OHSU HEALTH IDS

Le damos la bienvenida a OHSU Health Services

health share
Health Share of Oregon

OHSUHealthServices

Puede obtener este folleto en otros idiomas, en letra grande, braille o en el formato que prefiera. Puede obtener ayuda de un intérprete médico calificado y certificado. Esta ayuda es gratuita. Llame a Servicio al Cliente de OHSU al 844-827-6572 o TTY 711. Aceptamos llamadas de retransmisión.

¡Le damos la bienvenida a OHSU Health Services!

Gracias por elegirnos como la red para su plan Health Share of Oregon.

Lo que debe hacer después:
Elija un médico de cabecera (PCP)

Su PCP es su médico principal para atención que no sea de emergencia. Por lo general es su primer contacto cuando necesita asistencia médica. Cómo escoger su PCP:

1. Busque el formulario que recibió con este folleto.
2. Llénelo para indicarnos el proveedor que le gustaría para su atención de cabecera.
3. Envíenos el formulario por correo en el sobre prepagado incluido dentro de los 30 días.
4. O bien, llámenos al 844-827-6572 para decirnos qué PCP eligió de la lista en **www.ohsu.edu/health-services**.
5. Si no recibimos noticias de su parte, le escogeremos uno nosotros.

Sabemos que el seguro médico puede resultar confuso. Nuestro equipo estará encantado de responder a sus preguntas. Podemos ayudarle a:

- Entender sus beneficios de salud.
- Obtener más información sobre las remisiones.
- Buscar servicios dentales o de salud conductual.
- Buscar farmacias y comprender sus beneficios de medicamentos.
- Saber qué hacer si recibe una factura.
- Contactar con otros recursos como albergues, transporte, comida y más.

También recibirá un folleto y una tarjeta de identificación de afiliado de Health Share of Oregon. El folleto tendrá más información sobre sus beneficios.

Encuentre una lista de proveedores en **www.ohsu.edu/health-services**. Puede obtener una copia impresa en el Directorio de proveedores. También puede obtenerla gratis en otros formatos (como otros idiomas, letra grande o braille). Llame al 844-827-6572 si necesita ayuda. Devuelva el formulario o llámenos para informarnos su elección. Si no recibimos noticias suyas, le asignaremos un proveedor.

Encuentre la información más actualizada en **www.healthshareoregon.org**

Llame a Servicio al Cliente de Health Share al 503-416-8090 o gratis al 888-519-3845 (TTY/TDD 711)

Regístrese en MyChart

Para obtener ayuda con MyChart, hable con una persona: 503-494-5252

De lunes a viernes,
7 a.m. – 6 p.m.

OHSU Health MyChart es un portal en línea gratuito y seguro para:

- Adventist Health Portland
- Hillsboro Medical Center
- Oregon Health & Science University

¿Qué puedo hacer con MyChart?

- Gestione sus citas.
- Envíe un mensaje a su equipo de atención.
- Vea su información de salud, incluidos medicamentos, alergias y más.
- Vea los resultados de sus pruebas.
- Solicite resurtido de medicamentos.
- Obtenga más información sobre las opciones de visita por video.

¿Cómo obtengo MyChart?

Hay varias formas de registrarse en MyChart.

- El personal de la clínica puede registrarle mientras está en la recepción o en la sala de exámenes.
- Es posible que reciba un código de activación de MyChart en su resumen posterior a la visita o en un estado de cuenta.
- Es posible que reciba un mensaje de texto o un correo electrónico con un código de activación cuando venga para una consulta.
- Es posible que pueda utilizar el autorregistro en línea para crear una cuenta MyChart comparando su información con la que figura en su expediente médico o con la verificación de identidad de terceros.
  Visite **mychartweb.ohsu.edu/MyChart/Signup**

Información importante

Su plan puede ayudarle a conservar la buena salud. Puede obtener servicios de prevención en su atención primaria. Los exámenes físicos, las pruebas médicas, las vacunas, los análisis de laboratorio y más pueden ayudarle a conservar la buena salud.

Hay muchos lugares para recibir atención. Puede visitar cualquier clínica de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center. También tenemos centros de atención de urgencia en toda la ciudad.

Puede recibir servicios de salud de la mujer y planificación familiar, sin una remisión.

Puede tener intérpretes y traducciones en su idioma preferido. Este es un servicio gratuito. También podemos brindarle información de una manera que le resulte conveniente.

Obtenga transporte gratis para ir al médico o a sus citas dentales con Ride to Care. Visite **www.ridetocare.com** o llame al 503-416-3955 (TTY 711). Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

¿Tiene alguien que hable en su nombre si usted no puede? Podemos ayudarle a crear un documento oficial llamado Directiva Anticipada para que se conozcan sus deseos para la atención al final de la vida.
Visite **www.ohsu.edu/health/instructions-filling-out-advance-directives**.

Puede solicitar que las etiquetas de sus medicamentos se impriman en inglés y en su idioma preferido.

Promotores de salud tradicionales

Un promotor de salud tradicional es una persona capacitada para acompañarle a transitar su atención médica. Es posible que comparta similitudes de experiencias de vida, idioma y/o etnia con usted. Puede ayudarle con preguntas, a conectarse con los servicios y a hallar un proveedor.

Los afiliados de OHP pueden acceder a un promotor de salud gratis. Para comenzar:

- Hable con su equipo de médicos de cabecera o con su médico de salud conductual.
- Llame al 844-827-6572.

En Oregón hay cinco tipos de promotores de salud tradicionales con licencia:

- **Doula** (ver página siguiente): Una acompañante de parto que brinda apoyo personal, no médico, durante el embarazo y el parto.
- **Especialista de apoyo entre pares:** Una persona que brinda servicios de apoyo a personas que están haciendo o han hecho un tratamiento de salud mental o por abuso de sustancias.
- **Especialista de bienestar entre pares:** Una persona capacitada que también tuvo una experiencia con enfermedades psiquiátricas. Brinda apoyo como parte de un equipo de salud que combina salud mental y atención primaria.
- **Orientador de salud personal:** Una persona que le brinda herramientas e información para ayudarle a tomar las mejores decisiones en relación con su atención médica.
- **Promotor de salud comunitario:** Un miembro de confianza de una comunidad que trabaja en salud pública para conectar a las personas con recursos sociales y médicos.

Los promotores de salud tradicionales por lo general trabajan en clínicas de atención primaria y de salud conductual así como también en organizaciones comunitarias.

Servicios de doula

Las doulas son acompañantes de parto capacitadas. Puede optar por usar los servicios de una doula certificada junto con un médico de atención prenatal. Las doulas ofrecen apoyo personal a las afiliadas que cursan un embarazo y a sus familias durante el embarazo, el parto y posteriormente. Las doulas no son profesionales médicas pero pueden ser una excelente incorporación a su equipo de atención médica. Según demuestran algunas investigaciones, las doulas mejoran las probabilidades de tener un parto más saludable tanto para la mamá como para el bebé.

Las afiliadas de OHP de OHSU Health Service pueden acceder a:

- Community Doula Alliance
- Doula Love
- Gateway Doula Group
- Heartstrings Birth Doula
- Birthing Days
- Lunation Full Circle Care
- ZuriMa Birth Services

¿Qué tipo de atención necesita?

Marque el 9-1-1 o vaya al hospital más cercano en caso de enfermedad o lesión potencialmente mortal.

OHSU Health ofrece más de 3,000 proveedores en muchísimos centros de atención del área metropolitana de Portland.

www.ohsu.edu/healthcare-now

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para acceder a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

El servicio está disponible las 24 horas del día y l os 7 d ías de la semana para las personas que sufren una crisis de salud conductual. Chatee por Internet en **988lifeline.org**. También puede marcar 988 si le preocupa un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

Inmediata
Enfermedad/lesión leve que necesite atención hoy o mañana, presencial o virtual.

Primaria
Atención de por vida con un proveedor conocido mediante consultas presenciales y virtuales.

De emergencia
Lesión o enfermedad potencialmente mortal que requiere atención inmediata.

Obtenga atención el mismo día, en persona o de manera virtual

Centro de Portland
OHSU Immediate Care Clinic, Richmond
ohsu.edu/immediate-care | 503-494-1700
OHSU Immediate Care Clinic, South Waterfront
ohsu.edu/immediate-care | 503-494-1700

Este de Portland
Adventist Health Urgent Care – Parkrose, una clínica asociada a OHSU Health
adventisthealth.org/portland/urgentcare | 503-408-7008
Adventist Health Urgent Care – Sandy, una clínica asociada a OHSU Health
adventisthealth.org/portland/urgentcare | 503-408-7008

Westside
OHSU Immediate Care Clinic, Beaverton
ohsu.edu/immediate-care | 503-494-1700

Scappoose
OHSU Immediate Care Clinic, Scappoose
ohsu.edu/immediate-care | 503-494-1700

Preguntas frecuentes

¿Mi médico forma parte de Health Share?

Si su médico forma parte de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center, entonces pertenece a OHSU Health Services en Health Share.

¿Cómo puedo seguir con mi médico?

Si tiene consultas con un médico en OHSU, Doernbecher Children's Hospital de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center y es compatible con Health Share del estado de Oregón, no es necesario que haga nada.

Si tiene consultas con un médico en OHSU, Doernbecher Children's Hospital de OHSU, Adventist Health Portland o Hillsboro Medical Center y desea atenderse con un médico nuevo, llame al 844-827-6572.

Si quiere consultar con un médico que no es parte de OHSU Health Services, deberá seleccionar otro plan que cubra a ese médico. Para cambiar de plan, comuníquese con el equipo de servicio al cliente de Health Share al 503-416-8090 o por correo electrónico a info@healthshareoregon.org.

¿Puedo escoger un médico de cabecera (PCP) distinto para cada miembro de mi familia?

Sí. Cada miembro de la familia con cobertura puede elegir un médico de cabecera.

¿Tengo que pagar por los servicios?

Los afiliados de OHP no pagan por los servicios. El seguro Oregon Health Plan paga los beneficios de los afiliados de OHSU Health Services.

Para obtener más información sobre preguntas y respuestas comunes, visite **www.ohsu.edu/health-services/ohsu-health-services-frequently-asked-questions**.

Aviso de no discriminación

Cumplimos las leyes estatales y federales de derechos civiles. No podemos tratar a las personas (incluidos afiliados o posibles afiliados) de manera injusta en ninguno de nuestros servicios o programas por motivos de edad, color de piel, discapacidad, identidad de género, estado civil, nacionalidad de origen, raza, religión, sexo, orientación sexual, estado de salud ni necesidad de los servicios.

¿Tiene alguna pregunta o n ecesita ayuda?
Visite **http://www.ohsu.edu/health-services**
o llame a Servicio al Cliente de OHSU Health Services,
de lunes a v iernes, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m.
al 1-844-827-6572. Los usuarios de TTY deben
llamar al 711.

Todos tienen derecho a conocer nuestros programas y servicios.
Todos los afiliados tienen derecho a utilizar nuestros programas
y servicios. Le ofrecemos ayuda gratuita cuando la necesita.
Estos son algunos ejemplos de la ayuda gratuita que podemos prestar:

- Intérpretes de lenguaje de señas
- Intérpretes de otros idiomas
- Material escrito en otros idiomas
- Braille
- Impresiones en letra grande
- Audio y otros formatos

Si necesita alguno de estos servicios, llame a Servicio al Cliente al:
844-827-6572 (TDD/TTY 711)

Si cree que no le hemos ofrecido estos servicios o que no ha recibido un trato justo, puede presentar una queja por escrito. Envíela por correo o fax a:

Dirección postal: OHSU Health Services
Attention: Appeal Unit
PO Box 40384
Portland, OR 97240
Fax: 503-412-4003

Inglés: **http://www.ohsu.edu/sites/default/files/2022-10/Health-Share-Complaint-and-Appeal-FORM-v3.pdf**

Español: **https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2022-10/Health-Share-ComplaintandAppealFORMv3-Spanish.pdf**

Nick Gross coordina nuestro trabajo contra la discriminación:
Dirección postal: Nick Gross
Chief Compliance Officer
PO Box 40384
Portland, OR 97240
Teléfono: 503-952-5033
Correo electrónico: compliance@modahealth.com

Si necesita ayuda para presentar una queja, llame a Servicio al Cliente. También puede presentar una denuncia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos en **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf**, o por correo postal o por teléfono:

Dirección postal: U.S. Department of Health and Human Services
Office for Civil Rights (OCR)
200 Independence Ave. SW, Room 509F
HHH Building, Washington, DC 20201
Teléfono: 800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)
Correo electrónico: OCRComplaint@hhs.gov

También puede presentar una queja ante el Departamento de Trabajo e Industrias de Oregón (BOLI) o la Autoridad de Salud de Oregón
Dirección postal: Oregon Bureau of Labor and Industries
Civil Rights Division
800 NE Oregon St., Suite 1045
Portland, Oregon 97232
Teléfono: 971-673-0764
Correo electrónico: crdemail@boli.state.or.us
Web: **www.oregon.gov/boli/civil-rights**

Dirección postal: Oregon Health Authority (OHA) Civil Rights
Attn: Office of Equity and Inclusion Division
421 SW Oak Street, Suite 750
Portland, OR 97204
Teléfono: 844-882-7889, 711 TTY
Correo electrónico: OHA.PublicCivilRights@odhsoha.oregon.gov
Web: **www.oregon.gov/OHA/OEI**

Puede obtener esta declaración en otros idiomas, en letra grande, braille o en el formato que usted prefiera. Puede obtener ayuda de un intérprete médico calificado y certificado. Esta ayuda es gratuita. Llame a Servicio al Cliente de OHSU al 844-827-6572 o TTY 711. Aceptamos llamadas de retransmisión.

You can get this statement in other languages, large print, Braille or a format you prefer. You can get help from a certified and qualified health care interpreter. This help is free. Call OHSU Customer Service at 844-827-6572 or TTY 711. We accept relay calls.

Вы можете получить этот документ, напечатанным на другом языке, более крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в любом более удобном для Вас формате. Вы можете обратиться за помощью к дипломированному и профессиональному медицинскому переводчику. Эта услуга оказывается бесплатно. Позвоните в центр обслуживания клиентов OHSU по номеру 844-827-6572 или на линию TTY 711. Мы также принимаем переадресованные вызовы.

Quý vị có thể nhận thông báo này bằng các ngôn ngữ khác, bản in cỡ lớn, chữ nổi Braille hoặc theo định dạng mong muốn của quý vị. Quý vị có thể nhận trợ giúp từ một thông dịch viên chăm sóc sức khỏe có chứng nhận và đủ trình độ. Dịch vụ hỗ trợ này không mất phí. Gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của OHSU theo số 844-827-6572 hoặc TTY 711. Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp.

يمكنك الحصول على هذه الوثيقة بلغات أخرى أو بطباعة بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو بالنسق الذي تفضله. يمكنك الحصول على مساعدة من مترجم رعاية صحية فوري معتمد ومؤهل. هذه المساعدة مجانية. يمكنك الاتصال بخدمة العملاء لدى OHSU على الرقم 844-827-6572 أو TTY 711. نحن نقبل مكالمات التحويل.

Bayaankan waxaad ku heli kartaa luuqadaha kale, far waa went, Farta Dadka Arraga La'a ama qaabka kale ee aad rabto. Waxaad caawin ka heli kartaa turjumaan aqoon u leh daryeelka caafimaadka. Caawimadani waa mid bilaash ah. Wac adeega macmiilka OHSU 844-827-6572 ama TTY 711. Waxaan aqbalnaa wicitaannada gudbinta.

您可以获取本声明的其他语言、大字体、盲文或您喜欢的格式。您可以获得经认证且具有资质的医疗保健口译员的帮助。此服务免费提供。请致电 OHSU客户服务部 844-827-6572 或TTY 711。我们接受电话转接服务。

您可獲得本聲明的其他語言版本、大字版、盲文版或您偏好的格式。您可獲得經過認證的合格醫療保健口譯員的協助。協助均為免費提供。請撥打 OHSU 客戶服務電話 844-827-6572 或TTY 711。我們接受電話轉接服務。

이 안내문을 영어 외 언어, 큰 글자, 점자 또는 선호하는 형식으로 받아보실 수 있습니다. 자격을 갖춘 공인 의료 통역사의 도움을 받을 수 있습니다. 이는 무료로 지원됩니다. 844-827-6572 또는 TTY 711.번으로 OHSU 고객 서비스 센터에 전화하세요. 통신 중계 서비스도 지원합니다.

Koj tuaj yeem tau txais cov lus no ua lwm hom lus, luam ntawv loj, ntawv rau neeg dig muag (Braille) los sis hom ntawv koj nyiam. Koj tuaj yeem tau txais kev pab los ntawm tus kws txhais lus fab kev kho mob uas muaj ntawv tso cai thiab qhuas lis fais. Qhov no yog kev pab pub dawb xwb. Hu rau OHSU Li Chaw Lis Hauj Lwm Kev Pab Cuam Cov Neeg Siv at 844-827-6572 los sis TTY 711. Peb txais cov kev hu ntawm cov neeg tsis hlov lus los sis tsis txawj hais lus thiab.

Kwōj maroñ bōk ennaan in ilo kajin ko jet, jeje ko rekileb, ak jeje ko an ro reBilo ak wāween ko jet kwōj kōnaan. Kwōj maroñ bōk jibañ jen juon eo ewōr an pepa in kebeel im juon eo ewōr an kabeel in ukok ilo jikin ejmour. Menin jibañ in ejjelok wōnāān. Kūrlok Rijerbalin Jibañ ro an OHSU ilo 844-827-6572 ak TTY 711. Kōm ej maroñ bōk kall ko reg relay.

En mi tongeni aneani ei porous non pwan ekoch kapasen fonu, watten mesen mak, Braille, ika pwan non och nikinik ne sani. En mi tongeni aia aninis seni emon chon chiaku mi certifi me wor tufichin. Ei aninis ese kamo. Keker OHSU Customer Service ren 844-827-6572 ika TTY 711. Am mu etiwa keken relay.

Maaari mong makuha ang pahayag na ito sa ibang wika, malaking titik, Braille o sa isang anyo na ninanais mo. Maaari kang makakuha ng tulong mula sa isang sertipikado at kuwalipikadong tagasalin ng wika sa pangangalagang pangkalusugan. Libre ang tulong na ito. Tawagan ang Serbisyo sa Customer ng OHSU sa 844-827-6572 o TTY 711. Tumatanggap kami ng mga relay na tawag.

Sie können diese Erklärung in anderen Sprachen, in Großdruck, in Blindenschrift oder in einem von Ihnen bevorzugten Format erhalten. Sie können die Hilfe eines zertifizierten und qualifizierten Dolmetschers für das Gesundheitswesen in Anspruch nehmen. Diese Hilfe ist kostenlos. Rufen Sie den OHSU-Kundendienst unter 844-827-6572 oder TTY 711 an. Wir nehmen Vermittlungsanrufe entgegen.

Você pode obter esta declaração em outros idiomas, letras grandes, Braille ou num formato de sua preferência. Você pode obter ajuda de um intérprete certificado e qualificado de cuidados de saúde. Esta assistência é gratuita. Ligue para o Atendimento ao Cliente da OHSU pelo telefone 844-827-6572 ou TTY 711. Aceitamos chamadas de retransmissão.

この文書は、他の言語、大きな 字、点字、またはご希望の形式で受け取ることができます。認定済み、有資格のヘルスケア通訳者の サポートもご利用いただけます。このサポートは無料です。OHSU カスタマーサービス 844-827-6572または TTY 711 までお電話ください。電話リレーサービスも承って おります。

شما می‌توانید این عبارت را به سایر زبان‌ها، چاپ درشت، بریل
یا قالب ترجیحی خود دریافت کنید. شما می‌توانید از یک مترجم رسمی و
مجرب مراقبت سلامت کمک بگیرید. این کمک رایگان است.
با خدمات مشتری OHSU با شماره 844-827-6572 یا TTY 711 تماس بگیرید.

Vous pouvez obtenir ce document dans d'autres langues, en gros caractères, en braille ou dans le format de votre choix. Vous pouvez également demander l'aide d'un interprète agréé et qualifié en matière de soins de santé. Cette assistance est gratuite. Appelez le service client de l'OHSU au 844-827-6572 ou TTY : 711. Nous acceptons les appels relais.

आप यह बयान अन्य भाषाओं, बड़े अक्षरों, ब्रेल या अपने पसंदीदा प्रारूप में प्राप्त कर सकते हैं। आप एक सर्टिफाइड और योग्य स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया से सहायता प्राप्त कर सकते हैं। यह सहायता निःशुल्क है। OHSU ग्राहक सेवा को 844-827-6572 या TTY 711 पर कॉल करें। हम रिले कॉल स्वीकार करते हैं।

Anda dapat memperoleh pernyataan ini dalam bahasa lain, dengan dicetak besar, huruf Braille, atau format yang Anda pilih. Anda dapat memperoleh bantuan dari penerjemah layanan kesehatan yang tersertifikasi dan memenuhi kualifikasi. Bantuan ini tidak dipungut biaya. Hubungi Layanan Pelanggan OHSU di 844-827-6572 atau TTY 711. Kami menerima panggilan relai.

Pode obter esta declaração noutras línguas, em letras grandes, em Braille ou num formato da sua preferência. Pode obter ajuda de um intérprete de cuidados de saúde certificado e qualificado. Esta ajuda é gratuita. Ligue para o Serviço de Suporte ao Cliente da OHSU através do número 844-827-6572 ou TTY 711. Aceitamos chamadas de retransmissão.

Unaweza kupata kauli hii katika lugha nyingine, maandishi makubwa, Braille au umbizo unalopendelea. Unaweza kupata usaidizi kutoka kwa mkalimani wa huduma ya afya aliyeidhinishwa na aliyehitimu. Msaada huu ni bure. Piga simu kwa Huduma ya Wateja ya OHSU kwa 844-827-6572 au TTY 711. Tunakubali ujumbe wa sauti uliobaki kwenye simu.

آپ یہ بیان دیگر زبانوں، بڑے نقوش، بریل یا اپنے ترجیحی فارمیٹ میں بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ مستند اور اہل ہیلتھ کیئر ترجمان سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مدد مفت ہے۔ OHSU کسٹمر سروس کو 844-827-6572 یا TTY 711 پر کال کریں۔ ہم ریلے کالز قبول کرتے ہیں۔

Цю заяву можна отримати в перекладі іншою мовою, надруковану крупним шрифтом, шрифтом Брайля або в іншому зручному для вас форматі. Ви можете отримати допомогу сертифікованого й кваліфікованого медичного перекладача. Ця допомога надається безкоштовно. Зателефонуйте в службу підтримки клієнтів OHSU за номером 844-827-6572 або TTY 711. Ми приймаємо виклики з ретрансляцією.

OHSU Health Services
PO Box 40384
Portland, OR 97240
Servicio al Cliente 844-827-6572
www.ohsu.edu/health-services

Health Share of Oregon

OHSU Health Services

PAY 22036212 10.24