2. For 24/7 help, you can sign up and activate your **Teladoc** account by visiting [Teladoc.com/Superior](https://www.teladoc.com/superior) or calling 1-800-835-2362 (TTY: 711).
3. Telehealth services are also available at **GuruMD.net** or by calling 1-888-348-7863. Providers are available Monday-Friday between 9 a.m. and 6 p.m.



*\*Behavioral Health services are currently only offered through Teladoc. Behavioral Health services through Teladoc are only available to Superior members 18 years and older at this time.*

## Servicios de telesalud para atenderlo en cualquier momento y en cualquier lugar

Los servicios de telesalud son visitas de atención médica virtuales con un proveedor a través de una aplicación móvil, de un video por Internet o del teléfono. Los miembros de Superior pueden acceder a doctores, según lo necesiten, por teléfono y/o video por cuestiones médicas que no revistan emergencia. Puede recibir asesoramiento médico, un diagnóstico y una receta cuando sea adecuado.

Con los servicios de telesalud, puede programar una cita para un momento que sea conveniente para usted. Puede recibir ayuda médica para enfermedades como:



Resfriados,  
gripe y fiebre



Erupciones  
cutáneas



Sinusitis,  
alergias



Infecciones  
respiratorias



Salud del  
comportamiento\*

**Superior le brinda cobertura de servicios de telesalud en cualquier momento y en cualquier lugar. Use la siguiente información para empezar:**

1. La mayoría de los proveedores de la red de Superior ofrecen servicios de telesalud para determinadas necesidades de atención médica. Pregunte a su proveedor si ofrece servicios de telesalud.
2. Para obtener ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana, puede registrarse y activar su cuenta de **Teladoc** a través de [Teladoc.com/Superior](https://www.teladoc.com/superior) o por vía telefónica al 1-800-835-2362 (TTY: 711).
3. Los servicios de telesalud están también disponibles en [GuruMD.net](https://www.gurumdn.net) o por vía telefónica al 1-888-348-7863. Los proveedores están disponibles de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 6:00 p.m.



Infórmese sobre  
el coronavirus  
(COVID-19), visite  
[SuperiorHealthPlan.  
com/Coronavirus](https://www.SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

*\*Actualmente, los servicios de salud del comportamiento se ofrecen solo a través de Teladoc. En este momento, los servicios de salud del comportamiento a través de Teladoc están disponibles únicamente para los miembros de Superior de 18 años o más.*

## Helpful Ways to Manage Stress

Learning how to deal with overwhelming times is important to your mental and physical health. Here are some ways to help manage stress you may have during these times.

1

**Have healthy habits.** Too much stress can take a toll on your body. Develop healthy coping skills to protect yourself from harmful effects. When you're feeling overwhelmed, organize your thoughts for a minute. Take a break from the stressor. Do something that relaxes you like going for a walk or talking to a friend.

2

**Respect your limits.** You may feel the need to be available at all hours and to always say "yes." Whether at home or work, try to keep a healthy balance. Set your own rules for taking breaks from your phone or computer. Let your mind recharge! This way you'll find more stress-free time for yourself, your family and your favorite activities.

3

**Pick up on patterns.** Everybody has stressful days, but it's important to take note of what caused you to feel this way. Record what you felt and how you reacted during these times. Find the patterns that best help you to manage your feelings.

4

**Surround yourself with support.** Build a strong support system. Knowing you have trusted family and friends to listen will help you feel more relaxed. Even a quick chat with someone who cares can be helpful.

5

**Find fitness.** A great way to take your mind off things and melt stress away is physical activity. Whether it's going for a run around the neighborhood, heading to the local gym or playing a favorite sport, exercise is a great way to help manage your mental health.

Additionally, Superior is proud to offer myStrength. Now you can use web and mobile tools to help you get better and stay mentally strong. myStrength is a free online app available 24/7 that can support your well-being. With myStrength, you can:

- ✓ Learn how to reduce stress.
- ✓ Track your mood online.
- ✓ Manage depressive or anxious thoughts.
- ✓ Access and share inspirations.
- ✓ Explore hundreds of articles and activities.



### SIGN-UP TODAY

1. Visit the [myStrength website](#). If you need assistance with the sign-up process, please contact [Superior Member Services](#).
2. Complete the myStrength sign-up process and personal profile.

## Formas útiles para controlar el estrés

Aprender a enfrentar momentos abrumadores es importante para su salud mental y física. A continuación señalamos algunas formas de ayudar a controlar el estrés que tal vez padezca durante estos momentos.

1

**Mantenga hábitos saludables.** Demasiado estrés puede pasarle factura al cuerpo. Desarrolle habilidades saludables para enfrentar problemas y protegerse ante los efectos dañinos. Cuando se sienta abrumado, organice sus pensamientos durante un minuto. Tómese un descanso del factor estresante. Haga algo que lo relaje como ir a caminar o hablar con un amigo.

2

**Respete sus límites.** Puede que sienta la necesidad de estar disponible en todo momento y de decir siempre "sí". Ya sea en el hogar o en el trabajo, trate de mantener un equilibrio saludable. Establezca sus propias reglas para tomarse descansos del teléfono o de la computadora. ¡Recargue su mente! De esta forma, logrará más tiempo libre sin estrés para usted, su familia y sus actividades favoritas.

3

**Detecte los patrones.** Todo el mundo tiene días estresantes, pero es importante darse cuenta de cuál fue la causa para que se sintiera de esa manera. Registre lo que sintió y cómo reaccionó durante esos momentos. Encuentre los patrones que mejor le ayuden a manejar sus emociones.

4

**Rodéese de apoyo.** Construya un sistema de apoyo sólido. Saber que cuenta con familiares y amigos de confianza que pueden escucharlo lo ayudará a sentirse más relajado. Incluso una charla rápida con alguien que se preocupa puede ser útil.

5

**Encuentre una actividad física.** Una excelente manera de sacarse cosas de la cabeza y eliminar el estrés es a través de la actividad física. Ya sea correr por el barrio, ir al gimnasio local o practicar un deporte favorito, el ejercicio es una excelente manera de ayudar a controlar su salud mental.

Además, Superior se enorgullece de ofrecer myStrength. Ahora puede utilizar herramientas web y móviles para ayudarse a estar mejor y mantenerse mentalmente fuerte. myStrength es una aplicación en línea gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, que le brinda apoyo para su bienestar. Con myStrength, puede:

- ✓ Aprender a reducir el estrés.
- ✓ Hacer un seguimiento de su estado de ánimo en línea.
- ✓ Controlar los pensamientos depresivos o de ansiedad.
- ✓ Acceder y compartir ideas que inspiran.
- ✓ Explorar cientos de artículos y actividades.

### INSCRÍBASE HOY MISMO



1. Visite la página web de [myStrength](#). Si necesita ayuda con el proceso de inscripción, llame a [Servicios para miembros de Superior](#).
2. Complete el perfil personal y el proceso de inscripción de myStrength.

## Allergies Are Nothing to Sneeze At *Las alergias son un tema serio*

Watery, itchy eyes. Sneezing fits. If you have allergies, you know how miserable this time of year can be. There are things you can do that can make you feel better this allergy season.

The time of day you are outside and the weather can have a big effect on your allergies. Pollen levels are higher in the morning. So plan to be outdoors later in the day if possible. And if it's dry and windy, it is better to limit the amount of time you spend outside.

You can also learn about the amount of pollen in your area. Watch the local TV news during the weather report. Visit weather websites. There are also emails and other ways to check pollen near you.

Open windows expose you to pollen and other allergens. Use your air conditioner when at home or riding in a car. Check and change your air filters to improve air quality. And keep your carpets and floors clean and dust-free.

Lastly, watch what you eat. Foods like sugar, wheat and dairy can make allergies worse. If you get symptoms like nausea, headache, dizziness, an itchy throat or wheezing, take note and avoid that food in the future. Don't forget to drink plenty of water to flush and hydrate your system.

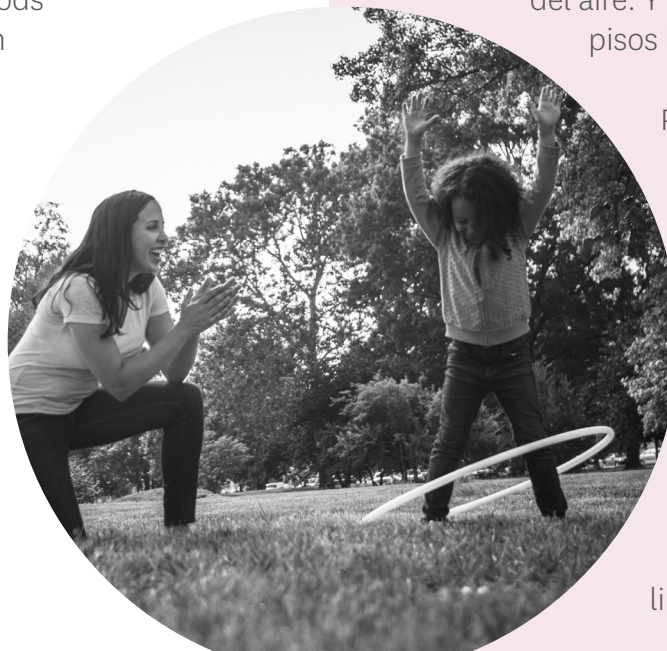
Ojos llorosos y con picazón. Estornudos. Si tiene alergias, sabe lo desagradable que puede ser esta época del año. Hay cosas que puede hacer para sentirse mejor esta temporada de alergia.

Tanto el clima como la hora del día en que se encuentre afuera pueden tener un efecto importante en sus alergias. Los niveles de polen son mayores en la mañana. Así que, dentro de lo posible, planifique estar al aire libre más tarde. Y si está seco y ventoso, es mejor limitar la cantidad de tiempo que pasa afuera.

También puede averiguar la cantidad de polen que hay en su área. Mire las noticias de la televisión local durante el informe meteorológico. Visite páginas web con información meteorológica. También hay correos electrónicos y otras formas de verificar el polen que hay en su área.

Las ventanas abiertas lo exponen al polen y a otros alérgenos. Use el aire acondicionado cuando esté en su hogar o conduciendo un vehículo. Verifique y cambie los filtros de aire para mejorar la calidad del aire. Y mantenga sus alfombras y pisos limpios y sin polvo.

Por último, preste atención a lo que come. Los alimentos como el azúcar, el trigo y los lácteos pueden empeorar las alergias. Si tiene síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos, picazón en la garganta o respiración con silbido, tome nota y evite ese alimento en el futuro. No olvide beber mucha agua para limpiar e hidratar su sistema.



# WHOLE you

## Make the Most of Your Superior Benefits

Your health is one of the most important things you have. Take care of your mind and body by using all of the benefits Superior has to offer.



**Earn rewards.\*** Motivate yourself to be healthy with our My Health Pays<sup>®</sup> Rewards Program. Reward dollars can be used at Walmart and for other household expenses like utilities or childcare services. Check out our [My Health Pays](#) video to learn more about how you can get rewarded for focusing on your health.



**Use Teladoc.** Teladoc is a convenient way for Superior members to obtain telehealth services. These services let you talk to a doctor, day or night through phone or video. You can get medical advice, a diagnosis or a prescription. Use [Teladoc](#) and gain 24-hour access to in-network health-care providers for non-emergency medical issues.



**Check your vision.\*** At the eye doctor you will get tests to rule out any eye problems. Be sure to know your family medical history. If you need help finding an eye doctor, ask your primary care provider (PCP).



**Pay attention to your teeth.\*** Regular visits to the dentist can keep your teeth healthy and white. They can also tell you about your overall health. Dentists recommend a regular dental exam and cleaning every six months. Check out these [tips to keep your teeth healthy](#).



**Ask about vaccines.** When you're at the doctor's office, ask about shots you need. By getting these, you protect yourself and those around you. Keep in mind that some shots need "boosters" to continue working.



**Plan a wellness check.** Don't just visit your PCP when you have health problems. It's important to have an annual checkup to stay ahead of any health issues. If you've been feeling more tired than usual or having difficulty sleeping, your doctor can help find the cause.

\* Restrictions and limitations may apply.



## Aproveche al máximo sus beneficios de Superior

Su salud es uno de los tesoros más importante que tiene. Cuide su mente y su cuerpo usando todos los beneficios que Superior tiene para ofrecerle.



**Gane recompensas.\*** Motívese a estar sano con nuestro Programa de Recompensas My Health Pays®. Los dólares de recompensa pueden usarse en Walmart y para otros gastos del hogar como servicios públicos o servicios de cuidado de niños. Consulte nuestro video de [My Health Pays](#) para saber más acerca de cómo obtener recompensas por darle prioridad a su salud.



**Use Teladoc.** Teladoc es una manera práctica para que los miembros de Superior obtengan servicios de telesalud. Estos servicios le permiten hablar con un doctor durante el día o la noche, ya sea por teléfono o por video. Puede recibir asesoramiento médico, un diagnóstico o una receta médica. Use [Teladoc](#) y obtenga acceso a proveedores de atención médica dentro de la red las 24 horas del día para consultar acerca de problemas médicos que no sean de emergencia.



**Controle su visión.\*** En el consultorio del oftalmólogo, le realizarán pruebas para descartar problemas oculares. Asegúrese de conocer sus antecedentes médicos familiares. Si necesita ayuda para encontrar un oftalmólogo, consulte con su proveedor de cuidados primarios (PCP).



**Preste atención a sus dientes.\*** Las visitas regulares al dentista pueden ayudarlo a mantener sus dientes sanos y blancos. Los dientes además pueden brindarle información sobre su salud general. Los dentistas recomiendan un examen dental regular y una limpieza cada seis meses. Tenga en cuenta estos [consejos para mantener sus dientes sanos](#).



**Consulte sobre las vacunas.** Cuando esté en el consultorio médico, pregunte por las vacunas que necesita. Al darse las vacunas, se protege usted mismo y también protege a aquellos que están a su alrededor. Tenga en cuenta que algunas vacunas necesitan “refuerzos” para continuar con su acción.



**Planifique un chequeo de bienestar.** No visite a su PCP solo cuando tiene problemas de salud. Es importante hacerse un chequeo anual para adelantarse a cualquier problema de salud. Si ha estado sintiéndose más cansado de lo habitual o tiene dificultades para dormir, su doctor puede ayudarlo a encontrar la causa.

*\*Es posible que existan limitaciones y restricciones.*

## Statement of Non-Discrimination



Superior HealthPlan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Superior does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

### Superior:

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

If you need these services, contact Superior at the number on the back of your Superior member ID Card. (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). If you believe that Superior 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 with:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

Or

**Call the number on the back of  
your Superior member ID card.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Superior is available to help you. 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>.

## Declaración de no discriminación

Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Superior no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

### Superior:

- **Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:**
  - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- **Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:**
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Superior llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). Si considera que Superior no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

O

**Llame al número en el reverso de su  
tarjeta de identificación de afiliado.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Superior está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: 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).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**ENGLISH:** Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, call the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989).

---

**SPANISH:** Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

---

**SPANISH:** ATENCIÓN: Si usted habla español, disponemos de servicios lingüísticos gratuitos para usted. Llame al número al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

---

**VIETNAMESE:** XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).

---

**CHINESE:** 注意：如果您讲中文，可免费获得语言协助服务。请拨打您Superior会员卡背面的电话号码（文本电话：1-800-735-2989）。

---

**KOREAN:** 알림: 귀하께서 한국어를 사용하신다면, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. Superior 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 1-800-735-2989).

---

**ARABIC:** تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فلدينا خدمات معارونة لغوية مجانية من أجلك. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة عضوية Superior الخاصة بك (جهاز الاتصال للصم والبكم: 1-800-735-2989)

---

**URDU:** فرمائیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان میں معاونت کی خدمات آپ کو مفت میں دستیاب ہیں۔ اپنے Superior ممبر آئی ڈی کارڈ کی پشت پر موجود نمبر پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2989)۔

---

**TAGALOG:** BIGYANG-PANSIN: kung nagsasalita ka ng Tagalog, may mga serbisyong pantulong sa wika na libre para sa iyo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card ng miyembro ng Superior (TTY: 1-800-735-2989).

---

**FRENCH:** ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont offerts gratuitement. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identification Superior (ATS : 1-800-735-2989).

---

**HINDI:** ध्यानार्थ: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। आपके Superior सदस्य आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 1-800-735-2989)।

---

**PERSIAN:**

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک رسانی زبانی، به صورت رایگان، آماده خدمت رسانی به شما هستند.  
با شماره واقع در پشت کارت شناسایی عضویت Superior خود (TTY: 1-800-735-2989) تماس بگیرید.

**GERMAN:**

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen ist kostenlose Unterstützung in Ihrer Landessprache für Sie verfügbar. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite der Superior Mitgliedsausweiskarte an (TTY: 1-800-735-2989).

**GUJARATI:**

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા હો તો સહાયતા સેવા, વિના મૂલ્યે, આપના માટે ઉપલબ્ધ છે. આપના Superior સભ્યપદ આઈડી કાર્ડ પાછળ આપેલા નંબર પર કોલ કરો (TTY: 1-800-735-2989)

**RUSSIAN:**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвоните за номером, указанным на обратной стороне Вашей членской карточки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).

**JAPANESE:**

お知らせ：日本語でのサポートを無料でご利用いただけます。Superior会員IDカードの裏面に記載の番号（TTY：1-800-735-2989）にお電話ください

**LAOTIAN:**

ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມື້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍເງິນ. ໃຫ້ໂທຫາເລກທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດຊະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



[SuperiorHealthPlan.com](http://SuperiorHealthPlan.com)  
[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://Facebook.com/SuperiorHealthPlan)

