


**Premera Blue Cross : PPO 70% Plan 5000**Cobertura para: Individuos o Familias | Tipo de plan: PPO

El Resumen de beneficios y cobertura (SBC) lo ayudará a escoger un plan de salud. El SBC muestra cómo usted y el plan compartirían los costos de los servicios de atención médica cubiertos. **NOTA:** La información sobre el costo de este plan (denominado prima) se proporcionará por separado. Este es solo un resumen. Para obtener más información sobre su cobertura o una copia de los términos completos de la cobertura, llame al 1-800-722-1471 (TTY: 711) o visítenos en [www.premera.com](http://www.premera.com). Para ver las definiciones generales de términos frecuentes, como monto permitido, facturación del saldo, coseguro, copago, deducible, proveedor u otros términos subrayados, consulte el glosario. Puede consultar el glosario en <https://www.healthcare.gov/sbc-glossary/> o llamar al 1-800-722-1471 (TTY: 711) para pedir una copia.

Preguntas importantes	Respuestas	Por qué es importante:
¿Cuánto es el <u>deducible</u> general?	Dentro de la red: \$5,000 individual / \$10,000 familiar. Fuera de la red: \$15,000 individual / \$30,000 familiar.	Por lo general, usted debe pagar todos los costos de los <u>proveedores</u> hasta alcanzar el monto del <u>deducible</u> antes de que este <u>plan</u> comience a cubrir los costos. Si tiene otros miembros de la familia en el <u>plan</u> , cada uno de ellos debe alcanzar su propio <u>deducible</u> individual hasta que el monto total de los gastos del <u>deducible</u> pagados por todos los miembros de la familia alcance el <u>deducible</u> general de la familia.
¿Hay servicios cubiertos antes de alcanzar su <u>deducible</u> ?	Sí. No se aplica a <u>atención preventiva</u> , <u>copagos</u> , <u>medicamentos con receta</u> ni a los servicios enumerados a continuación como "Sin cargo".	Este <u>plan</u> cubre algunos artículos y servicios, incluso si aún no ha alcanzado el monto del <u>deducible</u> . Sin embargo, es posible que se aplique un <u>copago</u> o <u>coseguro</u> . Por ejemplo, este <u>plan</u> cubre algunos <u>servicios preventivos</u> sin <u>costos compartidos</u> y antes de que cumpla con su <u>deducible</u> . Consulte una lista de los <u>servicios preventivos</u> cubiertos en <a href="https://www.healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits/">https://www.healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits/</a> .
¿Hay otros <u>deducibles</u> para servicios específicos?	No.	No tiene que pagar <u>deducibles</u> para servicios específicos.
¿Cuánto es el <u>desembolso máximo</u> para este <u>plan</u> ?	Dentro de la red: \$7,500 individual / \$15,000 familiar, Fuera de la red: no se aplica	El <u>desembolso máximo</u> es el máximo que usted podría llegar a pagar en un año por los servicios cubiertos. Si tiene otros miembros de la familia en este <u>plan</u> , deben cumplir con sus propios <u>desembolsos máximos</u> hasta que se haya alcanzado el <u>desembolso máximo</u> familiar general.
¿Qué cosas no se incluyen en el <u>desembolso máximo</u> ?	Las <u>primas</u> , los cargos de <u>facturación de saldo</u> , las penalizaciones en caso de no obtener una <u>autorización previa</u> para los servicios y los servicios de atención médica que este <u>plan</u> no cubre.	Incluso si usted paga estos gastos, estos no se cuentan para su <u>desembolso máximo</u> .

Preguntas importantes	Respuestas	Por qué es importante:
¿Pagará menos si se usa un <u>proveedor dentro de la red</u> ?	Sí. Consulte <a href="http://www.premera.com">www.premera.com</a> o llame al 1-800-722-1471 para obtener una lista de <u>proveedores dentro de la red</u> .	Este <u>plan</u> utiliza una <u>red de proveedores</u> . Usted pagará menos si acude a un <u>proveedor dentro de la red del plan</u> . Usted pagará el máximo si acude a un <u>proveedor fuera de la red</u> , y es posible que reciba una factura de un <u>proveedor</u> por la diferencia entre el cargo del <u>proveedor</u> y lo que paga su <u>plan</u> (facturación del saldo). Tenga en cuenta que su <u>proveedor dentro de la red</u> podría utilizar un <u>proveedor fuera de la red</u> para algunos servicios (como análisis de laboratorio). Consulte a su <u>proveedor</u> antes de recibir servicios.
¿Se necesita un <u>referido</u> para atenderse con un <u>especialista</u> ?	No.	Puede acudir al <u>especialista</u> de su preferencia sin un <u>referido</u> .

 Todos los costos de copagos y coseguros que se muestran en este cuadro solo se aplican después de alcanzar su deducible, si se aplica un deducible.

Evento médico común	Servicios que podría necesitar	Lo que usted pagará		Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor en la red (Usted pagará el mínimo)	Proveedor fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
Si acude al consultorio o clínica del <u>proveedor</u> de atención médica	Visita de atención primaria para tratar una afección o lesión	\$40 de <u>copago</u> por visita	50% de <u>coseguro</u>	Ninguna
	Consulta con un <u>especialista</u>	\$40 de <u>copago</u> por visita	50% de <u>coseguro</u>	Ninguna
	<u>Atención preventiva/evaluaciones/vacunas</u>	Sin cargo	<u>Cuidados preventivos</u> : 50% de <u>coseguro</u> <u>Vacunas</u> : Sin cargo (para menores de 18 años), 50% de <u>coseguro</u> (a partir de 18 años)	Es posible que tenga que pagar por servicios que no son preventivos. Consulte con su <u>proveedor</u> si los servicios necesarios son preventivos. Luego, verifique lo que pagará su <u>plan</u> .
Si se le realiza un examen	<u>Prueba diagnóstica</u> (radiografías, análisis de sangre)	Los primeros \$500 sin cargo (compartido con diagnóstico por imágenes), después 30% de <u>coseguro</u>	Los primeros \$500 sin cargo (compartido con diagnóstico por imágenes), después 50% de <u>coseguro</u>	Ninguna
	Diagnóstico por imágenes (tomografía computarizada/tomografía por emisión de positrones, imágenes por resonancia magnética)	Los primeros \$500 sin cargo (compartido con <u>pruebas diagnósticas</u> ), después 30% de <u>coseguro</u>	Los primeros \$500 sin cargo (compartido con <u>pruebas diagnósticas</u> ), después 50% de <u>coseguro</u>	Se requiere <u>autorización previa</u> para algunos exámenes de diagnóstico por imágenes para pacientes ambulatorios. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por vez.

Evento médico común	Servicios que podría necesitar	Lo que usted pagará		Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor en la red (Usted pagará el mínimo)	Proveedor fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
<b>Si necesita un medicamento para tratar su enfermedad o afección</b>  Hay más información disponible sobre la <b><u>cobertura de medicamentos con receta</u></b> en <a href="https://www.premera.com/documents/052147_2023.pdf">https://www.premera.com/documents/052147_2023.pdf</a>	Medicamentos genéricos	\$10 de <u>copago</u> por receta médica (por venta minorista), \$30 de <u>copago</u> por receta (por pedido por correo)	\$10 de <u>copago</u> por receta (por venta minorista), no tiene cobertura (por pedido por correo)	Cubre un suministro de hasta 30 días (por venta minorista), cubre un suministro de hasta 90 días (por pedido por correo). Sin cargo para medicamentos preventivos específicos. Se requiere <u>autorización previa</u> para algunos medicamentos.
	Medicamentos de marcas preferidas	\$50 de <u>copago</u> por receta médica (por venta minorista), \$150 de <u>copago</u> por receta (por pedido por correo)	\$50 de <u>copago</u> por receta (por venta minorista), no tiene cobertura (por pedido por correo)	Cubre un suministro de hasta 30 días (por venta minorista), cubre un suministro de hasta 90 días (por pedido por correo). Se requiere <u>autorización previa</u> para algunos medicamentos.
	Medicamentos de marcas no preferidas	\$80 de <u>copago</u> por receta médica (por venta minorista), \$240 de <u>copago</u> por receta (por pedido por correo)	\$80 de <u>copago</u> por receta (por venta minorista), no tiene cobertura (por pedido por correo)	Cubre un suministro de hasta 30 días (por venta minorista), cubre un suministro de hasta 90 días (por pedido por correo). Se requiere <u>autorización previa</u> para algunos medicamentos.
	<u>Medicamentos especializados</u>	\$150 de <u>copago</u> por receta médica	Sin cobertura	Cubre un suministro de hasta 30 días. Solo tiene cobertura en farmacias especializadas específicamente contratadas. Se requiere <u>autorización previa</u> para algunos medicamentos.
<b>Si le hacen una operación ambulatoria</b>	Tarifa del establecimiento (por ejemplo, centro de cirugía ambulatoria)	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se requiere <u>autorización previa</u> para algunos servicios. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por vez.
	Honorarios del médico/cirujano	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Ninguna
<b>Si necesita atención médica inmediata</b>	<u>Atención en la sala de emergencias</u>	\$200 de <u>copago</u> por visita + 30% de <u>coseguro</u>	\$200 de <u>copago</u> por visita + 30% de <u>coseguro</u>	No se cobra el <u>copago</u> de la sala de emergencias si es admitido al hospital.
	<u>Transporte médico de emergencia</u>	30% de <u>coseguro</u>	30% de <u>coseguro</u>	Ninguna
	<u>Atención de urgencia</u>	En el hospital: \$200 de <u>copago</u> por visita + 30% de <u>coseguro</u> En un centro independiente: \$40 de <u>copago</u> por visita	En el hospital: \$200 de <u>copago</u> por visita + 30% de <u>coseguro</u> En un centro independiente: 50% de <u>coseguro</u>	Ninguna

Evento médico común	Servicios que podría necesitar	Lo que usted pagará		Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor en la red (Usted pagará el mínimo)	Proveedor fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
<b>Si se le hospitaliza</b>	Tarifa del establecimiento (por ejemplo, habitación del hospital)	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se requiere <u>autorización previa</u> para todas las estadías planificadas como paciente hospitalizado. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por estadía.
	Honorarios del médico/cirujano	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Ninguna
<b>Si necesita servicios de salud mental, salud conductual o abuso de sustancias</b>	Servicios para pacientes ambulatorios	Visita al consultorio: \$40 de <u>copago</u> por visita Establecimiento: 30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Ninguna
	Servicios internos	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se requiere <u>autorización previa</u> para todas las estadías planificadas como paciente hospitalizado. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por estadía.
<b>Si está embarazada</b>	Visitas al consultorio	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	El <u>costo compartido</u> no se aplica a los <u>servicios preventivos</u> . Según el tipo de servicio, se puede aplicar un <u>coseguro</u> . La atención de maternidad puede incluir exámenes y servicios descritos en otra parte del SBC (por ejemplo, ecografías).
	Servicios de parto profesionales	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	El <u>costo compartido</u> no se aplica a los <u>servicios preventivos</u> . Según el tipo de servicio, se puede aplicar un <u>coseguro</u> . La atención de maternidad puede incluir exámenes y servicios descritos en otra parte del SBC (por ejemplo, ecografías).
	Servicios de parto prestados en un establecimiento	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	El <u>costo compartido</u> no se aplica a los <u>servicios preventivos</u> . Según el tipo de servicio, se puede aplicar un <u>coseguro</u> . La atención de maternidad puede incluir exámenes y servicios descritos en otra parte del SBC (por ejemplo, ecografías).

Evento médico común	Servicios que podría necesitar	Lo que usted pagará		Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor en la red (Usted pagará el mínimo)	Proveedor fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
<b>Si necesita servicios de recuperación o tiene otras necesidades especiales de salud</b>	<u>Cuidado de la salud en el hogar</u>	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se limita a 130 visitas por año calendario.
	<u>Servicios de rehabilitación</u>	Para pacientes ambulatorios: \$40 de <u>copago</u> por visita Para pacientes hospitalizados: 30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se limita a 25 visitas como paciente ambulatorio por año calendario, se limita a 30 días como paciente hospitalizado por año calendario. Incluye fisioterapia, terapia del lenguaje y terapia ocupacional. Se requiere <u>autorización previa</u> para todas las estadías planificadas como paciente hospitalizado. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por estadía.
	<u>Servicios de habilitación</u>	Para pacientes ambulatorios: \$40 de <u>copago</u> por visita Para pacientes hospitalizados: 30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se limita a 25 visitas como paciente ambulatorio por año calendario, se limita a 30 días como paciente hospitalizado por año calendario. Incluye fisioterapia, terapia del lenguaje y terapia ocupacional. Se requiere <u>autorización previa</u> para todas las estadías planificadas como paciente hospitalizado. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por estadía.
	<u>Atención de enfermería especializada</u>	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se limita a 90 días por año calendario. Se requiere <u>autorización previa</u> para todas las estadías planificadas como paciente hospitalizado. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por estadía.
	<u>Equipo médico duradero</u>	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Se requiere <u>autorización previa</u> para la compra de algunos equipos médicos. Penalización por usar servicios fuera de la red: 50% del cargo permitido hasta \$1,500 por vez.

Evento médico común	Servicios que podría necesitar	Lo que usted pagará		Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor en la red (Usted pagará el mínimo)	Proveedor fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
	<u>Servicios de cuidados paliativos o enfermos terminales</u>	30% de <u>coseguro</u>	50% de <u>coseguro</u>	Límite de 240 horas de apoyo familiar; límite de 30 días para pacientes hospitalizados; límite de beneficio general de por vida de 6 meses, excepto que se apruebe lo contrario.
<b>Si su hijo necesita servicios odontológicos u oftalmológicos</b>	Examen de la vista para niños	Sin cobertura	Sin cobertura	Ninguna
	Anteojos para niños	Sin cobertura	Sin cobertura	Ninguna
	Control dental para niños	Sin cobertura	Sin cobertura	Ninguna

### Servicios excluidos y otros servicios cubiertos:

<b>Servicios que su <u>plan</u> generalmente NO cubre (revise la póliza o documento del <u>plan</u> para obtener más información y una lista de <u>servicios excluidos</u>).</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cirugía bariátrica</li> <li>• Cirugía estética</li> <li>• Atención dental (adultos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Audífonos</li> <li>• Tratamientos para la infertilidad</li> <li>• Atención a largo plazo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios de enfermería privada</li> <li>• Atención de la vista de rutina (adultos)</li> <li>• Programas para la pérdida de peso</li> </ul>
<b>Otros servicios cubiertos (se pueden aplicar limitaciones a estos servicios. No es una lista completa. Consulte el documento de su <u>plan</u>).</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acupuntura</li> <li>• Atención quiropráctica u otras manipulaciones espinales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención de los pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención que no sea de emergencia durante viajes fuera de los EE. UU.</li> </ul>

**Sus derechos para continuar la cobertura:** hay organismos que pueden ayudarlo si quiere mantener la cobertura después de que esta finalice. La información de contacto de esos organismos es la siguiente: para los planes de la Ley de Protección de Ingresos para el Retiro de Empleados (Employee Retirement Income Security Act, ERISA), comuníquese con la Administración de Seguridad de Beneficios del Empleado del Departamento de Trabajo al 1-866-444-EBSA (3272) o en [www.dol.gov/ebsa/healthreform](http://www.dol.gov/ebsa/healthreform). Con respecto a los planes pertenecientes al gobierno, comuníquese con el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centro de Información al Consumidor y Supervisión de Seguros al 1-877-267-2323 x61565 o en [www.cciio.cms.gov](http://www.cciio.cms.gov). Con respecto a los planes eclesiásticos y todos los otros planes, llame al 1-800-562-6900 para comunicarse con el Departamento Estatal de Seguros o a la aseguradora al 1-800-722-1471 o TTY 711. Es posible que haya otras opciones de cobertura disponibles para usted, como contratar una cobertura de seguro individual a través del Mercado de seguros de salud. Para obtener más información sobre el Mercado, visite [www.HealthCare.gov](http://www.HealthCare.gov) o llame al 1-800-318-2596.

**Su derecho a presentar una queja formal o una apelación:** hay organismos que pueden ayudarlo si tiene una queja contra su plan por la denegación de una reclamación. Esta queja se denomina queja formal o apelación. Para obtener más información sobre sus derechos, consulte la explicación de beneficios que recibirá por dicho reclamo médico. Los documentos de su plan también brindan información completa para presentar un reclamo, una apelación o una queja formal por cualquier motivo a su plan. Para obtener más información sobre sus derechos, sobre este aviso o si necesita ayuda, comuníquese con su plan al 1-800-722-1471 o

TTY 711, o con el Departamento Estatal de Seguros al 1-800-562-6900, o con la Administración de Seguridad de Beneficios del Empleado del Departamento de Trabajo al 1-866-444-EBSA (3272) o en [www.dol.gov/ebsa/healthreform](http://www.dol.gov/ebsa/healthreform).

**¿Este plan proporciona cobertura esencial mínima? Sí.**

Por lo general, la [cobertura esencial mínima](#) incluye [planes](#), [seguros de salud](#) disponibles a través del [Mercado](#) u otras pólizas de mercado individuales, Medicare, Medicaid, CHIP, TRICARE y otras coberturas determinadas. Si usted es elegible para determinados tipos de [cobertura esencial mínima](#), tal vez no sea elegible para el [crédito fiscal para las primas](#).

**¿Este plan cumple con los estándares de valor mínimo? Sí.**

Si su [plan](#) no cumple con los [estándares de valor mínimo](#), es posible que usted sea elegible para recibir un [crédito fiscal para las primas](#) que le ayudará a pagar un [plan](#) a través del [Mercado](#).

**Servicios de acceso a idiomas:**

Spanish (Español): Para obtener asistencia en Español, llame al 1-800-722-1471.

Tagalog (Tagalog): Kung kailangan ninyo ang tulong sa Tagalog tumawag sa 1-800-722-1471.

Chinese ( ): 1-800-722-1471.

Navajo (Dine): Dinek'ehgo shika at'ohwol ninisingo, kwijigo holne' 1-800-722-1471.

—————[Para ver ejemplos de cómo este plan podría cubrir los costos de una situación médica de ejemplo, consulte la siguiente sección.](#)—————

**Acerca de estos ejemplos de cobertura:**



**Esta no es una herramienta de cálculo de costos.** Los tratamientos que se muestran son solo ejemplos de cómo este plan podría cubrir la atención médica. Sus costos reales pueden variar según el tratamiento real que reciba, los precios que cobren sus proveedores y muchos otros factores. Preste atención a los montos del costo compartido (deducibles, copagos y coseguro) y a los servicios excluidos del plan. Use esta información para comparar la parte de los costos que usted podría pagar en diferentes planes de salud. Tenga presente que estos ejemplos de cobertura se basan solo en una cobertura individual.

**Peg va a tener un bebé**

(9 meses de atención prenatal dentro de la red y parto en el hospital)

- Deducible general del plan \$5,000
- Copago al especialista \$40
- Coseguro del hospital (establecimiento) 30%
- Otros coseguros 30%

**Este EJEMPLO de evento incluye servicios como:**  
 Visitas al consultorio del especialista (*atención prenatal*)  
 Servicios de parto profesionales  
 Servicios de parto prestados en un establecimiento  
Pruebas diagnósticas (*ecografías y análisis de sangre*)  
 Consulta con un especialista (*anestesia*)

**Costo total del ejemplo \$12,700**

**En este ejemplo, Peg pagaría:**

<u>Costos compartidos</u>	
<u>Deducibles</u>	\$5,000
<u>Copagos</u>	\$10
<u>Coseguro</u>	\$1,800
<u>Qué no está cubierto</u>	
Límites o exclusiones	\$60
<b>El total que pagaría Peg es</b>	<b>\$6,870</b>

**Controlar la diabetes de tipo 2 de Joe**

(un año de atención de rutina dentro de la red para una afección bien controlada)

- Deducible general del plan \$5,000
- Copago al especialista \$40
- Coseguro del hospital (establecimiento) 30%
- Otros coseguros 30%

**Este EJEMPLO de evento incluye servicios como:**  
 Visitas al consultorio del médico de atención primaria (*incluye la educación sobre enfermedades*)  
Pruebas diagnósticas (*análisis de sangre*)  
Medicamentos con receta  
Equipo médico duradero (*glucómetro*)

**Costo total del ejemplo \$5,600**

**En este ejemplo, Joe pagaría:**

<u>Costos compartidos</u>	
<u>Deducibles</u>	\$30
<u>Copagos</u>	\$1,700
<u>Coseguro</u>	\$0
<u>Qué no está cubierto</u>	
Límites o exclusiones	\$20
<b>El total que Joe pagaría es</b>	<b>\$1,750</b>

**Fractura simple de Mia**

(visita a una sala de emergencias dentro de la red y atención de seguimiento)

- Deducible general del plan \$5,000
- Copago al especialista \$40
- Coseguro del hospital (establecimiento) 30%
- Otros coseguros 30%

**Este EJEMPLO de evento incluye servicios como:**  
 Atención en la sala de emergencias (*incluye suministros médicos*)  
Prueba diagnóstica (*radiografías*)  
Equipo médico duradero (*muletas*)  
Servicios de rehabilitación (*fisioterapia*)

**Costo total del ejemplo \$2,800**

**En este ejemplo, Mia pagaría:**

<u>Costos compartidos</u>	
<u>Deducibles</u>	\$2,000
<u>Copagos</u>	\$400
<u>Coseguro</u>	\$0
<u>Qué no está cubierto</u>	
Límites o exclusiones	\$0
<b>El total que Mia pagaría es</b>	<b>\$2,400</b>



### La discriminación es prohibida

Premera Blue Cross (Premera) cumple con las leyes de derechos civiles federales y del estado Washington aplicables, y no discrimina según la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género o la orientación sexual. Premera no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

Premera:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse con nosotros de manera eficiente, por ejemplo:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si considera que Premera no le ha proporcionado estos servicios o se sintió discriminado de algún modo por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja formal a la siguiente dirección: Civil Rights Coordinator — Complaints and Appeals, PO Box 91102, Seattle, WA 98111, número gratuito: 855-332-4535, fax: 425-918-5592, TTY: 711, correo electrónico [AppealsDepartmentInquiries@Premera.com](mailto:AppealsDepartmentInquiries@Premera.com). Puede presentar una queja formal en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el coordinador de derechos civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante:

- La Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal o teléfono a la dirección y al número de teléfono indicados a continuación: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- La Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina del Comisionado de Seguros, disponible en <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, o por teléfono al 800-562-6900, 360-586-0241 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>.

**Asistencia con el idioma**

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-722-1471 (TTY: 711).

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-722-1471 (TTY: 711).

**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 800-722-1471 (TTY: 711)。

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-722-1471 (TTY: 711).

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-722-1471 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-722-1471 (телетайп: 711).

**PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 800-722-1471 (TTY: 711).

**УВАГА!** Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки.

Телефонуйте за номером 800-722-1471 (телетайп: 711).

**ប្រយ័ត្ន:** បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 800-722-1471 (TTY: 711)។

**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。800-722-1471 (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください。

**ማስታወሻ:** የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-722-1471 (መስማት ለተሳናቸው: 711)።

**XIYYEEFFANNA:** Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 800-722-1471 (TTY: 711).

**ملحوظة:** إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-722-1471 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

**ਪਿਆਰ ਦਿਓ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੇਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 800-722-1471 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 800-722-1471 (TTY: 711).

**ໂປດຊາບ:** ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ 800-722-1471 (TTY: 711).

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 800-722-1471 (TTY: 711).

**ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 800-722-1471 (ATS: 711).

**UWAGA:** Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 800-722-1471 (TTY: 711).

**ATENÇÃO:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 800-722-1471 (TTY: 711).

**ATTENZIONE:** In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 800-722-1471 (TTY: 711).

**توجه:** اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 800-722-1471 (TTY: 711) تماس بگیرید.

**Este documento ha sido traducido del inglés solo para propósitos informativos. Esta traducción no cambia los requisitos de elegibilidad, beneficios, exclusiones, limitaciones ni otras disposiciones del plan de salud o del contrato en grupo. En caso de un conflicto o diferencia entre este documento traducido y la versión en idioma inglés, la versión en inglés regirá para los propósitos de aplicación e interpretación. / This document has been translated from English for informational purposes only. This translation does not change the eligibility requirements, benefits, exclusions, limitations or other provisions of the health plan or group contract. In the event of a conflict or difference between this translated document and the English language version, the English version is controlling for the purposes of application and interpretation.**