

Guía de inscripción 2023-2024
Oregón y el Suroeste de Washington

Cuidado para todo lo que es usted

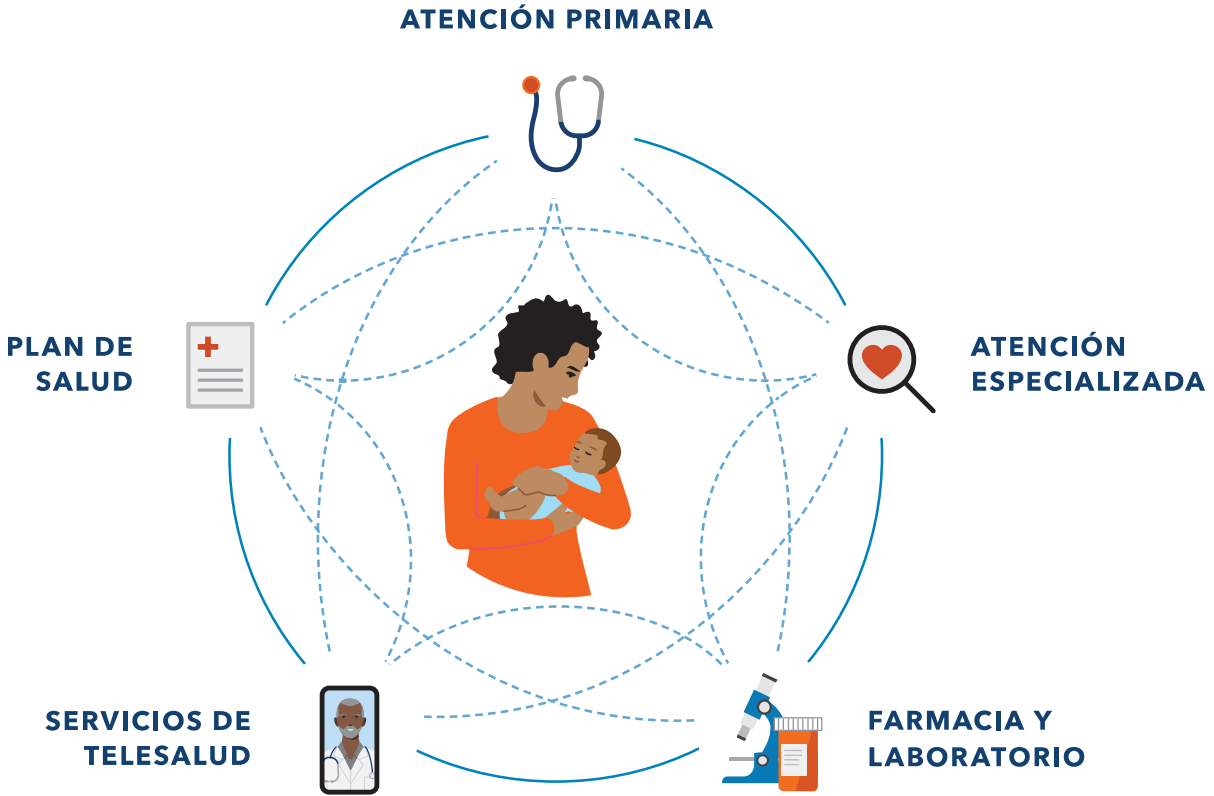


249279260_OE_08-23

kp.org/nuevosmiembros

 KAISER PERMANENTE®

Todos los planes son ofrecidos y están suscritos por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.



Un modelo diseñado para facilitarle la vida

Gracias a la atención y la cobertura combinadas, los médicos, hospitales y beneficios de su plan de salud de Kaiser Permanente están conectados y comprometidos a brindarle una atención excepcional; justo a su medida.

Acceso más fácil a los mejores especialistas y a los tratamientos más avanzados.

Costos predecibles y menos papeleo.

La atención adecuada, justo cuando la necesita.



Descubra cómo podemos ayudarle a mantenerse saludable y seguir haciendo lo que más le apasiona.

kp.org/todousted

Encuentre su versión más saludable

Le ayudamos a encontrar la atención que necesita, siempre. La atención en Kaiser Permanente es más sencilla y ágil gracias a la conexión entre los cuidadores, a los canales de atención adicionales y al apoyo destinado a la salud integral. Le damos la bienvenida a la atención médica que se adapta a su vida.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS SIGUIENTES TEMAS:

Atención personalizada	4
Atención conveniente.....	5
Atención de primer nivel.....	6
Una mejor experiencia desde el primer momento	7
Transición de la atención para nuevos miembros	8
Cómo aprovechar su membresía al máximo.....	9
Cómo ahorrar en servicios y productos para el bienestar	10
Dónde obtener atención.....	11
Nuestro corazón está en la comunidad	13

¿Necesita hablar con alguien? Estamos aquí para ayudarle.

Un especialista en inscripciones de Kaiser Permanente puede responder sus preguntas, como dónde recibir atención médica o qué opciones están incluidas. Llame al **1-800-514-0985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.



Atención personalizada

Para usted que merece comprensión

Los médicos de Kaiser Permanente tienen una sola prioridad: su salud. Su historia clínica electrónica le brinda información al equipo de atención sobre sus antecedentes de salud para que su médico pueda planificar la atención adecuada para usted. Además, se familiariza con su estilo de vida, sus riesgos y sus objetivos para saber qué es lo que más le importa a usted y así ser su mejor aliado en salud.



Descubra cómo el cuidado de salud se adapta a su vida.
kp.org/atencionconectada

Le brindamos orientación en cada etapa de su atención



Sus antecedentes de salud se encuentran en su historia clínica electrónica.



Su médico le ayuda con las citas y las referencias.



Su historia clínica está disponible para usted y su equipo de atención 24/7.



Su equipo de atención le avisa cuándo hacerse exámenes médicos y pruebas.

Atención conveniente

Para usted que tiene una agenda ocupada

Visite kp.org/espanol o use la aplicación para hacer una cita de rutina en persona para el mismo día o el día siguiente. También puede consultar a un profesional clínico de salud por teléfono o videollamada las 24 horas del día, los 7 días de la semana.¹ Sin importar cómo decida comunicarse, siempre podrá hablar con un profesional de la salud que puede consultar sus antecedentes médicos y retomar su atención dónde la dejó.

Haga mucho más en una sola visita

La mayoría de los centros de atención tienen farmacias y laboratorios en el mismo edificio, por lo que puede consultar a su médico, hacerse pruebas de laboratorio y recoger sus medicamentos, todo en un solo lugar.

Su bienestar en la palma de su mano

- Reciba atención virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Envíe correos electrónicos a su equipo de atención.
- Vea la mayoría de los resultados de laboratorio y las notas del médico.
- Vuelva a surtir la mayoría de los medicamentos.
- Regístrese para sus citas.
- Pague las facturas y consulte sus estados de cuenta.



Descubra cómo la aplicación de Kaiser Permanente² le permite administrar su atención.

kp.org/movil



FAST COMPANY



La aplicación móvil ganó el premio "Design Company of the Year" (Compañía de diseño del año) de Fast Company de 2022 y el premio "People's Voice" (La voz de la gente) de Webby Awards de 2022 en la categoría aplicaciones de salud y acondicionamiento físico.

Cuenta con cobertura mientras viaja



Si piensa viajar, podemos ayudarle a coordinar sus vacunas, volver a surtir sus medicamentos y mucho más. Además, mientras esté de viaje, contará con cobertura para atención de urgencia y de emergencia en cualquier lugar del mundo. Visite kp.org/viajero para obtener más detalles.

¹. Cuando corresponda y esté disponible. Si viaja fuera del estado, es posible que las consultas por teléfono y por video no estén disponibles debido a leyes estatales que impiden que los médicos brinden atención en otros estados. Las leyes varían según el estado. ². Para usar la aplicación de Kaiser Permanente, debe ser un miembro de Kaiser Permanente registrado en kp.org/espanol. Estas opciones están disponibles cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente.

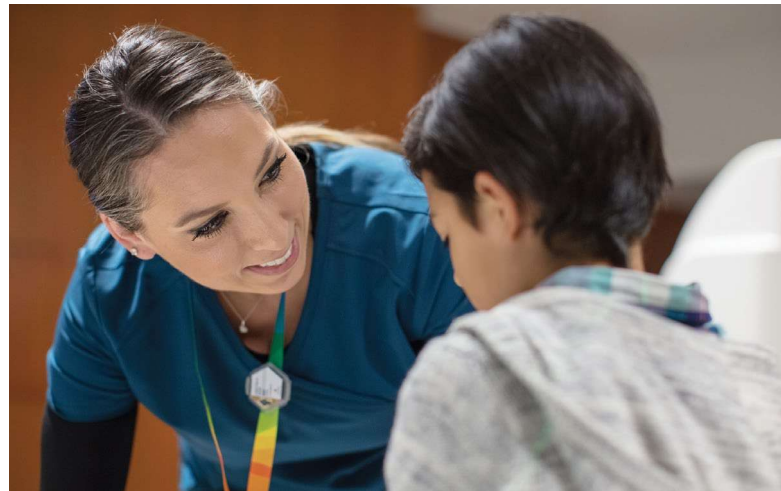
Atención de primer nivel

Para usted que espera recibir lo mejor

Sea cual sea la atención que necesita –salud mental, maternidad, atención del cáncer, salud del corazón y más– tiene acceso a médicos especializados, tecnología de última generación y atención basada en la evidencia más reciente.



Conozca cómo los médicos y los especialistas trabajan para usted.
kp.org/atencionespecializada



Nos destacamos a nivel nacional en la realización de pruebas de detección y en la investigación. Además, nuestros planes de salud se encuentran entre los de calificación más alta en cada uno de los estados en los que ofrecemos servicios.^{1,2,3}

Los miembros de Kaiser Permanente tienen:



4

veces más probabilidades de completar programas de rehabilitación cardíaca con el apoyo adecuado⁴

52 %

más de probabilidades de superar el cáncer colorrectal⁵

33 %

menos de probabilidades de tener una muerte prematura por cáncer⁶



Los 39 hospitales de Kaiser Permanente de todo el país han recibido el reconocimiento de la revista U.S. News & World Report por su alto desempeño en uno o más tipos de atención.

1. Calificaciones en el Conjunto de Datos e Información sobre el Empleador para el Plan de Salud (Healthcare Effectiveness Data and Information Set, HEDIS®) 2022 de Kaiser Permanente. Los datos de referencia fueron proporcionados por Quality Compass® del Comité Nacional para el Control de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) y representan todas las líneas comerciales. El Departamento de Atención y el Servicio de Kaiser Permanente proporcionó las calificaciones regionales combinadas de Kaiser Permanente. Los datos que aparecen en esta publicación fueron proporcionados por Quality Compass 2022 y se usan con permiso del NCQA. Quality Compass 2022 incluye ciertos datos del Estudio sobre Evaluación de los Planes de Salud por los Consumidores (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). Cualquier presentación, análisis, interpretación o conclusión que se base en estos datos es exclusivamente de los autores, y el NCQA se exige específicamente de toda responsabilidad por tal presentación, análisis, interpretación o conclusión. Quality Compass® y HEDIS® son marcas comerciales registradas del NCQA. CAHPS® es una marca comercial registrada de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality). **2.** Informe Anual 2021, Kaiser Permanente, [about.kaiserpermanente.org/who-we-are/annual-reports/2021-annual-report](https://www.kaiserpermanente.org/who-we-are/annual-reports/2021-annual-report) (en inglés) **3.** Calificaciones de los Planes de Seguro Médicos Privados del NCQA para 2022 y 2023, Comité Nacional de Garantía de Calidad, 2022: Kaiser Foundation Health Plan of Colorado – HMO (obtuvo 4 de 5); Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc. – HMO (obtuvo 4 de 5); Kaiser Foundation Health Plan, Inc., of Hawaii – HMO (obtuvo 4 de 5); Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. – HMO (obtuvo 5 de 5); Kaiser Foundation Health Plan, Inc., of Northern California – HMO (obtuvo 4.5 de 5); Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest – HMO (obtuvo 4 de 5); Kaiser Foundation Health Plan, Inc., of Southern California – HMO (obtuvo 4.5 de 5); Kaiser Foundation Health Plan of Washington – HMO (obtuvo 4 de 5). **4.** La tasa de completación del programa virtual de rehabilitación cardíaca de Kaiser Permanente es superior al 80 %, cuatro veces mayor que el programa en el centro. **5.** Theodore R. Levin, M.D., y otros, "Effects of Organized Colorectal Cancer Screening on Cancer Incidence and Mortality in a Large, Community-Based Population", Gastroenterology, noviembre de 2018. **6.** Elizabeth A. McGlynn, PhD, y otros, "Measuring Premature Mortality Among Kaiser Permanente Members Compared to the Community", 20 de julio de 2022.

Una mejor experiencia desde el primer momento

Para usted que recién está empezando

Cambiar de plan puede parecer muy complicado, pero en Kaiser Permanente guiamos a los miembros nuevos en cada paso. Por lo tanto, recibirá la atención que necesita sin interrupciones.



Para empezar, siga estos pasos sencillos.

kp.org/nuevosmiembros



Paso 1: Elija su médico

Sabemos que tener un médico con el que se sienta a gusto es una parte importante del cuidado de su salud. Consulte los perfiles de nuestros médicos en línea para encontrar profesionales y centros disponibles en su área, incluso antes de inscribirse. Visite kp.org/nuevosmiembros.



Paso 2: Conéctese con la atención en línea

Cuando comience su cobertura, cree una cuenta en kp.org/espanol o descargue la aplicación de Kaiser Permanente.* Luego, administre su atención cuando y donde lo desee, y a la hora que le sea más conveniente.



Paso 3: Obtenga medicamentos recetados

Tenga a la mano la información de sus medicamentos recetados, y nosotros le ayudaremos a encargarse del resto. Siga los pasos para transferir sus recetas médicas en internet o comuníquese con la Recepción de Bienvenida para Nuevos Miembros, al **1-888-491-1124 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

La atención médica no tiene por qué ser un tema complicado

No se preocupe si no sabe distinguir una organización para el mantenimiento de la salud (*Health Maintenance Organization, HMO*) de una cuenta de ahorros para gastos médicos (*Health Savings Account, HSA*); es algo que les pasa a muchas personas. Pero tenga la tranquilidad de que le ayudaremos a entender cómo funciona la atención médica. Ingrese a kp.org/infobasica para leer información básica.







* Para usar la aplicación de Kaiser Permanente, tiene que ser miembro de Kaiser Permanente y estar registrado en kp.org/espanol. Estas opciones están disponibles cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente.

Transición de la atención para nuevos miembros

Para usted que necesita un poco de ayuda

Nuestro objetivo es poder determinar sus necesidades personales y ponerlo en contacto con aquellos médicos y especialistas que puedan ayudarle a coordinar eficazmente la transición de su atención y los medicamentos recetados.

Tipos de cuestiones médicas con las que nuestra Recepción de Bienvenida para Nuevos Miembros puede ayudarle:

	Necesidades frecuentes	<ul style="list-style-type: none">• Elegir un médico.• Programar una cita de rutina.• Transferir recetas médicas. <p>También disponible para autoservicio en kp.org/espanol, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p>
	Necesidades de padres e hijos	<ul style="list-style-type: none">• Elegir un pediatra o un médico familiar.• Comunicarse con el servicio de obstetricia y ginecología.• Transferir registros y antecedentes de salud.• Transferir recetas médicas.• Programar consultas de bienestar infantil y citas para vacunación.
	Necesidades de atención especializada	<ul style="list-style-type: none">• Comunicarse con especialistas, como oncólogos, ortopedistas y médicos especialistas en garganta, nariz y oído.• Comunicarse con profesionales de la salud mental.• Determinar las necesidades de un equipo médico duradero.
	Atención médica de alta complejidad	<ul style="list-style-type: none">• Conectarse con recursos de atención especializada para afecciones tales como cáncer, enfermedad renal, cuidados antes y después de una cirugía, y trasplantes.• Comunicarse con una farmacia para obtener medicamentos de especialidad e infusiones.

Visite kp.org/nuevosmiembros para comenzar por su cuenta o comuníquese con la Recepción de Bienvenida para Nuevos Miembros al **1-888-491-1124 (TTY 711)**. El servicio está disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.



Cómo aprovechar su membresía al máximo

Mantenerse saludable va más allá de la consulta al médico. Para encontrar la atención que necesita, explore algunas de las opciones convenientes y de los beneficios extra disponibles para los miembros.¹ Muchos de estos recursos no tienen costo adicional.

Aplicación de Kaiser Permanente



Administre todo lo relacionado con su salud en cualquier momento: haga citas, envíe correos electrónicos al consultorio de su médico cuando tenga preguntas que no sean urgentes, solicite que le vuelvan a surtir la mayoría de los medicamentos, consulte casi todos los resultados de las pruebas, pague sus facturas, lea las notas de su médico y mucho más.²

Programas de ejercicios físicos al instante y en persona a través de ClassPass³



Elija entre miles de videos de programas de ejercicios físicos al instante y obtenga precios reducidos para clases en persona y mediante transmisiones en vivo. Obtenga más información en kp.org/classpass (en inglés).

Programas para un estilo de vida saludable



Mejore su salud con programas de ayuda para perder peso, dejar de fumar, reducir el estrés y mucho más, todo sin ningún costo adicional. Obtenga más información en kp.org/healthylifestyles (haga clic en "Español").

Asesoría de bienestar



Hable por teléfono con un asesor de bienestar de manera personalizada para que le ayude a alcanzar sus objetivos de salud. Obtenga más información en kp.org/wellnesscoach (en inglés).

Más recursos para su salud integral^{4,5,6}

Como miembro de Kaiser Permanente, tiene acceso a diversas herramientas que le ayudarán a cuidar su salud integral. Visite kp.org/saludmental para obtener más información.



Los miembros pueden usar la meditación y la atención plena para ayudar a fortalecer la resiliencia mental, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.



Los miembros pueden definir metas de salud mental, llevar cuenta de su progreso y recibir ayuda para controlar la depresión, la ansiedad y más.



Este enfoque hacia la salud mental preventivo y disponible al instante le brinda apoyo en cualquier momento y lugar.

1. Estos servicios no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* u otros documentos del plan. Los servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso. **2.** Estas funciones son válidas cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente. Para usar la aplicación de Kaiser Permanente, debe ser un miembro de Kaiser Permanente registrado en kp.org/espanol. **3.** ClassPass no está disponible para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental. **4.** Disponibles solo para miembros de Kaiser Permanente con cobertura médica. myStrength® es una marca comercial de Livongo Health, Inc., y una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Teladoc Health, Inc. **5.** Solo los miembros mayores de 13 años pueden usar las aplicaciones Calm y myStrength. La aplicación Ginger y sus servicios no están disponibles para miembros menores de 18 años. **6.** Calm, myStrength y Ginger no están disponibles para miembros que solo tengan Kaiser Permanente Dental.

Cómo ahorrar en servicios y productos para el bienestar

Para usted que está buscando ahorrar

En Kaiser Permanente, aproveche los descuentos en herramientas en línea, clases, programas y actividades que pueden ayudarle a mantenerse feliz y saludable. Visite kp.org/memberdiscounts (en inglés) para obtener más información.

CHP Active and Healthy

Con este programa usted y su familia pueden ahorrar dinero en sus actividades favoritas de salud, de entretenimiento y de alivio del estrés.

Explore las siguientes opciones y más en chpactiveandhealthy.com.

Aventuras y actividades al aire libre

Ahorre en gimnasios para practicar escalada, escuelas al aire libre, viajes de pesca guiados, alquiler de esquís y otras actividades que le permitirán estar en movimiento.

Arte y cultura

Obtenga descuentos para explorar museos, jardines, galerías de arte y centros de artes escénicas de su localidad. También puede ahorrar en clases de música y conseguir boletos de cine con descuento.

Ejercicio

Puede ahorrar en una gran variedad de membresías y servicios relacionados con el acondicionamiento físico: desde campamentos de entrenamiento, clases de artes marciales y gimnasios hasta centros acuáticos, estudios de danza y entrenadores personales.

Alimentación saludable

Encontrará ofertas para clases de cocina, suplementos nutricionales, servicios para el control del peso, suministros de jardinería y mucho más.

Atención alternativa y quiropraxia

Obtenga descuentos en medicina naturopática, atención quiropráctica, masajes y otras terapias alternativas de proveedores que pertenecen a la red de The CHP Group. Visite chpgroup.com para obtener más información y elegir un proveedor.

ChooseHealthy®

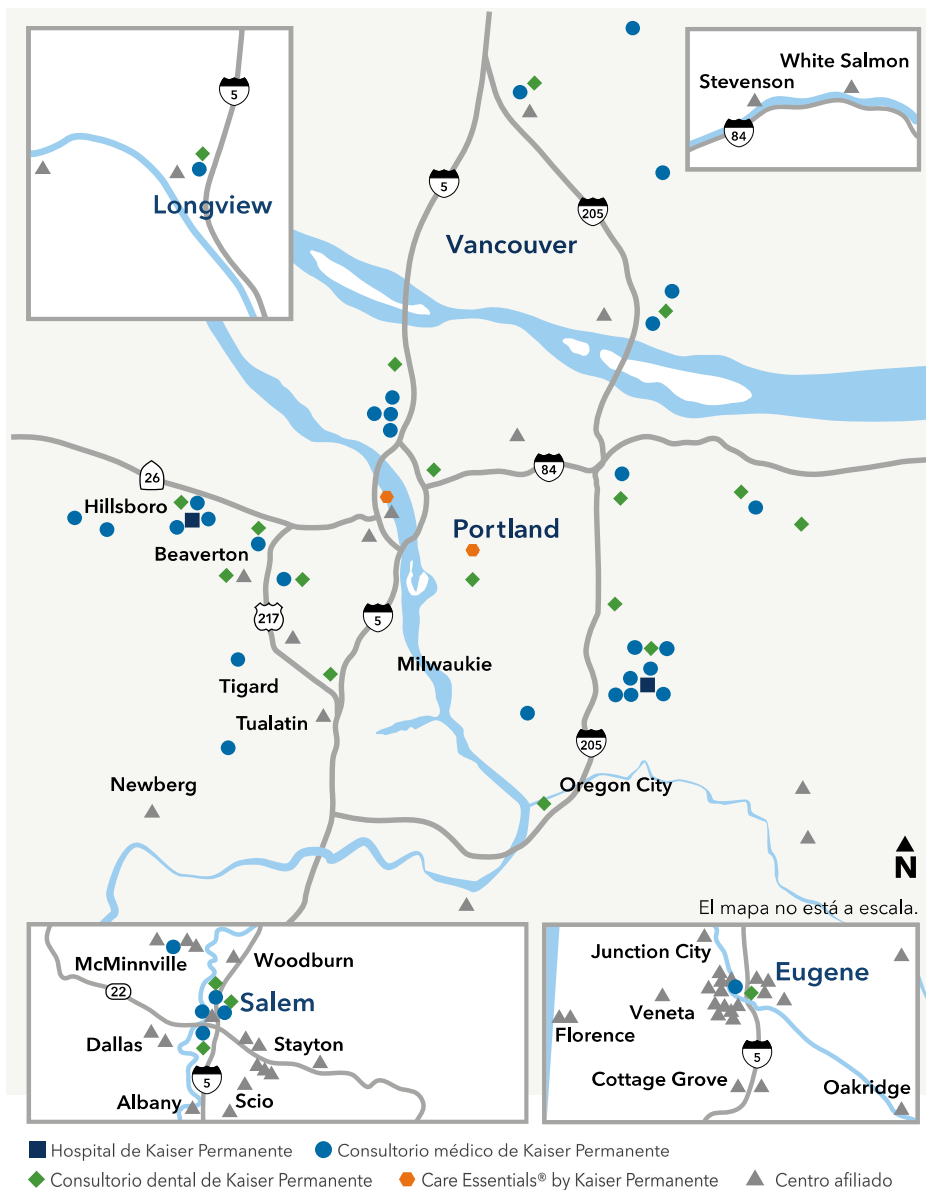
Con el programa ChooseHealthy puede seguir avanzando hacia una mejor salud. ChooseHealthy es un recurso en línea para obtener información sobre la salud, herramientas de salud y acondicionamiento físico, además de descuentos en productos para la salud. Este programa está disponible sin costo adicional para usted. Obtenga más información en kp.org/choosehealthy (en inglés).

- Organice las comidas del mes con planes de alimentación que se adapten a sus gustos, nivel de actividad física y objetivos de peso.
- Obtenga planes personalizados de ejercicios aeróbicos y de fuerza según sus objetivos de acondicionamiento físico.
- Ahorre con descuentos por membresía y en el costo de inscripción en más de 100 gimnasios, estudios de yoga y centros de ejercicio desde Longview, Washington, hasta Eugene, Oregón.

Estos productos y servicios los proporcionan entidades que no son Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (KFHPNW). Ciertos planes de beneficios de KFHPNW incluyen la cobertura de algunos de estos servicios con descuento. Consulte su *Evidencia de Cobertura* para obtener más información. KFHPNW no asume ninguna responsabilidad por estos productos y servicios con descuento. En caso de que surja algún problema, puede usar nuestro proceso de quejas formales llamando a Servicio a los Miembros, al **1-800-813-2000** (TTY 711).

Dónde obtener atención en Oregón y el Suroeste de Washington

Proporcionamos atención de calidad a más de 600,000 miembros en Oregón y el Suroeste de Washington. El área de servicio se extiende desde Eugene, Oregón, hasta Longview, Washington, e incluye consultorios médicos, consultorios dentales, tiendas ópticas Vision Essentials by Kaiser Permanente, clínicas de atención de urgencia, hospitales y clínicas de Care Essentials. También tenemos una red de proveedores afiliados que ofrecen atención de rutina, de urgencia o de emergencia.



Obtenga atención ahora

Escoja entre varias opciones convenientes, como una consulta electrónica o consultas por teléfono y por video disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, y obtenga la atención que necesita, cuando y donde la necesita.*

kp.org/getcare

(haga clic en "Español")



Los datos de los centros de atención se actualizaron en julio de 2023.

Visite kp.org/locations (haga clic en "Español") para consultar todos los centros de atención actuales y encontrar el centro más cercano. O puede llamar a Servicio a los Miembros, al **1-800-813-2000 (TTY 711)**.

* Cuando corresponda y estén disponibles. Estos recursos están disponibles cuando recibe atención en los centros de Kaiser Permanente. Para los miembros de planes de salud con deducible alto, las consultas electrónicas, por teléfono y por video están sujetas al deducible anual del plan. Si viaja fuera del estado, es posible que las consultas por teléfono y por video no estén disponibles debido a leyes estatales que impiden que los médicos brinden atención en otros estados. Las leyes varían según el estado. Para hacer una consulta por video, los miembros deben estar registrados en kp.org/espanol y tener una computadora o un dispositivo móvil con cámara. Los costos compartidos aplicables se implementarán en los servicios o artículos solicitados durante una consulta electrónica.

Dónde obtener atención en Oregón y el Suroeste de Washington



Atención Dental

Con la cobertura y la atención médica y dental coordinadas de Kaiser Permanente, puede ser más fácil cuidar su salud integral. Nuestros dentistas especializados, consultorios dentales convenientes y servicios de calidad le harán sonreír. Para obtener más información, visite kp.org/dental/nw (en inglés).



Farmacia

La mayoría de nuestros consultorios médicos de Kaiser Permanente incluyen servicios de farmacia. También tiene la opción de usar nuestro servicio de farmacia por correo para surtir y volver a surtir la mayoría de sus medicamentos.



Vision Essentials by Kaiser Permanente

Nuestros optometristas, oftalmólogos y ópticos trabajan juntos dentro de nuestro sistema integrado de prestación de atención y pueden conectarse con nuestro equipo más amplio de servicios y profesionales de la salud.

Más información en kp2020.org (en inglés).



Care Essentials by Kaiser Permanente

Care Essentials by Kaiser Permanente son convenientes clínicas de atención médica que proporcionan servicios que no son de emergencia y cuidados preventivos tanto a miembros de Kaiser Permanente como a quienes no lo son.

- Tratamiento para enfermedades y lesiones leves.
- Servicios de prevención, que incluyen exámenes médicos, vacunas y algunas pruebas de laboratorio y de diagnóstico.

Para obtener más información, visite careessentials.org (en inglés).



Proveedores Afiliados

Los planes de salud de Kaiser Permanente incluyen el acceso a proveedores afiliados para recibir atención médica primaria y atención especializada en The Portland Clinic.*

* No disponible como proveedor dentro de la red para los miembros que tienen Medicaid, que reciben asistencia financiera completa de Kaiser Permanente para gastos médicos o que están de visita desde otra región de Kaiser Permanente.

Nuestro corazón está en la comunidad

La misión de Kaiser Permanente es propiciar iniciativas que ayuden a las personas a tratar aquellos factores clínicos, sociales, económicos y ambientales que afecten su salud. Toda nuestra organización y la región en su conjunto están comprometidas con este trabajo: médicos, dentistas, enfermeros, técnicos, orientadores, empleados y nuestros aliados comunitarios desde Longview, Washington, hasta Eugene, Oregón.

En 2022, Kaiser Permanente asignó **más de \$135 millones** a iniciativas que ayudan a mejorar la salud integral de nuestros miembros y de las comunidades que atendemos.*

\$3.3 millones

otorgados a organizaciones que brindan apoyo a personas negras, indígenas y de color, a inmigrantes y refugiados, y a comunidades LGBTQ2SIA+ mediante subsidios para el bienestar social y emocional

85,836

pacientes con Medicaid recibieron atención médica gracias a la participación de Kaiser Permanente en Oregon Health Plan y en Washington State Apple Health

4,436

personas accedieron a los servicios a través de Connect Oregon y Unite Washington para obtener ayuda con las necesidades de salud social

11,691

dosis de vacunas administradas gracias a nuestra colaboración con Medical Teams International (MTI)

16,434

horas de servicio comunitario dedicadas por los empleados de Kaiser Permanente Northwest

\$135,789,073

invertidos en iniciativas para la salud de la comunidad en toda la región Northwest

* Kaiser Permanente Community Health Snapshot 2022: kp.org/communityreport/nw (en inglés).

Nondiscrimination Notice

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal and state civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call Member Services at **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

If you believe that Kaiser Health Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, or sexual orientation, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator, by mail, phone, or fax. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you. You may contact our Civil Rights Coordinator at: Member Relations Department, Attention: Kaiser Civil Rights Coordinator, 500 NE Multnomah St. Ste 100, Portland, OR 97232-2099, Phone: **1-800-813-2000** (TTY: **711**), Fax: **1-855-347-7239**.

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, Phone: 1-800-368-1019, TDD: 1-800-537-7697. Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

For Washington Members

You can also file a complaint with the Washington State Office of the Insurance Commissioner, electronically through the Office of the Insurance Commissioner Complaint portal, available at <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, or by phone at 1-800-562-6900, or 360-586-0241 (TDD). Complaint forms are available at <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>.

Help in Your Language

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-813-2000** (TTY: 711).

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-800-813-2000** (TTY: 711)።

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-813-2000** (TTY: 711).

中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-800-813-2000** (TTY: 711)。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1-800-813-2000** (TTY: 711) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-813-2000** (TTY: 711).

日本語 (Japanese) 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-813-2000** (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ខ្មែរ (Khmer) ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតលុយ គឺអាចមានសំរាប់បម្រើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-800-813-2000** (TTY: 711)។

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-813-2000** (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ລາວ (Laotian) ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-813-2000** (TTY: 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **1-800-813-2000** (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-813-2000** (TTY: 711).

ไทย (Thai) หมายเหตุ: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-813-2000** (TTY: 711).

Le ayudamos a encontrar la atención que necesita

Tener un buen plan de salud y acceso a una atención de calidad es importante para su tranquilidad. Con Kaiser Permanente, puede obtener ambos beneficios.

¿Necesita más información?

Hable hoy mismo con un especialista en inscripciones sobre la atención especializada, las opciones adicionales y mucho más. Llame al **1-800-514-0985** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico.

Servicio a los Miembros

1-800-813-2000 (inglés)

1-800-324-8010 (servicios de interpretación)

711 (TTY)

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.

Recepción de Bienvenida para Nuevos Miembros

1-888-491-1124

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Servicios de Farmacia para Nuevos Miembros

1-888-572-7231

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.



Encuentre un centro de atención cercano:
kp.org/locations (haga clic en "Español").

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest
500 NE Multnomah St., Suite 100
Portland, OR 97232

Para obtener más información sobre los beneficios, la disponibilidad y las restricciones de Kaiser Permanente, visite kp.org/disclosures (haga clic en "Español").