



baby steps | paso a paso

Your guide to pregnancy care.
Guía para la atención prenatal.

Welcome



Congratulations, you're having a baby!

You're at the beginning of an incredible journey – and you'll get an amazing reward at the end. As you prepare to welcome your new baby, we're here to give you the care and support you need for a happy, healthy pregnancy.

This booklet can guide you through the resources that are available to you as you prepare for delivery. During your pregnancy, you can choose a doctor, certified nurse-midwife, or nurse practitioner to meet your specific needs.

Pregnancy is an exciting time that will bring about a new life, and our goal is to help you and your baby thrive every step of the way.

Sincerely,

Michael F. Erickson, MD
Chief of Obstetrics and Gynecology

Gwen R. Kelley, RN
Administrator, Obstetrics and Gynecology

Table of Contents

Baby Steps

Your guide to pregnancy care

Congratulations, you're having a baby	1
Facility locations.....	2
About our medical centers.....	4
Schedule of visits and tests	5
Childbirth and parenting classes and resources.....	6
After you've had your baby	7
Pregnancy resources	8

Paso a Paso

Guía para la atención prenatal

¡Felicidades, va a tener un bebé!	9
Ubicaciones de los centros de atención..	10
Información sobre nuestros centros médicos.....	12
Programa de consultas y pruebas.....	13
Clases y recursos sobre el parto y la crianza de los hijos.....	15
Después de que nazca su bebé.....	16
Recursos para el embarazo	17

Facility locations

Where to go for care

You have choices about where to get care during your pregnancy and childbirth. No matter where you go, you'll find caring and highly skilled staff ready to help.

For care while you're pregnant

These locations provide prenatal care with on-site labs for your convenience. You can make prenatal care appointments by calling **1-800-290-5000**, 7 days a week, 7 a.m. to 7 p.m. For TTY, call **711**.

- 1 Viewridge Medical Offices**
(By referral only. For high-risk prenatal care only.)
 Obstetrics-Gynecology, 2nd Floor
 5251 Viewridge Court, San Diego, CA 92123
858-266-6900, 8:30 a.m.-5 p.m.
- 2 Carmel Valley Medical Offices**
 3851 Shaw Ridge Road, San Diego, CA 92130
- 3 El Cajon Medical Offices**
 Obstetrics-Gynecology
 250 Travelodge Drive, El Cajon, CA 92020
- 4 Otay Mesa Medical Offices**
 Obstetrics-Gynecology, Building 1, 2nd Floor
 4650 Palm Ave., Northeast Entrance
 San Diego, CA 92154
- 5 Rancho Bernardo Medical Offices**
 Obstetrics-Gynecology
 17140 Bernardo Center Drive, Suite 100
 San Diego, CA 92128
- 6 San Marcos Medical Offices**
 Obstetrics-Gynecology, Building 4, 3rd Floor
 400 Craven Road, San Marcos, CA 92078
- 7 Vandever Medical Offices**
 Obstetrics-Gynecology, 2nd Floor
 4405 Vandever Ave., San Diego, CA 92120



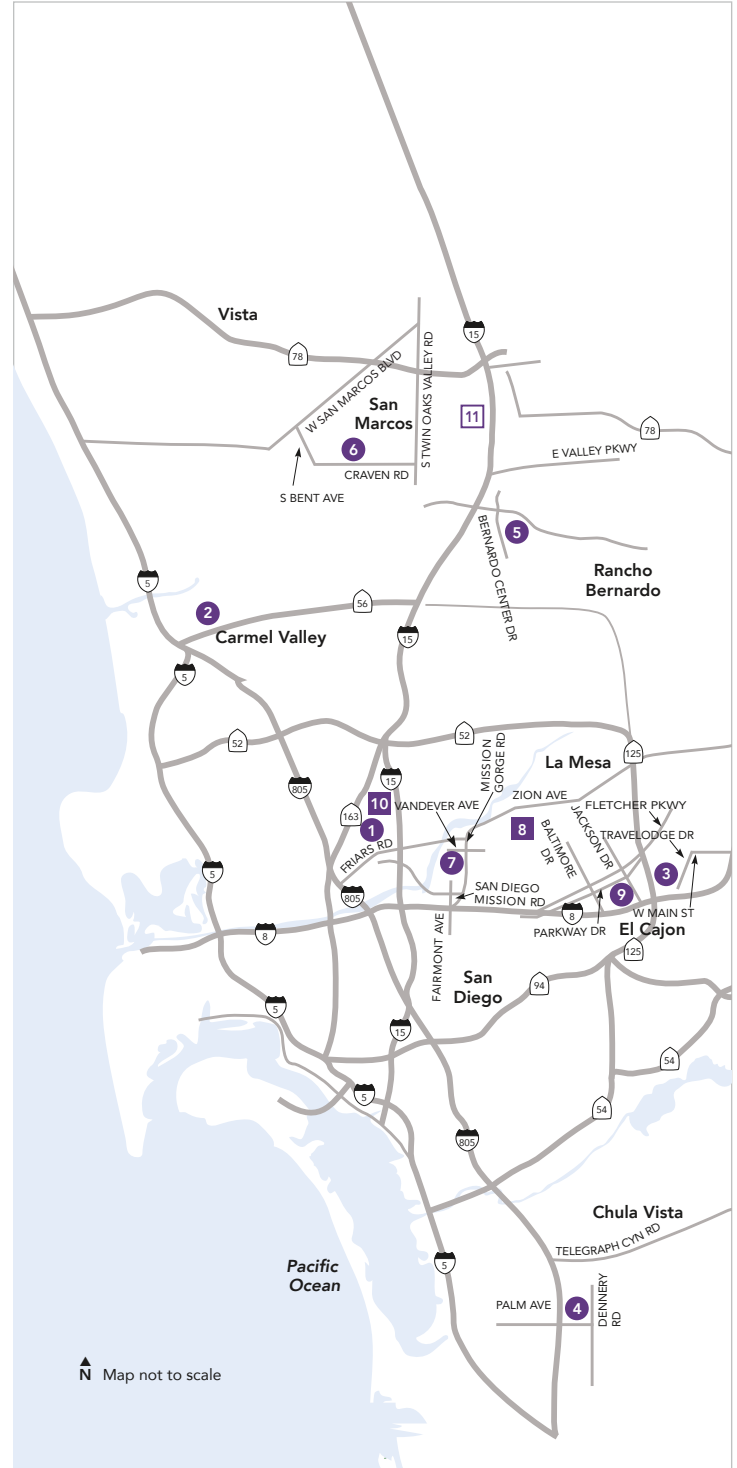
For ultrasound services

For an appointment, call **1-866-628-2006**.

- 8 Kaiser Permanente Zion Medical Center**
Radiology/Diagnostic Imaging, Basement
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120
- 9 La Mesa Medical Offices**
Radiology/Diagnostic Imaging
8010 Parkway Drive, La Mesa, CA 91941
- 4 Otay Mesa Medical Offices**
Radiology/Diagnostic Imaging
Building 2, 1st Floor
4650 Palm Ave., Entrance C, San Diego, CA 92154
- 6 San Marcos Medical Offices**
Radiology/Diagnostic Imaging
Building 3, 1st Floor
400 Craven Road, San Marcos, CA 92078

For labor and delivery

- 10 Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
Labor and Delivery, 3rd Floor
9455 Clairemont Mesa Blvd., San Diego, CA 92123
- 11 Palomar Medical Center Escondido**
Birth center, 8th Floor
2185 Citracado Pkwy., Escondido, CA 92029



■ Medical centers ● Medical offices □ Affiliated hospital

About our medical centers



Kaiser Permanente San Diego Medical Center

We want you to have the best possible experience having your baby. At Kaiser Permanente San Diego Medical Center, our suites are designed so that you can complete your labor, delivery, and recovery process all in one comfortable place.

Our private suites help you and your loved ones bond with your newborn. Recliners, rocking chairs, birthing balls, showers, and DVD players with flat screen TVs all help make your stay feel as much like home as possible. And you can have up to 4 support people in the room with you at any time.

While you're here, our doctors and staff will advise you on how to care for yourself and your newborn at home.

Facility details

Our new labor and delivery services include:

- 12 labor/delivery/recovery suites
- 3 operating suites
- 6 obstetrics triage rooms
- A 5-bed Post-Anesthesia Care Unit
- A 15-bed Perinatal Special Care Unit with private rooms

Palomar Medical Center Escondido

Getting high-quality care close to where you live is an important part of your journey to motherhood. That's why we've contracted with Palomar Medical Center Escondido in North San Diego County.

Palomar Medical Center Escondido will give you the care you need in a modern, family-focused setting. Using comfortable, home-like furnishings, the birthing centers combine labor, delivery, recovery, and newborn care in one private room.

If you deliver your baby at Palomar Medical Center Escondido, a Kaiser Permanente obstetrician will be there to help deliver your baby. Talk to your doctor or nurse-midwife to find out if this is the right location for you.

Facility details

- 33 private labor rooms/delivery/recovery suites
- No-charge valet parking for moms-to-be
- Family area with sleeper couch in every room so adult family members can stay the night
- Relaxing outdoor garden terraces on every floor
- Room service available for all family members



Schedule of visits and tests

For Kaiser Permanente San Diego

This schedule gives you a general idea of what to expect at your visits and a suggested schedule of classes. Be aware that the timeline is an estimate and might not match your experience exactly.

My dates	Appointments	Tests	Classes
8-10 weeks	First prenatal visit: <ul style="list-style-type: none"> Go over your health history and any lab results Learn about California Prenatal Screening Program (CPSP) Get a complete physical exam 	<ul style="list-style-type: none"> Prenatal labs Ultrasound 	Have a Healthy Pregnancy
10-12 weeks		CPSP, part 1	
12-14 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Discuss risk status, lab results, and hospital choices Genetics Order amniocentesis 	CPSP, part 2	
16 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Discuss CPSP Second Trimester Screening Order survey ultrasound 		<ul style="list-style-type: none"> Pregnancy Wellness Class Prepared Childbirth Breastfeeding With Success Maternity Tour
20 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Review ultrasound, CPSP, and amniocentesis results 	Ultrasound	
26 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Order anemia/diabetes labs Discuss pediatrician Discuss breastfeeding 	Anemia/ diabetes tests	
31 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Get kick-count instruction Review lab results Get pre-admission forms Discuss birth control 	RhoGAM®/ RHneg (if needed)	<ul style="list-style-type: none"> Baby Care Basics A Lifesaving Skill: Infant CPR
35 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Discuss birth plans Sign tubal sterilization consents (if desired) 	<ul style="list-style-type: none"> GBS culture Group B streptococcus (GBS) testing 	
37-40 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Review GBS results Discuss labor plans Weekly cervical exams Discuss late-pregnancy care 		
41 weeks	<ul style="list-style-type: none"> Discuss inducing labor 		

Childbirth and parenting classes and resources

Becoming a parent has a steep learning curve! Whether this is your first baby or you're already an experienced mom, our classes and other resources can help build your confidence and skills.

Classes and resources

Have a Healthy Pregnancy

Learn how a healthy lifestyle, eating well, and exercise can help protect you and your baby. You'll also learn about the signs of going into labor early (premature labor). It's best for you and your partner to attend this class as early in your pregnancy as possible. *No fee.*

Pregnancy Wellness Class

Learn about the normal changes you're likely to expect during your pregnancy, tips on how to stay comfortable, and resources to help you take care of yourself and your baby after delivery. Call **1-800-290-5000** to register. *No fee.*

Prepared Childbirth

Learn the skills and strategies that can help make your childbirth experience a good one. Over a number of sessions, you'll learn breathing techniques, relaxation, and how to prepare. We recommended you register early. *Fee required.*

Maternity Tour/Virtual Tour

You're invited to get a preview of where you'll be having your baby. Our facility tours include information about labor and birth, visiting hours, rooming-in, and preparing to go home.

For a tour of our San Diego Medical Center, call **619-641-4194**. To schedule a tour of Palomar Medical Center Escondido, call **1-800-628-2880**.

Can't spare the time? No problem! You can also take a virtual tour. Just visit kp.org/sandiego/locations and click on Virtual Tour.

Breastfeeding with Success

Your baby's health begins with good nutrition, and breastfeeding offers many health benefits to both you and your baby. This class can get you started on building breastfeeding skills and help you breastfeed with confidence. *No fee at San Diego Medical Center. Fee required at Palomar.*

Please call **1-800-628-2880** for more information.

Baby Care Basics

Wouldn't it be nice if babies came with instruction manuals? This class might just be the next best thing. It helps prepare you for parenthood with useful tips on caring for your newborn. You'll cover topics such as feeding, bathing, diapering, and when to call your doctor. *No fee at San Diego Medical Center. Fee required at Palomar.*

About our classes

Where to call

Classes are held at convenient locations throughout San Diego County. For information about our sponsored classes (including fees) or to register, call **619-641-4194** (unless we've provided a different phone number).

For more information about classes at the Palomar Medical Center Escondido facility, call **1-800-628-2880**.

When to register

Please register at least 3 to 4 weeks before you'd like to attend your class. You should plan to finish all your classes 4 to 6 weeks before your baby is due.

You may take classes at any location.

A Lifesaving Skill: Infant CPR

Parents, babysitters, and family members should all feel confident they can handle an emergency. This class will teach you cardiopulmonary resuscitation (CPR) for infants up to 1 year. You'll also learn safety guidelines and what to do for choking. This is not a certification class. Children 12 years and older may attend with an adult. *Fee required.*

New Mom Support Group

Share experiences, give and get support, and discuss life with a new baby. Led by a licensed social worker at the Point Loma Medical Offices

(3420 Kenyon St., San Diego, 92110) every third Thursday of each month, from 1 to 2:30 p.m. To register, call **619-221-6114**. *No fee.*

Mind-Body Health

Being a new parent can bring new stresses. In this class, you'll learn ways to manage stress and parent your child from a calm place. Call **619-641-4194** to register. *Fee required.*

Breastfeeding Support Group

Join other moms to discuss breastfeeding and adjusting to motherhood. Led by a lactation consultant. Call **1-866-940-2218** to register. *No fee.*

After you've had your baby

Your first postpartum visit

Your and your baby's health and well-being are important to us. That's why we recommend that you have a postpartum visit about 6 weeks after delivering your baby. You'll have this first after-baby visit with your doctor, certified nurse-midwife, or registered nurse practitioner.

To help you get ready, here's a checklist of what you can expect:

- Questions about the state of your health
- Questions about breastfeeding
- Discussion about how you're bonding with your newborn
- A physical exam, including weight and blood pressure
- An exam of your breasts, belly, and pelvis
- Discussion about future pregnancies
- Discussion about birth control methods, if applicable

Caring for yourself

Many women experience emotional ups and downs after giving birth. Physical changes and the healing process can be uncomfortable, even difficult. For some, the postpartum period may be marked by feeling sad or depressed. If you feel down for longer than a few days, or if you think you may have postpartum depression, consult your doctor right away.



If you have problems such as fever, pain, bleeding, or general postpartum questions, contact us right away.

If you're registered on kp.org, you can email your doctor's office with nonurgent questions.

You can also speak to an ob-gyn nurse by calling **1-800-290-5000 (TTY 711)**, every day, from 7 a.m. to 7 p.m. Breastfeeding support is available through our Pediatrics Department.

If you reasonably believe you have an emergency medical condition, call **911** or go to the nearest Emergency Department. An emergency medical condition is a medical or psychiatric condition that requires immediate medical attention to prevent serious jeopardy to your health. For the complete definition of an emergency medical condition, please refer to your *Evidence of Coverage* or other coverage documents.

Pregnancy resources

Kaiser Permanente San Diego phone numbers

A complete list of available resources may be found in the resources section of each *Healthy Beginnings* newsletter.

Prenatal and Perinatal Services

Appointments:

Women's Health Services..... **1-800-290-5000**

Breast Pumps..... **619-528-5153**

Breastfeeding Support

Lactation Consultants (M.I.L.C. Services)

San Diego Medical Center..... **1-866-940-2218**

Palomar Medical Center Escondido **1-442-281-3070**

Disability Insurance..... **619-528-5280**

Genetic Services

(referral needed)..... **619-528-5409**

Postpartum Support **1-800-290-5000**

Kaiser Permanente

San Diego Medical Center

Admitting **858-266-2690**

Appointments **1-800-290-5000**

Birth Certificates..... **858-266-3242**

Center for Healthy Living **619-641-4194**

Labor and Delivery **858-266-3300**

Labor and Delivery Triage..... **858-266-3350**

Pregnancy Risk Information **1-800-532-3749**

Radiology/Ultrasound Appointments

(referral needed)..... **1-866-628-2006**

Social Services..... **619-641-4456**

Palomar Medical Center Escondido

Admitting **442-281-1285**

Appointments **1-800-290-5000**

Birth Certificates..... **442-281-3099**

Health Education/Classes **1-800-628-2880**

Birth Center **442-281-2850**

Pregnancy Risk Information **1-800-532-3749**

Radiology/Ultrasound Appointments

(referral needed)..... **1-866-628-2006**

Member Service Contact Center

24 hours a day, 7 days a week (closed holidays)

English and more than 150 languages using

interpreter services..... **1-800-464-4000**

Spanish..... **1-800-788-0616**

Chinese dialects..... **1-800-757-7585**

TTY..... **711**

Community resources

MotherToBaby California

(Pregnancy Risk Information Line)..... **1-800-532-3749**

Women, Infants, and Children (WIC) **1-888-942-9675**

Websites

American Academy of Pediatrics **aap.org**

American College of Nurse-Midwives..... **acnm.org**

American College of Obstetricians

and Gynecologists..... **acog.org**

Kaiser Permanente – Pregnancy

and Newborn Care **kp.org/maternity**

La Leche League International **lalecheleague.org**

Lamaze International..... **lamaze.org**

National Association of Nurse Practitioners

in Women's Health..... **npwh.org**



Bienvenida



¡Felicidades, va a tener un bebé!

Está a punto de emprender un increíble viaje, y obtendrá una maravillosa recompensa al final. Mientras se prepara para recibir a su nuevo bebé, estamos aquí para brindarle la atención y el apoyo que necesita para tener un embarazo feliz y saludable.

Este folleto podrá guiarla a través de los recursos disponibles para usted mientras se prepara para dar a luz. Durante su embarazo, puede elegir a un médico, a una enfermera partera certificada o a un enfermero con práctica médica para cubrir sus necesidades específicas.

El embarazo es un momento apasionante que traerá una nueva vida y nuestro objetivo es ayudarle a usted y a su bebé a vivir bien por cada paso del camino.

Atentamente,

Michael F. Erickson, MD
Jefe del Área de Obstetricia y Ginecología

Gwen R. Kelley, RN
Administradora, Obstetricia y Ginecología

Índice

Paso a Paso

Guía para la atención prenatal	
¡Felicidades, va a tener un bebé!	9
Ubicaciones de los centros de atención..	10
Información sobre nuestros	
centros médicos.....	12
Programa de consultas y pruebas.....	13
Clases y recursos sobre el parto	
y la crianza de los hijos.....	15
Después de que nazca su bebé.....	16
Recursos para el embarazo	17

Ubicaciones de los centros de atención

A dónde ir para obtener atención

Usted cuenta con varias opciones respecto a dónde obtener atención durante su embarazo y parto. Sin importar al centro que vaya, usted encontrará personal compasivo y altamente calificado listo para ayudarle.

Obtenga atención médica durante su embarazo

Estos centros proporcionan atención prenatal en laboratorios ubicados, para su conveniencia, en el mismo centro. Puede hacer una cita de atención prenatal llamando al **1-800-290-5000**, los 7 días de la semana, de 7 a. m. a 7 p. m. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.

1 Viewridge Medical Offices

(Solo por remisión. Solo para atención prenatal de alto riesgo). Obstetricia y Ginecología, 2.º piso
5251 Viewridge Court, San Diego, CA 92123
858-266-6900, de 8:30 a. m. a 5 p. m.

2 Carmel Valley Medical Offices

3851 Shaw Ridge Road, San Diego, CA 92130

3 El Cajon Medical Offices

Obstetricia y Ginecología
250 Travelodge Drive, El Cajon, CA 92020

4 Otay Mesa Medical Offices

Obstetricia y Ginecología, edificio 1, 2.º piso
4650 Palm Ave., entrada por el lado noreste
San Diego, CA 92154

5 Rancho Bernardo Medical Offices

Obstetricia y Ginecología
17140 Bernardo Center Drive, Suite 100
San Diego, CA 92128

6 San Marcos Medical Offices

Obstetricia y Ginecología, edificio 4, 3.º piso
400 Craven Road, San Marcos, CA 92078

7 Vandever Medical Offices

Obstetricia y Ginecología, 2.º piso
4405 Vandever Ave., San Diego, CA 92120



Para servicios de ecografías

Para hacer una cita, llame al **1-866-628-2006**.

- 8 Kaiser Permanente Zion Medical Center**
Radiología/Imágenes Diagnósticas,
en el área del sótano
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120
- 9 La Mesa Medical Offices**
Radiología/Imágenes Diagnósticas
8010 Parkway Drive, La Mesa, CA 91941
- 4 Otay Mesa Medical Offices**
Radiología/Imágenes Diagnósticas
edificio 2, 1.º piso
4650 Palm Ave., entrada C, San Diego, CA 92154
- 6 San Marcos Medical Offices**
Radiología/Imágenes Diagnósticas
edificio 3, 1.º piso
400 Craven Road, San Marcos, CA 92078

Para trabajo de parto y parto

- 10 Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
Trabajo de Parto y Parto, 3.º piso
9455 Clairemont Mesa Blvd., San Diego, CA 92123
- 11 Palomar Medical Center Escondido**
Centro de partos, 8.º piso
2185 Citracado Pkwy., Escondido, CA 92029



■ Centros médicos ● Oficinas médicas □ Hospital afiliado

Información sobre nuestros centros médicos



Kaiser Permanente San Diego Medical Center

Queremos que tenga la mejor experiencia posible al tener a su bebé. En Kaiser Permanente San Diego Medical Center, nuestras suites están diseñadas para que usted pueda terminar tanto su trabajo de parto como su proceso de recuperación, todo en un solo lugar que le resulte cómodo.

Nuestras suites privadas les ayudan tanto a usted como a sus seres queridos a formar vínculos afectivos con su recién nacido. Los sillones reclinables, las sillas mecedoras, los balones de parto, las regaderas y los reproductores de DVD con televisiones de pantalla plana ayudan a que se sienta como en casa durante su estancia. Hasta 4 personas de apoyo pueden estar en la misma habitación con usted en cualquier momento.

Mientras esté aquí, nuestros médicos y personal le darán consejos sobre cómo cuidarse usted y cómo cuidar a su recién nacido en casa.

Detalles sobre el centro de atención

Nuestros nuevos servicios de trabajo de parto y parto incluyen:

- 12 suites de trabajo de parto/parto/recuperación
- 3 suites para operaciones
- 6 habitaciones para evaluación obstétrica
- 1 Unidad de Cuidados Después de la Anestesia que cuenta con 5 camas
- 1 Unidad de Cuidados Especiales Perinatales con habitaciones privadas, que cuenta con 15 camas

Palomar Medical Center

Obtener atención de alta calidad cerca de su hogar es una parte importante del viaje que emprenderá hacia la maternidad. Es por eso que tenemos un contrato con Palomar Medical Center Escondido en el norte del condado de San Diego.

Palomar Medical Center Escondido le proporcionará la atención que necesita en un ambiente moderno y centrado en la familia. Con sus muebles cómodos y hogareños, los centros de partos combinan el trabajo de parto, el parto, la recuperación y los cuidados para el recién nacido en una habitación privada.

Si su bebé nace en el centro de Palomar Medical Center Escondido, un obstetra de Kaiser Permanente estará ahí para ayudarle con el parto. Hable con su médico o enfermera partera para saber si este centro médico es el adecuado para usted.

Detalles sobre el centro de atención

- 33 salas privadas de trabajo de parto, parto, recuperación y posparto
- Valet parking sin costo para las futuras mamás
- Área familiar con un sofá cama en cada habitación para que los familiares adultos puedan pasar la noche
- Relajantes terrazas con jardín exteriores en cada piso
- Servicio a la habitación disponible para todos los miembros de la familia



Programa de consultas y pruebas Para Kaiser Permanente San Diego

Este programa le da una idea general de lo que puede esperar en sus consultas y un programa sugerido de clases. Tenga en cuenta que el cronograma es un cálculo y es posible que no coincida exactamente con su experiencia.

Mis fechas	Citas	Pruebas	Clases
De la semana 8 a la 10	Primera consulta prenatal: <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de sus antecedentes de salud y de cualquier resultado de pruebas de laboratorio • Obtenga información sobre el Programa de Detección Prenatal de California (California Prenatal Screening Program, CPSP) • Hágase un examen físico completo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de laboratorio prenatales • Ecografía 	"Cómo tener un embarazo saludable" (Have a Healthy Pregnancy)
De la semana 10 a la 12		CPSP, parte 1	
De la semana 12 a la 14	<ul style="list-style-type: none"> • Hable sobre el estado de riesgo, los resultados de las pruebas de laboratorio y las opciones de hospital con las que cuenta • Genética • Programe una aminocentesis 	CPSP, parte 2	
Semana 16	<ul style="list-style-type: none"> • Hable sobre las pruebas de detección en el segundo trimestre del CPSP • Programe un estudio de ecografía 		<ul style="list-style-type: none"> • "Clase de bienestar durante el embarazo" (Pregnancy Wellness Class) • "Parto preparado" (Prepared Childbirth) • "Lactancia exitosa" (Breastfeeding with Success) • "Recorrido guiado por el área de maternidad" (Maternity Tour)
Semana 20	<ul style="list-style-type: none"> • Revise los resultados de la ecografía, el CPSP y la amniocentesis 	Ecografía	

Semana 26	<ul style="list-style-type: none"> • Programe pruebas de laboratorio para anemia y diabetes • Hable sobre el pediatra • Hable sobre la lactancia materna 	Pruebas para anemia y diabetes	
Semana 31	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga instrucciones para el conteo de movimientos del bebé en el vientre • Revise los resultados de las pruebas de laboratorio • Obtenga los formularios de admisión previa • Hable sobre el control de la natalidad 	RhoGAM®/ RHneg (si fuera necesaria)	<ul style="list-style-type: none"> • "Información básica para el cuidado del bebé" (Baby Care Basics) • "Una habilidad para salvar vidas: RCP infantil" (A Lifesaving Skill: Infant CPR)
Semana 35	<ul style="list-style-type: none"> • Hable sobre los planes para el nacimiento • Firme el consentimiento para la ligadura de trompas (si desea realizarse el procedimiento) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cultivo de estreptococo del grupo B (GBS) • Prueba de estreptococos del grupo B (GBS) 	
De la semana 37 a la 40	<ul style="list-style-type: none"> • Revise los resultados del GBS • Hable sobre los planes de parto • Exámenes de cuello uterino cada semana • Hable sobre los cuidados en la etapa final del embarazo 		
Semana 41	<ul style="list-style-type: none"> • Hable sobre cómo inducir el parto 		

Clases y recursos sobre el parto y la crianza de los hijos

¡Convertirse en madre es un proceso de aprendizaje arduo! Si este es su primer embarazo o si ya es una mamá con experiencia, nuestras clases y otros recursos pueden ayudarle a ganar confianza y habilidades.

Clases y recursos

"Cómo tener un embarazo saludable" (Have a Healthy Pregnancy)

Aprenda cómo un estilo de vida saludable, llevar una buena alimentación y hacer ejercicio pueden ayudarla a protegerse usted misma y a su bebé. También conocerá los signos de cuando el trabajo de parto comienza antes de tiempo (trabajo de parto prematuro). Lo más recomendable es que usted y su pareja asistan a esta clase durante la etapa más temprana posible de su embarazo. *No tiene ningún costo.*

"Clase de bienestar del embarazo" (Pregnancy Wellness Class)

Conozca los cambios normales que puede esperar durante su embarazo, consejos sobre cómo estar cómoda y los recursos que la ayudarán a cuidar de usted y de su bebé después del parto. Llame al **1-800-290-5000** para inscribirse. *No tiene ningún costo.*

"Parto preparado" (Prepared Childbirth)

Adquiera las habilidades y estrategias que pueden ayudarla a tener una buena experiencia de parto. Después de varias sesiones, aprenderá las técnicas de respiración, relajación y cómo prepararse. Le recomendamos que se inscriba oportunamente. *Es necesario pagar una cuota.*

"Recorrido guiado/virtual por el área de maternidad" (Maternity Tour/Virtual Tour)

Está invitada a echarle un vistazo al lugar donde tendrá a su bebé. Nuestros recorridos por el centro de atención incluyen información sobre el trabajo de parto y el nacimiento, horarios de visita, alojamiento conjunto y cómo prepararse para volver a casa.

Para hacer un recorrido por nuestro centro de San Diego Medical Center, llame al **619-641-4194**. Para programar un recorrido por Palomar Medical Center Escondido, llame al **1-800-628-2880**.

¿No tiene tiempo libre para hacer el recorrido?

¡No hay problema! También puede hacer un recorrido virtual. Simplemente visite el sitio web

kp.org/sandiego/locations (en inglés) y haga clic en "Virtual Tour" (Recorrido virtual).

"Lactancia exitosa"

(Breastfeeding with Success)

La salud de su bebé comienza con una buena nutrición, y la lactancia materna ofrece muchos beneficios de salud para usted y su bebé. Esta clase puede hacer que comience a desarrollar habilidades de lactancia y ayudarla a amamantar con confianza. *Sin costo en San Diego Medical Center. Es necesario pagar una cuota en Palomar.*

Llame al **1-800-628-2880** para obtener más información.

"Información básica para el cuidado del bebé" (Baby Care Basics)

¿No sería genial si los bebés vinieran con un manual de instrucciones? Esta clase puede ser lo más cercano a eso. La ayuda a prepararse para la maternidad con consejos útiles sobre el cuidado del recién nacido. Aprenderá sobre cómo alimentar a su bebé, cómo bañarlo, cómo cambiarle los pañales y cuándo llamar al médico. *Sin costo en San Diego Medical Center. Es necesario pagar una cuota en Palomar.*

Información sobre nuestras clases

A dónde llamar

Las clases se llevan a cabo en centros de atención convenientes en todo el condado de San Diego. Para obtener información sobre nuestras clases patrocinadas (que incluyen el pago de cuotas) o para inscribirse, llame al **619-641-4194** (a menos que hayamos proporcionado un número de teléfono diferente).

Para obtener más información sobre las clases en el centro de atención Palomar Medical Center Escondido, llame al **1-800-628-2880**.

Cuándo inscribirse

Inscríbase de 3 a 4 semanas antes de la fecha en la que desea asistir a su clase. Debe planear terminar todas sus clases de 4 a 6 semanas antes de que nazca su bebé.

Puede tomar clases en cualquier centro médico.

"Una habilidad para salvar vidas: RCP infantil" (A Lifesaving Skill: Infant CPR)

Los padres, las niñeras y los miembros de la familia deben sentirse capaces de manejar una emergencia. Esta clase le enseñará la reanimación cardiopulmonar (RCP) infantil, para niños de hasta 1 año de edad. También aprenderá las pautas de seguridad y qué hacer en caso de asfixia. No es una clase para certificarse. Los niños mayores de 12 años pueden asistir acompañados de un adulto. *Es necesario pagar una cuota.*

"Grupo de apoyo para madres primerizas" (New Mom Support Group)

Comparta experiencias, dé y reciba apoyo, y hable sobre la vida con un nuevo bebé. Dirigido por un trabajador social titulado en las Point Loma Medical Offices

Después de que nazca su bebé

Su primera consulta posparto

Su salud y bienestar así como los de su bebé son importantes para nosotros. Es por eso que le recomendamos que asista a una consulta posparto aproximadamente 6 semanas después de que su bebé haya nacido. Su primera consulta después de que nazca su bebé será con su médico, con una enfermera partera certificada o con un enfermero con práctica médica.

Para ayudarla a prepararse, le proporcionamos una lista de verificación de lo que puede esperar:

- preguntas sobre el estado de su salud
- preguntas sobre la lactancia materna
- conversación sobre cómo está formando lazos afectivos con su recién nacido
- un examen físico, que incluye el peso y la presión arterial
- un examen de sus senos, vientre y pelvis
- conversación sobre embarazos en el futuro
- conversación sobre los métodos de control de la natalidad, si corresponden

Cómo cuidarse usted misma

Muchas mujeres experimentan altibajos emocionales después de dar a luz. Los cambios físicos y el proceso de sanación pueden ser incómodos, e incluso difíciles. Algunas mujeres pueden experimentar sentimientos de tristeza o depresión durante el periodo posparto. Si se siente deprimida durante varios días o si cree que podría estar pasando por una depresión posparto, consulte a su médico de inmediato.

(3420 Kenyon St., San Diego, 92110), se lleva a cabo el tercer jueves de cada mes, de 1 p. m. a 2:30 p. m. Para inscribirse, llame al **619-221-6114**. *No tiene ningún costo.*

"Salud de cuerpo y mente" (Mind-Body Health)

Ser una madre primeriza puede causar estrés. En esta clase, aprenderá diferentes maneras para controlar el estrés y criar a su hijo en un lugar tranquilo. Llame al **619-641-4194** para inscribirse. *Es necesario pagar una cuota.*

"Grupo de apoyo de lactancia materna" (Breastfeeding Support Group)

Reúnase con otras madres para hablar sobre la lactancia materna y cómo adaptarse a la maternidad. Dirigido por una asesora en lactancia. Llame al **1-866-940-2218** para inscribirse. *No tiene ningún costo.*



Si tiene problemas como fiebre, dolor, sangrado o preguntas sobre el posparto en general, comuníquese con nosotros de inmediato.

Si está registrada en kp.org/espanol, puede enviar correos electrónicos al consultorio de su médico con preguntas que no sean de urgencia.

También puede hablar con una enfermera de Obstetricia y Ginecología llamando al **1-800-290-5000 (TTY 711)**, todos los días, de 7 a. m. a 7 p. m. El apoyo de lactancia materna está disponible en nuestro Departamento de Pediatría.

Si cree, dentro de lo razonable, que tiene un problema médico de emergencia, llame al **911** o vaya al Departamento de Emergencias más cercano. Un problema médico de emergencia es un problema médico o psiquiátrico que requiere atención médica inmediata para evitar un peligro grave para su salud. Consulte la definición completa del término "problema médico de emergencia" en su *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)*.

Recursos para el embarazo

Números de teléfono de Kaiser Permanente San Diego

Puede encontrar una lista completa de los recursos disponibles en la sección de recursos de cada boletín de *Healthy Beginnings* (Comienzo saludable).

Servicios prenatales y perinatales

Citas:

Servicios de Salud de la Mujer.....**1-800-290-5000**

Sacaleches.....**619-528-5153**

Consejos sobre la lactancia materna

Asesoras en lactancia (Servicios de Asesoría sobre la Lactancia para las Madres y sus Bebés [M.I.L.C.]

San Diego Medical Center.....**1-866-940-2218**

Palomar Medical Center.....**1-442-281-3070**

Seguro de discapacidad.....**619-528-5280**

Servicios genéticos

(se requiere remisión).....**619-528-5409**

Apoyo posparto.....**1-800-290-5000**

Kaiser Permanente San Diego Medical Center

Admisiones.....**858-266-2690**

Citas.....**1-800-290-5000**

Actas de nacimiento.....**858-266-3242**

Centro para una Vida Sana.....**619-641-4194**

Trabajo de Parto y Parto.....**858-266-3300**

Sala de Triage de Trabajo

de Parto y Parto.....**858-266-3350**

Información sobre el riesgo

del embarazo.....**1-800-532-3749**

Citas para Radiología/Ecografías

(se requiere remisión).....**1-866-628-2006**

Servicios Sociales.....**619-641-4456**

Palomar Medical Center Escondido

Admisiones.....**442-281-1285**

Citas.....**1-800-290-5000**

Actas de nacimiento.....**442-281-3099**

Clases/Educación sobre la Salud.....**1-800-628-2880**

Centro de Partos.....**442-281-2850**

Información sobre el riesgo

del embarazo.....**1-800-532-3749**

Citas para Radiología/Ecografías

(se requiere remisión).....**1-866-628-2006**

Central de Llamadas de Servicio a los Miembros

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana (excepto los días festivos)

Inglés y más de 150 idiomas que usan

los servicios de interpretación.....**1-800-464-4000**

Español.....**1-800-788-0616**

Inglés.....**1-800-757-7585**

TTY.....**711**

Recursos en la comunidad

MotherToBaby California

(Línea de información sobre el

riesgo del embarazo).....**1-800-532-3749**

Mujeres, Bebés y Niños (WIC).....**1-888-942-9675**

Sitios web

American Academy of Pediatrics.....**aap.org** (en inglés)

American College

of Nurse-Midwives.....**acnm.org** (en inglés)

American College of Obstetricians

and Gynecologists.....**acog.org** (en inglés)

Kaiser Permanente: Cuidados durante el embarazo

y para el recién nacido...**kp.org/maternity** (en inglés)

La Leche League

International.....**www.llli.org/langespanol.html**

Lamaze International.....**lamaze.org** (en inglés)

National Association of Nurse Practitioners

in Women's Health.....**npwh.org** (en inglés)



Nondiscrimination Notice

Kaiser Permanente does not discriminate on the basis of age, race, ethnicity, color, national origin, cultural background, ancestry, religion, sex, gender identity, gender expression, sexual orientation, marital status, physical or mental disability, source of payment, genetic information, citizenship, primary language, or immigration status.

Language assistance services are available from our Member Services Contact Center 24 hours a day, seven days a week (except closed holidays). Interpreter services, including sign language, are available at no cost to you during all hours of operation. We can also provide you, your family, and friends with any special assistance needed to access our facilities and services. In addition, you may request health plan materials translated in your language, and may also request these materials in large text or in other formats to accommodate your needs. For more information, call **1-800-464-4000** (TTY users call **711**).

A grievance is any expression of dissatisfaction expressed by you or your authorized representative through the grievance process. For example, if you believe that we have discriminated against you, you can file a grievance. Please refer to your *Evidence of Coverage or Certificate of Insurance* or speak with a Member Services representative for the dispute-resolution options that apply to you. This is especially important if you are a Medicare, Medi-Cal, MRMIP, Medi-Cal Access, FEHBP, or CalPERS member because you have different dispute-resolution options available.

You may submit a grievance in the following ways:

- By completing a Complaint or Benefit Claim/Request form at a Member Services office located at a Plan Facility (please refer to *Your Guidebook* for addresses)
- By mailing your written grievance to a Member Services office at a Plan Facility (please refer to *Your Guidebook* for addresses)
- By calling our Member Service Contact Center toll free at **1-800-464-4000** (TTY users call **711**)
- By completing the grievance form on our website at **kp.org**

Please call our Member Service Contact Center if you need help submitting a grievance.

The Kaiser Permanente Civil Rights Coordinator will be notified of all grievances related to discrimination on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. You may also contact the Kaiser Permanente Civil Rights Coordinator directly at One Kaiser Plaza, 12th Floor, Suite 1223, Oakland, CA 94612.

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 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, 800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Aviso de no discriminación

Kaiser Permanente no discrimina a ninguna persona por su edad, raza, etnia, color, país de origen, antecedentes culturales, ascendencia, religión, sexo, identidad de género, expresión de género, orientación sexual, estado civil, discapacidad física o mental, fuente de pago, información genética, ciudadanía, lengua materna o estado migratorio.

La Central de Llamadas de Servicio a los Miembros brinda servicios de asistencia con el idioma las 24 horas del día, los siete días de la semana (excepto los días festivos). Se ofrecen servicios de interpretación sin costo alguno para usted durante el horario de atención, incluido el lenguaje de señas. También podemos ofrecerle a usted, a sus familiares y amigos cualquier ayuda especial que necesiten para acceder a nuestros centros de atención y servicios. Además, puede solicitar los materiales del plan de salud traducidos a su idioma, y también los puede solicitar con letra grande o en otros formatos que se adapten a sus necesidades. Para obtener más información, llame al **1-800-788-0616** (los usuarios de la línea TTY deben llamar al **711**).

Una queja es una expresión de inconformidad que manifiesta usted o su representante autorizado a través del proceso de quejas. Por ejemplo, si usted cree que ha sufrido discriminación de nuestra parte, puede presentar una queja. Consulte su *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* o *Certificado de Seguro (Certificate of Insurance)*, o comuníquese con un representante de Servicio a los Miembros para conocer las opciones de resolución de disputas que le corresponden. Esto tiene especial importancia si es miembro de Medicare, Medi-Cal, el Programa de Seguro Médico para Riesgos Mayores (Major Risk Medical Insurance Program MRMIP), Medi-Cal Access, el Programa de Beneficios Médicos para los Empleados Federales (Federal Employees Health Benefits Program, FEHBP) o CalPERS, ya que dispone de otras opciones para resolver disputas.

Puede presentar una queja de las siguientes maneras:

- completando un formulario de queja o de reclamación/solicitud de beneficios en una oficina de Servicio a los Miembros ubicada en un centro del plan (consulte las direcciones en *Su Guía*)
- enviando por correo su queja por escrito a una oficina de Servicio a los Miembros en un centro del plan (consulte las direcciones en *Su Guía*)
- llamando a la línea telefónica gratuita de la Central de Llamadas de Servicio a los Miembros al **1-800-788-0616** (los usuarios de la línea TTY deben llamar al **711**)
- completando el formulario de queja en nuestro sitio web en **kp.org**

Llame a nuestra Central de Llamadas de Servicio a los Miembros si necesita ayuda para presentar una queja.

Se le informará al coordinador de derechos civiles de Kaiser Permanente (Civil Rights Coordinator) de todas las quejas relacionadas con la discriminación por motivos de raza, color, país de origen, género, edad o discapacidad. También puede comunicarse directamente con el coordinador de derechos civiles de Kaiser Permanente en One Kaiser Plaza, 12th Floor, Suite 1223, Oakland, CA 94612.

También puede presentar una queja formal de derechos civiles de forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights) en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services) mediante el portal de quejas formales de la Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights Complaint Portal), en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf (en inglés) o por correo postal o por teléfono a: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (línea TDD). Los formularios de queja formal están disponibles en hhs.gov/ocr/office/file/index.html (en inglés).

無歧視公告

Kaiser Permanente禁止以年齡、人種、族裔、膚色、原國籍、文化背景、血統、宗教、性別、性別認同、性別表達、性取向、婚姻狀況、生理或心理殘障、付款來源、遺傳資訊、公民身份、主要語言或移民身份為由而歧視任何人。

會員服務聯絡中心每週七天24小時提供語言協助服務（節假日除外）。本機構在全部營業時間內免費為您提供口譯，包括手語服務。我們還可為您和您的親友提供使用本機構設施與服務所需要的任何特別協助。此外，您還可索取翻譯成您的語言的健康保險計劃資料，以及採用大號字體或其他格式的版本來滿足您的需求。若需更多資訊，請致電**1-800-757-7585**（TTY專線使用者請撥**711**）。

投訴指任何您或您的授權代表透過流程來表達不滿的做法。例如，如果您認為自己受到歧視，即可提出投訴。若需瞭解適用於自己的爭議解決選項，請參閱《承保範圍說明書》

（*Evidence of Coverage*）或《保險證明書》（*Certificate of Insurance*），或諮詢會員服務代表。如果您是 Medicare、Medi-Cal、MRMIP（Major Risk Medical Insurance Program, 高風險醫療保險計劃）、Medi-Cal Access、FEHBP（Federal Employees Health Benefits Program, 聯邦僱員健康保險計劃）或CalPERS會員，向會員服務代表諮詢尤其重要，因為您可能會有不同的爭議解決方式選擇。

您可透過以下途徑投訴：

- 在健康保險計劃服務設施的會員服務處填寫《投訴或福利索賠/申請表》，地址見《健康服務指南》(Your Guidebook)。
- 將書面投訴信郵寄到健康保險計劃服務設施的會員服務處（地址見《健康服務指南》(Your Guidebook)。
- 給我們的會員服務聯絡中心打免費電話，電話號碼是**1-800-757-7585**（TTY專線使用者請撥**711**）。
- 在我們的網站上填寫投訴表，網址是**kp.org**

如果您在投訴時需要協助，請致電我們的會員服務聯絡中心。

涉及人種、膚色、原國籍、性別、年齡或殘障歧視的一切申訴都將通知 Kaiser Permanente的民權事務協調員（Civil Rights Coordinator）。您也可與Kaiser Permanente的民權事務協調員直接聯絡，地址：One Kaiser Plaza, 12th Floor, Suite 1223, Oakland, CA 94612。

您還可以電子方式透過民權辦公室的投訴入口網站向美國健康與公共服務部民權辦公室（U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights）提出民權投訴，網址是 ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf 或者按照如下資訊採用郵寄或電話方式聯絡：U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697（TDD專線）。投訴表可從網站 hhs.gov/ocr/office/file/index.html 下載。

Language Assistance Services

English: Language assistance is available at no cost to you, 24 hours a day, 7 days a week. You can request interpreter services, materials translated into your language, or in alternative formats. Just call us at **1-800-464-4000**, 24 hours a day, 7 days a week (closed holidays). TTY users call **711**.

Arabic: خدمات لترجمة لغوية تم توفيرك مجاناً لغوي مدار لساعات تلفة أيام اسبوعياً لك طلب خدمة لترجمة لغوية أو ترجمة وتطبيقاتك أو نصيغ أخرى. ما غيرك سوى اتصل العينا لغوي لرقم **1-800-464-4000** لغوي مدار لساعات تلفة أيام اسبوعياً (مغلق أيام العطت) لمستخدمي خدمة الهاتف النصي يري جري اتصل ال لغوي لرقم **711**.

Armenian: Ձեզ կարող է անվճար օգնություն տրամադրվել լեզվի հարցում՝ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Դուք կարող եք պահանջել բանավոր թարգմանչի ծառայություններ, Ձեր լեզվով թարգմանված կամ այլընտրանքային ձևաչափով պատրաստված նյութեր: Պարզապես զանգահարեք մեզ՝ **1-800-464-4000** հեռախոսահամարով՝ օրը 24 ժամ՝ շաբաթը 7 օր (տոն օրերին փակ է): TTY-ից օգտվողները պետք է զանգահարեն **711**:

Chinese: 您每週 7 天，每天 24 小時均可獲得免費語言協助。您可以申請口譯服務、要求將資料翻譯成您所用語言或轉換為其他格式。我們每週 7 天，每天 24 小時均歡迎您打電話 **1-800-757-7585** 前來聯絡（節假日休息）。聽障及語障專線 (TTY) 使用者請撥 **711**。

Farsi: خدمات زبانی در 24 ساعت شبانه روز و 7 روزهفت بدون اخذ هزینه در اصل شماست شما می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی ترجمه جزوات و غیره زبانی و بی بصورت های دیگر در خواست کنید. کلاس در 24 ساعت شبانه روز و 7 روزهفت به دستیار ای روز های تعطیل (بها) به شما راه **1-800-464-4000** تماس بگیرید. کلاس در 711 تماس بگیرید.

Hindi: बिना किसी लागत के दुभाषिया सेवाएँ, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन उपलब्ध हैं। आप एक दुभाषिये की सेवाओं के लिए, बिना किसी लागत के सामग्रियों को अपनी भाषा में अनुवाद करवाने के लिए, या वैकल्पिक प्रारूपों के लिए अनुरोध कर सकते हैं। बस केवल हमें **1-800-464-4000** पर, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन (छुट्टियों वाले दिन बंद रहता है) कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता **711** पर कॉल करें।

Hmong: Muajkwc pab txhais lus pub dawb rau koj, 24 teev ib hnuv twg, 7 hnuv ib lim tiam twg. Koj thov tau cov kev pab txhais lus, muab cov ntaub ntauv txhais ua koj hom lus, los yog ua lwm hom. Tsuas hu rau **1-800-464-4000**, 24 teev ib hnuv twg, 7 hnuv ib lim tiam twg (cov hnuv caiv kaw). Cov neeg siv TTY hu **711**.

Japanese: 当院では、言語支援を無料で、年中無休、終日ご利用いただけます。通訳サービス、日本語に翻訳された資料、あるいは資料を別の書式でも依頼できます。お気軽に **1-800-464-4000** までお電話ください（祭日を除き年中無休）。TTY ユーザーは **711** にお電話ください。

Khmer: ជំនួយភាសា គឺមានឥតអស់ថ្លៃដល់អ្នកឡើយ 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាអ្នកបកប្រែសំភារៈដែលបានបកប្រែទៅជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត។ គ្រាន់តែទូរស័ព្ទមកយើង តាមលេខ **1-800-464-4000** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ (បិទថ្ងៃបុណ្យ)។ អ្នកប្រើ TTY លោលេខ **711**។

Korean: 요일 및 시간에 관계없이 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하는 통역 서비스, 귀하의 언어로 번역된 자료 또는 대체 형식의 자료를 요청할 수 있습니다. 요일 및 시간에 관계없이 **1-800-464-4000** 번으로 전화하십시오 (공휴일 휴무). TTY 사용자 번호 **711**.

Laotian: ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາມີໃຫ້ໂດຍບໍ່ເສັງຄ່າ ແກ່ທ່ານ, ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ. ທ່ານ ສາມາດຮ້ອງຂໍຮັບບໍລິການນາຍພາສາ, ໃຫ້ແປເອກະ ສານເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ. ພຽງ ແຕ່ໂທອາທາງວກເຮົາທີ່ **1-800-464-4000**, ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ (ປິດວັນພັກຕ່າງໆ). ຜູ້ໃຊ້ສາຍ TTY ໂທ **711**.

Navajo: Saad bee áká'a'ayeed náhóló t'áá jiiik'é, naadiin doo bibaa' dji' ahéé'iikeed tsosts'id yiskáají damoo ná'ádleejji. Atah halne'é áká'adoolwołígíí jókí, t'áadoo le'é t'áá hóhazaadji hadilyaa'go, éi doodaii' nááná lá a'aa'ádaat'ehígíí bee hádadilyaa'go. Kojí hodiilnih **1-800-464-4000**, naadiin doo bibaa' dji' ahéé'iikeed tsosts'id yiskáají damoo ná'ádleejji (Dahodiyin biniiyé e'e'aahgo éi da'deelkaal). TTY chodeeyoolnigíí kojí hodiilnih **711**.

Punjabi: ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੀ ਲਾਗਤ ਦੇ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ **1-800-464-4000** ਤੇ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਫੋਨ ਕਰੋ। TTY ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ **711** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ।

Russian: Мы бесплатно обеспечиваем Вас услугами перевода 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Вы можете воспользоваться помощью устного переводчика, запросить перевод материалов на свой язык или запросить их в одном из альтернативных форматов. Просто позвоните нам по телефону **1-800-464-4000**, который доступен 24 часа в сутки, 7 дней в неделю (кроме праздничных дней). Пользователи линии TTY могут звонить по номеру **711**.

Spanish: Contamos con asistencia de idiomas sin costo alguno para usted 24 horas al día, 7 días a la semana. Puede solicitar los servicios de un intérprete, que los materiales se traduzcan a su idioma o en formatos alternativos. Solo llame al **1-800-788-0616**, 24 horas al día, 7 días a la semana (cerrado los días festivos). Los usuarios de TTY, deben llamar al **711**.

Tagalog: May magagamit na tulong sa wika nang wala kang babayaran, 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo. Maaari kang humingi ng mga serbisyo ng tagasalin sa wika, mga babasahin na isinalin sa iyong wika o sa mga alternatibong format. Tawagan lamang kami sa **1-800-464-4000**, 24 na oras bawat araw, 7 araw bawat linggo (sarado sa mga pista opisyal). Ang mga gumagamit ng TTY ay maaaring tumawag sa **711**.

Thai: เรามีบริการล่ามฟรีสำหรับคุณตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันตลอดชั่วโมงทำการของเราคุณสามารถขอให้ล่ามช่วยตอบคำถามของคุณที่เกี่ยวกับความคุ้มครองการดูแลสุขภาพของเราและคุณยังสามารถขอให้มีการแปลเอกสารเป็นภาษาที่คุณใช้ได้โดยไม่มีค่าบริการเพียงโทรหาเราที่หมายเลข **1-800-464-4000** ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน (ปิดให้บริการในวันหยุดราชการ) ผู้ใช้ TTY โปรดโทรไปที่ **711**

Vietnamese: Dịch vụ thông dịch được cung cấp miễn phí cho quý vị 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ thông dịch, tài liệu phiên dịch ra ngôn ngữ của quý vị hoặc tài liệu bằng nhiều hình thức khác. Quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi tại số **1-800-464-4000**, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần (trừ các ngày lễ). Người dùng TTY xin gọi **711**.