

CareFirst. 
BlueChoice.



Programa de beneficios de salud para empleados federales 2024

GUÍA DE BENEFICIOS

carefirst.com/fedhmo

Índice

La diferencia de CareFirst BlueChoice	1
Planes CareFirst BlueChoice de un vistazo	2
Novedades en 2024	3

ANTES DE DECIDIR

Cómo funciona el seguro de salud	4
Conozca antes de dirigirse a un centro	5
Opciones de atención virtual.	7
HDHP y HSA/HRA.	8
¿Qué plan es para mí?.	10
Comparación de planes: ¿qué es lo mismo?	11

PLANES DE BENEFICIOS

BlueChoice Advantage Opción HDHP	12
Opción Blue Value Plus.	13
Opción Standard BlueChoice.	14
Comparación de beneficios dentro de la red	15
Beneficios de farmacia	16
Salud y Bienestar.	17

CON CADA PLAN

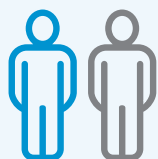
Blue Rewards	18
Cobertura dental con descuento y visión	19
Salud conductual y Apoyo a las adicciones	20
Global Core.	21
BlueCard & BlueCross BlueShield Global Core	21

SERVICIOS PARA EL AFILIADO

Servicios para el Afiliado.	22
Números importantes e información de contacto.	23
Notas.	24
Aviso de Prohibición de Discriminación y Disponibilidad de Servicios de Ayuda con el Idioma	25
Información de tarifas para 2024 de CareFirst BlueChoice, Inc.	Contraportada

La diferencia de CareFirst BlueChoice

Al elegir un plan de salud, elija la marca más reconocida y confiable. CareFirst tiene los índices de satisfacción de los afiliados más altos * y ha sido nombrada como una de las “Compañías más éticas del mundo” durante once años consecutivos.



**1 DE CADA 2
ESTADOUNIDENSES**

están cubiertos por Blue
a nivel regional

99% de los médicos
están dentro
de la red a nivel
regional / 95% a
nivel nacional

100% de los
hospitales
están dentro
de la red
regional / 96%
a nivel nacional

97% de las
reclamaciones
se pagan dentro
de la red a nivel
regional / 96% a
nivel nacional

* Resultados basados en una encuesta a 1.307 afiliados a planes de salud, realizada por Escalent durante 2020.



Los nombres y las marcas “World’s Most Ethical Companies” y “Ethisphere” son marcas registradas de Ethisphere LLC.



Grandes beneficios, sin costos ocultos

- Beneficios dentro de la red sin cargo ni deducible por cuidados preventivos.
- La atención de emergencia y urgencia está cubierta tanto dentro como fuera del área de servicio de CareFirst en Washington, DC, Maryland y Northern Virginia.
- No necesita derivaciones.
- Busque proveedores para ahorrar en costos de bolsillo con SmartShopper y gane una recompensa por no pagar de más. 888-345-2837



Servicio de Salud

- **Blue Rewards:** hasta \$400 Obtenga recompensas financieras por participar en actividades relacionadas con la salud.
- **Blue365:** obtenga descuentos exclusivos en servicios de salud y bienestar, como membresías en gimnasios, opciones de alimentación saludable e incluso equipos de fitness.
- **Los instructores de salud** son enfermeros diplomados y profesionales capacitados que brindan apoyo personalizado para ayudarlo a alcanzar sus metas de bienestar.



Conveniencia


- **Línea gratuita de asesoramiento de enfermería** las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- **CloseKnit:** brinda servicios de atención primaria únicamente virtuales a través de un equipo de atención exclusivo de médicos, enfermeros profesionales, asistentes médicos, consejeros profesionales autorizados y trabajadores sociales clínicos autorizados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- **Farmacia de pedidos por correo:** un servicio de entrega a domicilio rápido y conveniente.
- **Mi cuenta:** nuestro sitio web seguro para afiliados le permite administrar su información de salud en cualquier momento y lugar.

Planes CareFirst BlueChoice de un vistazo

Planes diseñados para satisfacer sus necesidades únicas.


**BlueChoice
Advantage HDHP**


**Blue Value
Plus**


**Standard
BlueChoice**

Puede elegir cubrir:



Usted con Solo usted



**Usted y otro familiar elegible
con Usted + 1 adicional**



**Usted y dos o más
familiares elegibles con
Usted y su familia**

Ofertas exclusivas de los planes CareFirst BlueChoice:



Cobertura dental con descuento y visión



Línea que brinda asesoramiento gratuito de enfermería las 24 horas al día



Servicios de telesalud proporcionados por CloseKnit



Acceso a farmacias con servicio de correo y minorista



Descuentos y programas de bienestar



Global Core: cobertura médica de calidad cuando viaja fuera de EE. UU.

Novedades en 2024

A continuación se muestran algunos cambios en los beneficios de los tres planes para 2024. Hemos destacado estos cambios a continuación para ayudarle a determinar qué plan es mejor para usted.

Cambios en Blue Value Plus, Standard BlueChoice y BlueChoice Advantage HDHP

- **Blue Rewards:** El Plan está agregando mejoras al programa que permiten a los afiliados tener tiempo adicional para lograr sus recompensas.
- **Aplicaciones de fertilidad aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés):** Los afiliados tienen un costo compartido de \$0 para las aplicaciones de fertilidad aprobadas por la FDA.
- **Ovia Health:** Los afiliados tendrán acceso a Ovia Health como parte de su programa de bienestar CareFirst. Ovia ofrece apoyo para la salud reproductiva, incluida la concepción, el embarazo, el posparto, la crianza de los hijos y la perimenopausia/menopausia.
- **Medicamentos de fertilización in vitro (FIV):** Los afiliados pueden obtener medicamentos relacionados con la FIV durante tres ciclos al año bajo sus beneficios de prescripción médica. Se requiere necesidad médica y autorización previa.
- **Precertificación:** La terapia electroconvulsiva (ECT, por sus siglas en inglés) hospitalaria para pacientes hospitalizados y ambulatorios requiere certificación previa.

Cambios solo en Standard BlueChoice

- **Servicios de diagnóstico:** Los afiliados pagarán un copago de \$40 por laboratorios fuera de la red.
- **Servicios de infertilidad:** Los beneficios de Inseminación artificial están limitados a tres (3) intentos por período de beneficios.
- **Tarifas Premium:** Su parte de la tarifa premium aumentará para Solo para usted mismo, Para usted + 1 adicional y Para Usted y su familia.

Cambios solo para BlueChoice Advantage HDHP

- **Deducible:** El deducible dentro de la red cambiará a \$1.600 para usted solo y \$3.200 para usted+1 y para usted y su familia. El deducible fuera de la red cambiará a \$3.200 para usted solo y \$6.400 para usted+1 y para usted y su familia.
- **Servicios de infertilidad:** Los beneficios de inseminación artificial están limitados a tres (3) intentos por período de beneficios.
- **Tarifas Premium:** Su parte de la tarifa premium aumentará para Solo para usted mismo, Para usted + 1 adicional y Para Usted y su familia.

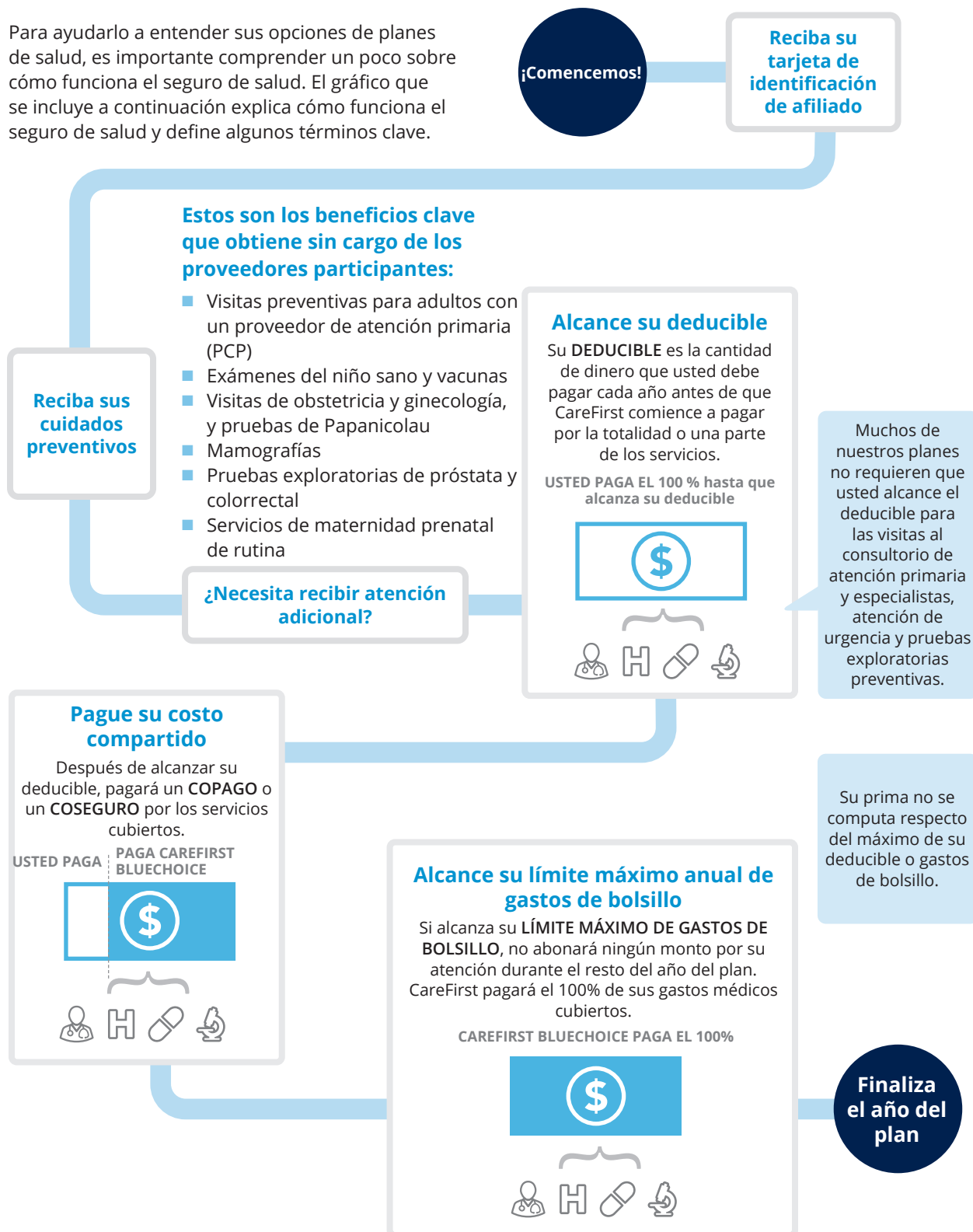
Cambios solo para Blue Value Plus

- **Servicios de infertilidad:** Los afiliados pagarán un coseguro del 50 % por los servicios de inseminación artificial e infertilidad iatrogénica dentro de la red. La inseminación artificial y la infertilidad iatrogénica se limitan a tres (3) intentos por período de beneficio.
- **Tarifas Premium:** Su parte de la tarifa premium aumentará para Solo para usted mismo, Para usted + 1 adicional y Para Usted y su familia.

*Tenga en cuenta: Esta no es una lista completa de todos los cambios. Para ver una lista completa de los cambios en los beneficios con una descripción completa, consulte el folleto de BlueChoice 2024 que está disponible en nuestro sitio web en www.carefirst.com/fedhmo.

Cómo funciona el seguro de salud

Para ayudarlo a entender sus opciones de planes de salud, es importante comprender un poco sobre cómo funciona el seguro de salud. El gráfico que se incluye a continuación explica cómo funciona el seguro de salud y define algunos términos clave.



Infórmese antes de dirigirse a un centro

Elegir el centro correcto para su atención (desde alergias hasta radiografías) es clave para recibir el mejor tratamiento pagando los gastos de bolsillo más bajos. Es importante comprender sus opciones para que pueda tomar la mejor decisión cuando usted o sus miembros de la familia necesiten recibir atención. La siguiente información puede ayudarle a decidir dónde acudir para recibir tratamiento médico.

\$ \$0 Atención Virtual CloseKnit

Acceda a atención las 24 horas, los 7 días de la semana, incluida atención primaria, atención de urgencia y más. Los afiliados de los planes Standard BlueChoice y Blue Value Plus tienen un copago de \$0 y los afiliados de HDHP pagan el deducible y luego un copago de \$0.

\$0 Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día

Los enfermeros diplomados están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para conversar con usted sobre sus síntomas y recomendarle la atención más adecuada. Comuníquese al 800-535-9700 en cualquier momento para hablar con una enfermera.

\$ Proveedores de Atención Primaria (PCP)

Si desea recibir una atención médica de calidad constante, lo mejor es recurrir a su proveedor de atención primaria (PCP). El hecho de contar con un médico que conoce su historia clínica generalmente facilita la provisión de cuidados médicos en caso de sufrir un problema de salud.

\$ Centros de atención de conveniencia

Los centros de atención de conveniencia (clínicas de salud minoristas) ofrecen atención para situaciones que no son de emergencia, como resfriados, conjuntivitis, pruebas de estreptococos y vacunas. Estos centros suelen atender en horario nocturno y los fines de semana.

*Ejemplo: CVS MinuteClinic o Walgreens Healthcare Clinic**

\$ \$ Centros de atención de urgencia

Los centros de atención de urgencia brindan tratamiento para lesiones y enfermedades que requieren atención médica inmediata pero que no ponen en peligro la vida (esguinces, cortes leves, gripe, sarpullidos y quemaduras leves). Estos centros cuentan con personal médico y ofrecen atención los fines de semana y fuera del horario de atención.

*Ejemplo: Patient First, ExpressCare**

\$ \$ Centros médicos no hospitalarios y centros quirúrgicos

Las radiografías, los análisis de laboratorio y la cirugía para pacientes ambulatorios casi siempre costarán más en un entorno hospitalario. Pague menos por estos servicios acudiendo a un centro quirúrgico o centro quirúrgico no hospitalario participante. *Es posible que se requiera autorización previa para servicios para pacientes ambulatorios no hospitalarios.*

\$ \$ Hospital para pacientes ambulatorios vs.

\$ \$ \$ Hospital para pacientes internados

Los servicios para pacientes ambulatorios se reciben en el hospital sin necesidad de ingreso, como las cirugías el mismo día. Los servicios para pacientes internados son aquellos que se reciben cuando usted ingresa en el hospital. *Es posible que se necesite autorización previa para los servicios hospitalarios.*

\$ \$ \$ Salas de emergencias (ER)

Las salas de emergencia tratan enfermedades y traumatismos agudos. Diríjase a la sala de emergencias de inmediato si usted o un miembro de su familia padecen síntomas repentinos que deben recibir atención de emergencia, los cuales incluyen, entre otros, dolor en el pecho, dificultad para respirar o traumatismo en la cabeza. *No se necesita autorización previa para recibir los servicios en la sala de emergencias.*

Para encontrar proveedores participantes en su plan, visite carefirst.com/federhmo

LEA LA SIGUIENTE NOTA: la información que se incluye en este documento sobre las diferentes opciones de atención resulta útil cuando debe buscar atención y no tiene por objeto servir de asesoramiento médico. Solo un proveedor médico puede ofrecer asesoramiento médico. La elección del proveedor o el lugar para buscar tratamiento médico le pertenece por completo a usted.

*Sujeto a cambios. Visite carefirst.com/federhmo para obtener la lista más actualizada de instalaciones disponibles.

Cuando necesita recibir atención

Cuando su PCP no se encuentre disponible, familiarizarse con sus opciones lo ayudará a encontrar la atención médica más adecuada y rentable. El gráfico que se incluye a continuación muestra cómo pueden variar los costos* en un ejemplo de plan de salud según el lugar donde elija recibir atención.

	Ejemplos de costo	Necesidades o síntomas	24/7	Medicamentos con receta
Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día	\$0	Si no está seguro acerca de los síntomas o dónde ir para recibir atención, llame al 800-535-9700 en cualquier momento del día o de la noche para hablar con una enfermera diplomada.		
CloseKnit Virtual Care (atención virtual las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año para afiliados)	\$0	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tos, resfrío y gripe ▪ Necesidades de atención de urgencia ▪ Enfermedad durante el viaje ▪ Terapia 	✓	✓
Atención de conveniencia (por ejemplo, CVS MinuteClinic o Walgreens Healthcare Clinic)	\$20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tos, resfrío y gripe ▪ Conjuntivitis ▪ Dolor de oído 	✗	✓
Atención de urgencia (enfermedad o lesión que no pone en peligro la vida y requiere atención inmediata, por ejemplo, Patient First o ExpressCare)	\$60	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esguinces ▪ Corte que requiere puntos ▪ Quemaduras menores 	✗	✓
Sala de emergencias (enfermedad o lesión potencialmente mortal)	\$200	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolor de pecho ▪ Dificultad para respirar ▪ Dolor abdominal 	✓	✓

* Los costos se muestran en este gráfico únicamente con fines ilustrativos y es posible que no representen sus costos o beneficios específicos.

Para determinar sus beneficios específicos y costos asociados:

- Inicie sesión en Mi cuenta en carefirst.com/fedhmo
- Consulte su folleto de BlueChoice 2024
- Contáctese con Servicios para el Afiliado al 888-789-9065

Para obtener más información y conocer las preguntas frecuentes, visite: carefirst.com/needcare.

LEA ATENTAMENTE: La información que se incluye en este documento sobre las diferentes opciones de atención resulta útil cuando debe buscar atención y no tiene por objeto servir de asesoramiento médico. Solo un proveedor médico puede ofrecer asesoramiento médico. La elección del proveedor o el lugar para buscar tratamiento médico le pertenece por completo a usted.

Opciones de atención virtual

Es importante poder recibir la atención que necesita, cuando la necesita. La atención virtual que ofrecemos lo hacen fácil para usted.

Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas del día

Hable con un enfermero diplomado sobre sus síntomas y los pasos correspondientes a seguir en cualquier momento llamando 800-535-9700. Disponible para todos los afiliados **sin costo alguno**.

CloseKnit

CloseKnit, nuestra práctica líder de atención virtual, le brinda acceso al apoyo que se merece las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde atención primaria y de urgencia hasta terapia y más* a través de su computadora de escritorio o la práctica aplicación móvil CloseKnit. Los afiliados de los planes Standard BlueChoice y Blue Value Plus tienen un copago de \$0 y los afiliados de HDHP pagan el deducible y luego un copago de \$0.

Obtenga más información y regístrese en closeknithealth.com.



CloseKnit ofrece:

Atención primaria

Atención primera completa de un dedicado equipo de atención
Para adultos mayores de 18 años.



Atención de urgencia

La atención que necesita para tratar rápidamente lesiones y enfermedades leves. El tiempo de espera promedio es de 30 minutos o menos.
Para adultos y niños (a partir de 2 años).



Servicios de Salud Conductual

Ayuda de expertos, incluida la terapia para la depresión, la ansiedad u otros diagnósticos de salud conductual.
Próximamente servicios psiquiátricos.



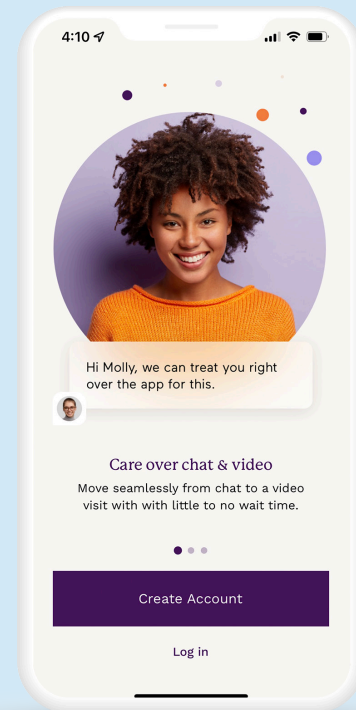
Apoyo a la lactancia

Asistencia para madres lactantes con problemas de lactancia.
Muy pronto.



Dieta y nutrición

Orientación y apoyo para una alimentación saludable, pérdida de peso y más.
Muy pronto.



*Los proveedores utilizarán su criterio profesional para determinar si una visita de telemedicina es adecuada o si se requiere una visita en persona.

CloseKnit es una marca registrada y es el nombre comercial de Atlas Health, LLC, que es una filial corporativa de CareFirst of Maryland, Inc. y Group Hospitalization and Medical Services, Inc., que opera como CareFirst BlueCross BlueShield.

HDHP y HSA/HRA

Nuestra opción BlueChoice Advantage—HDHP puede ser una excelente opción si desea tener más control sobre sus gastos de atención médica o si ahorrar para gastos médicos futuros es una prioridad para usted.

BlueChoice Advantage: la opción HDHP combina un plan de salud con deducible alto (HDHP) con una Cuenta de Ahorros en Servicios de Salud (HSA, por sus siglas en inglés) o un Acuerdo de Reembolso en Servicios de Salud (HRA, por sus siglas en inglés).

¡**Recuerde!** Solo tiene 30 días para inscribirse en una HSA; de lo contrario, quedará inscrito en una HRA. Para inscribirse en una HSA, visite carefirst.com/fedhmo e inicie sesión en Mi cuenta o utilice el *formulario de selección de HSA/HRA* que figura en *Recursos y formularios*. Si no tiene acceso a Internet, llame a **Servicio para afiliados** al **888-789-9065** e infórmeles en qué opción (HSA o HRA) desea inscribirse. Ellos documentarán su selección.

Para obtener detalles sobre su elegibilidad para inscribirse en una HSA o HRA, consulte el folleto de BlueChoice 2024 disponible en carefirst.com/fedhmo.

Una cuenta **HSA** es una cuenta de ahorros médicos exenta de impuestos que puede usarse para pagar sus propios gastos médicos, dentales y de la vista elegibles (y los de sus dependientes). Depositaremos una parte de su prima en su HSA cada mes y usted podrá aportar fondos adicionales a su HSA hasta los límites del IRS.

Con una **HRA**, financiamos su cuenta para cubrir los costos de atención médica antes de que se alcance el deducible. Las HRA brindan reembolsos libres de impuestos para gastos médicos de bolsillo. Cuando necesita hacer un retiro, no paga impuestos si lo usa para cubrir gastos elegibles.

Los gastos de salud elegibles incluyen gastos médicos, de recetas, dentales, de la vista y más. Consulte la lista completa de gastos elegibles en irs.gov.

Valor de BlueChoice Advantage: opción HDHP (HSA)

- Reduce sus impuestos: no paga impuestos sobre contribuciones, intereses, ganancias o retiros para gastos elegibles.
- El dinero de su HSA crece libre de impuestos con el tiempo.
- Los fondos de su HSA se transfieren de un año a otro para usarlos en futuros gastos elegibles, incluidos los gastos de salud de los jubilados.
- Cuando el saldo de su HSA supera los \$1.000, tiene la opción de invertir esos fondos. Las ganancias de estas inversiones también están libres de impuestos siempre que los retiros se utilicen para gastos elegibles.
- Si tiene 55 años o más, puede hacer contribuciones adicionales a su HSA (el máximo permitido por el Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés)).



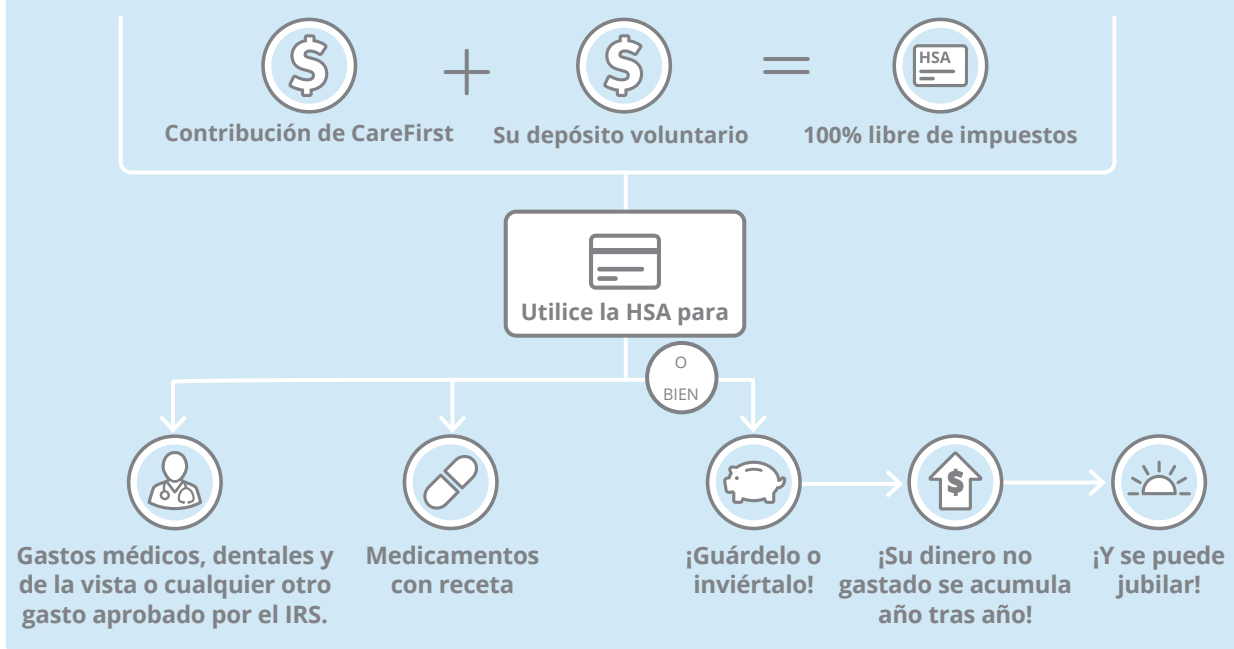
Cómo funcionan las HSA y las HRA

- Con una Cuenta de Ahorros para Servicios de Salud (HSA, por sus siglas en inglés), usted es elegible para recibir un monto de transferencia de prima. Contribuimos con \$75 por mes para Usted y \$150 por mes para Usted + 1 adicional y su familia a su HSA.
- También puede contribuir cantidades adicionales hasta el límite máximo anual de \$4.150 para individuos y \$8.300 para parejas y familias, según lo permite el Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés).
 - Una conveniente tarjeta de débito BlueFund le brinda acceso rápido y fácil a sus fondos HSA.
 - Puede utilizar su HSA para pagar cualquier gasto de bolsillo elegible para atención médica. Una vez que se alcance el deducible anual (\$1.600 para Usted; \$3.200 para usted + 1 adicional y Familia), CareFirst comenzará a brindar beneficios para los servicios cubiertos.
- Financiamos su cuenta HRA con \$900 para Usted y \$1.800 para Usted + 1 adicional y Familia.
- Los cuidados preventivos dentro de la red están cubiertos en su totalidad y no están sujetos al deducible. Una vez que alcance su deducible, CareFirst comienza a pagar los servicios cubiertos.
- Para obtener más información sobre las diferencias entre una HSA y una HRA, consulte el folleto de BlueChoice 2024 www.carefirst.com/fedhmo/attachments/opm-brochure.pdf

Ejemplos de gastos elegibles incluyen: visitas al médico y al hospital, copagos, anteojos, recetas y primas de seguro de atención a largo plazo. Consulte la lista del IRS de gastos elegibles en irs.gov.

Obtenga más información en: learn-carefirst.hellofurther.com/individuals

Cómo funciona una HSA



¿Qué plan es para mí?

Las preocupaciones sobre el seguro de salud pueden variar de persona a persona. Si bien una familia puede necesitar cobertura dentro de la red a nivel nacional o incluso mundial (considere la opción BlueChoice Advantage—HDHP), otra puede querer cobertura solo a nivel regional. Los siguientes ejemplos pueden ayudarle a decidir cuál es el plan adecuado para usted.*

Conozca a Emmanuel

- 48 años, casado, cuatro hijos a cargo de entre 16 y 23 años.
- El hijo mayor de Emmanuel está en la universidad y la familia lleva un estilo de vida activo y saludable.
- La familia visita a los proveedores tanto para visitas preventivas de bienestar como para visitas de enfermedad y utilizan el sistema de atención médica dentro y fuera del área de servicio de CareFirst.



Emmanuel está considerando la **opción BlueChoice Advantage—HDHP** porque este plan brinda cobertura dentro de la red en todo el país. Además, este plan se puede combinar con una HSA ** que proporciona ahorros en impuestos cuando Michael usa los fondos de la HSA para facturas médicas actuales, o incluso ahorra para gastos médicos futuros.

Conozca a Rosa

- 60 años, casada, sin dependientes.
- Utiliza un proveedor de atención primaria (PCP) y especialistas en el área de servicio de CareFirst y los visita con frecuencia.
- Quiere acceder a atención sin muchos gastos de bolsillo.



Rosa está considerando el **Standard BlueChoice** porque no hay deducible y tendrá gastos de bolsillo bajos cuando use la red BlueChoice. Con cobertura tanto dentro como fuera de la red, Rosa tiene la libertad de elegir.

Conozca a Alex

- 25 años, soltero, sin dependientes.
- Le gusta viajar.
- Utiliza el sistema de atención médica para visitas de bienestar.



Alex está considerando **BlueChoice Advantage: opción HDHP** por una prima baja. Les gusta saber que cuando permanecen dentro de la red, sus visitas de control están cubiertas al 100% antes de su deducible y que pueden encontrar proveedores dentro de la red en todo el país.

Conozca a Tatiana

- 30 años, casada, dos hijos dependientes de 2 y 4 años.
- La familia permanece en el área local.
- La familia usa medicamentos con receta genéricos y cada miembro de la familia tiene un PCP en el área de servicio de CareFirst.



Con dos niños pequeños que cuidar, a Tatiana le gusta la simplicidad de un plan sin deducible médico o de prescripción genérica. Una buena opción para Tatiana es la **opción Blue Value Plus**. La familia se beneficiará de la cobertura dentro de la red y de la tranquilidad de saber que, si deciden viajar, su atención de urgencia/emergencia está cubierta.

El área de servicios de CareFirst se define como Washington, DC, Maryland y Northern Virginia.

* Estos ejemplos se proporcionan para brindarle información adicional y no influyen en sus decisiones.

** Una Cuenta de Ahorros en Servicios de Salud (HSA, por sus siglas en inglés) es una cuenta de ahorros médicos que le permite reducir sus impuestos y aumentar los fondos libres de impuestos siempre que el dinero se utilice para gastos médicos elegibles.

Comparación de planes: ¿qué es lo mismo?

Miles de empleados federales han confiado en los planes CareFirst durante más de 80 años. Para 2024, CareFirst le ofrece tres planes para elegir. En la página 15: 16 encontrará una descripción general de los beneficios para que pueda decidir cuál es el plan adecuado para usted. Antes de ver las diferencias, a continuación se muestra lo que es igual para los tres planes.



Cobertura de emergencia en todo el mundo

BlueCross BlueShield Global Core (Global Core) brinda servicios médicos y acceso a profesionales de la atención médica, incluidos médicos y hospitales, en casi 200 países.



Cobertura de urgencia/emergencia a nivel nacional

No importa qué plan CareFirst elija, la atención de urgencia/emergencia recibida en cualquier lugar de los EE. UU. está cubierta.



Servicios hospitalarios

Las permanencias en el hospital para pacientes internados (cuando pasa la noche en el hospital) y los servicios para pacientes ambulatorios (procedimientos que se realizan cuando no pasa la noche en el hospital) están cubiertos.



Programa Away From Home Care®

Si usted o sus dependientes cubiertos planean estar fuera del área de servicio de CareFirst durante al menos 90 días consecutivos, es posible que pueda inscribirse en Away From Home Care. Este programa brinda beneficios temporales, incluidos servicios de rutina, a través de otro Blue Cross Blue Shield en los EE. UU. Brinda cobertura para servicios de rutina y es perfecto para negocios o viajes largos fuera de su ciudad, semestres en la universidad o familias que viven separadas.



No necesita derivaciones

Consulte a los especialistas participantes sin la molestia de obtener una derivación.



SmartShopper

SmartShopper facilita la comparación de proveedores adheridos a la red para que pueda saber cuánto pagará antes de ir. Su elección para usted y su familia puede ahorrarle dinero y ganarle una recompensa. Llame al 888-345-2873 para hablar con el equipo de asistente personal de SmartShopper.



Sin cargo ni deducible para atención médica preventiva dentro de la red

Los exámenes físicos y las pruebas exploratorias para adultos están cubiertos. La cobertura incluye los controles del niño sano y las vacunas.



Maternidad

La atención prenatal, del parto y posnatal, incluidas las hospitalizaciones, están cubiertas.



Salud conductual

El tratamiento de salud mental y trastornos por uso de sustancias está cubierto. CareFirst lo conectará con proveedores confiables que lo ayudarán a obtener un plan de tratamiento personalizado en el entorno adecuado, incluidos centros para pacientes internados y ambulatorios.



Herramientas y recursos en Internet

Esté donde esté, CareFirst le brinda la flexibilidad de administrar sus objetivos de atención médica y bienestar en carefirst.com/fedhmo.



Laboratorios, radiografías o diagnóstico por imágenes especializado

Los servicios de diagnóstico están cubiertos si permanece dentro de la red.



Línea que brinda asesoramiento gratuito de enfermería las 24 horas al día



Servicios de telemedicina proporcionados por CloseKnit



Blue Rewards

Obtenga recompensas financieras por participar en actividades relacionadas con la salud. Tanto usted como su cónyuge son elegibles para ganar recompensas.

* Esta no es una lista completa de todos los servicios. Para obtener una explicación completa de su cobertura, consulte su folleto BlueChoice 2024 en nuestro sitio web en carefirst.com/fedhmo.

BlueChoice Advantage: Opción HDHP

BlueChoice Advantage: Opción HDHP le ofrece la mayor flexibilidad y opciones al brindarle cobertura dentro y fuera de la red y cobertura dentro de la red en todo el país. También tiene la opción de combinar este plan con una Cuenta de Ahorros en Servicios de Salud (HSA, por sus siglas en inglés) o un Acuerdo de Reembolso en Servicios de Salud (HRA, por sus siglas en inglés) y administrar los fondos de su HSA con una herramienta de administración en línea. Para obtener más información sobre las HSA y las HRA, consulte las páginas 8 y 9.



Amplia red de proveedores

- 50.000 proveedores de CareFirst BlueChoice en Washington, DC, Maryland y Northern Virginia. Eso significa el 100% de los hospitales de la zona y el 99% de los médicos.
- A nivel nacional, tiene acceso al 96% de los hospitales y al 95% de los médicos, por lo que incluso si viaja por EE.UU., puede encontrar proveedores de BlueCard PPO dentro de la red.



¿A dónde acudir para realizar análisis?

- Dentro del área de servicio de CareFirst (MD, DC, Northern VA) debe utilizar LabCorp.
- Fuera del área de servicio de CareFirst, puede utilizar cualquier centro BlueCard PPO.

Aspectos destacados de los beneficios de 2024

Este plan tiene un deducible. Algunos servicios solo están cubiertos después de que usted alcanza su deducible; sin embargo, muchos servicios dentro de la red están cubiertos incluso si no ha alcanzado su deducible, entre ellos:

- Gane hasta \$400 CADA UNO en Blue Rewards para usted y su cónyuge
- Visitas integrales de atención médica preventiva sin costo
- Atención del niño sano y vacunas
- Medicamentos preventivos y medicamentos genéricos seleccionados

Después de alcanzar su deducible anual, los beneficios incluyen:

- Visitas al consultorio de atención primaria (PCP) sin copago
- Recetas con copagos bajos y sin copago para genéricos
- Sin copago para laboratorios dentro de la red
- Sin copago por servicios de salud mental dentro de la red recibidos en el consultorio del médico
- Sin copago para centros de salud minoristas (p. ej., CVS MinuteClinic)

Cómo funciona la cobertura de red de BlueChoice Advantage—Opción HDHP



Cuando recibe atención **dentro** del área de servicios de CareFirst BlueChoice:

Dentro de la red usted paga: \$
Red de BlueChoice



Fuera de la red usted paga: \$\$
Red PPO de BlueCard

Para proveedores no participantes usted paga: \$\$\$
(Puede aplicar la facturación del saldo)



Cuando recibe atención **fuera** del área de servicios de CareFirst BlueChoice:

Dentro de la red usted paga: \$
Red PPO de BlueCard



Para proveedores no participantes usted paga: \$\$\$
(Puede aplicar la facturación del saldo)

* Esta no es una lista completa de todos los servicios. Para obtener una explicación completa de su cobertura, consulte su folleto BlueChoice 2024 en nuestro sitio web en carefirst.com/fedhmo.

Opción Blue Value Plus

Blue Value Plus es una HMO solo dentro de la red y usted debe utilizar un proveedor dentro de la red, excepto para atención de emergencia. Con Blue Value Plus, usted y su proveedor de atención primaria (PCP) tienen el control. Su PCP brindará atención de rutina y ayudará a coordinar la atención de especialista; sin embargo, no necesita una derivación para visitar a un especialista.



Amplia red de proveedores

- 50.000 proveedores de CareFirst BlueChoice en Washington, DC, Maryland y Northern Virginia. Eso significa el 100% de los hospitales de la zona y el 99% de los médicos.
- Servicios de urgencia/emergencia cubiertos en todo el país.



¿A dónde acudir para realizar análisis?

- Dentro del área de servicio de CareFirst (MD, DC, Northern VA) debe utilizar LabCorp.
- Los análisis fuera del área de servicio de CareFirst no están cubiertos, excepto para atención de urgencia/emergencia.

Aspectos destacados de los beneficios de 2024

- Sin deducible médico
- Visitas integrales de atención médica preventiva sin copago
- Sin copago por la atención virtual de CloseKnit.
- Copago de \$15 por visita al consultorio por servicios de salud mental recibidos en el consultorio del médico
- Copago de \$15 por visita al consultorio de su PCP
- Copago de \$10 para recetas genéricas
- Gane hasta \$400 CADA UNO en Blue Rewards para usted y su cónyuge

Cómo funciona la cobertura de la red Blue Value Plus Option

Dentro de la red

Dentro de la red usted paga: \$
Red de BlueChoice



Fuera de la red

Los servicios fuera de la red no están cubiertos, excepto para atención de urgencia/emergencia.

* Esta no es una lista completa de todos los servicios. Para obtener una explicación completa de su cobertura, consulte su folleto BlueChoice 2024 disponible en carefirst.com/fedhmo.

Opción Standard BlueChoice

Standard BlueChoice no tiene deducible y le brinda el beneficio de no tener costos de bolsillo para servicios seleccionados y, al mismo tiempo, le ofrece opciones sobre dónde y cómo obtener atención.



Amplia red de proveedores

- 50.000 proveedores de CareFirst BlueChoice en Washington, DC, Maryland y Northern Virginia. Eso significa el 100% de los hospitales de la zona y el 99% de los médicos.
- Servicios de emergencia cubiertos a nivel nacional. Con acceso al 96% de los hospitales y al 95% de los médicos, si ocurre lo inesperado, está cubierto.



¿A dónde acudir para realizar análisis?

- Dentro del área de servicio de CareFirst (MD, DC, Northern VA) debe utilizar LabCorp.
- Los análisis fuera del área de servicio de CareFirst también están cubiertos, aunque los costos de bolsillo pueden ser mayores.

Aspectos destacados de los beneficios de 2024

- Sin deducible médico o por medicamentos con receta
- Sin copago por la atención virtual de CloseKnit
- Sin copago para visitas integrales de atención médica preventiva dentro de la red
- Sin copago por visitas a su proveedor de atención primaria (PCP), incluidos los pediatras
- Sin copago para centros de salud minoristas (p. ej., CVS MinuteClinic)
- Sin copago para laboratorios dentro de la red
- Sin copago por servicios de salud mental dentro de la red en el consultorio de un médico
- Gane hasta \$400 CADA UNO en Blue Rewards para usted y su cónyuge

Cómo funciona la cobertura de la red de la opción Standard BlueChoice

Dentro de la red

Dentro de la red usted paga: \$
Red de BlueChoice



Fuera de la red

Fuera de la red usted paga: \$\$
Red PPO de BlueCard



Para proveedores no participantes usted paga: \$\$\$
(Puede aplicar la facturación del saldo)

* Esta no es una lista completa de todos los servicios. Para obtener una explicación completa de su cobertura, consulte su folleto BlueChoice 2024 disponible en carefirst.com/fedhmo.

Comparación de beneficios dentro de la red

Servicios	BlueChoice Advantage: Opción HDHP	Opción Blue Value Plus	Opción Standard BlueChoice
PROGRAMA DE BIENESTAR & BLUE REWARDS			
	Tiene acceso a un programa de bienestar integral como parte de su plan médico. También puede disfrutar de Blue Rewards, un programa de incentivos que lo recompensa por llevar a cabo ciertas actividades. Con Blue Rewards, puede ganar hasta \$400 CADA UNO para usted y su cónyuge.		
DEDUCIBLE ANUAL			
Solo yo	\$1.600**	\$0	\$0
Usted + 1 adicional, Usted y Familia	\$3.200***	\$0	\$0
LÍMITE MÁXIMO ANUAL DE GASTOS DE BOLSILLO			
Solo yo	\$5,000	\$6,000	\$5,000
Usted + 1 adicional, Usted y Familia	\$10,000	\$12,000	\$10,000
SERVICIOS PREVENTIVOS			
Visita de niño sano, examen físico para adultos, ginecología/maternidad de rutina	\$0	\$0	\$0
Pruebas exploratorias de mama, próstata y colorrectal	\$0	\$0	\$0
SERVICIOS PARA PACIENTES AMBULATORIOS (Por visita o trámite)			
Visita al consultorio de atención primaria	Deducible, \$0	\$15	\$0
Visita al especialista	Deducible, \$35	\$50	\$40
Terapia del lenguaje, fisioterapia y terapia ocupacional	Deducible, \$35	\$50	\$40
Servicios de acupuntura y quiropráctica	Deducible, \$35	\$50	\$40
ATENCIÓN DE URGENCIA Y EMERGENCIA			
Atención de urgencia (por visita)	Deducible, \$50	\$50	\$50
Instalación de sala de emergencias (exento si es admitido)	Deducible, \$300	\$275	\$200
Ambulancia	Deducible, \$100	\$200	\$100
SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO (centro no hospitalario/independiente)			
Pruebas de laboratorio	Deducible, \$0	\$30	\$0
Radiografías	Deducible, \$35	\$50	\$40
Diagnóstico por imágenes (es decir, resonancia magnética, tomografía computarizada)	Deducible, \$75	\$100	\$75
HOSPITALIZACIÓN (Los honorarios de los médicos se enumeran en la sección 5(b) del folleto de CareFirst Inc.)			
Servicios no quirúrgicos en hospitales para pacientes ambulatorios	Deducible, \$200	\$150	\$100
Servicios quirúrgicos en hospitales de atención ambulatoria	Deducible, \$300	\$200	\$150
Servicios hospitalarios para pacientes internados	Deducible, 20%	25%	20%
Maternidad	Deducible, 20%	25%	20%
SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y TRASTORNO POR USO DE SUSTANCIAS			
Profesional de consultorio/ambulatorio	Deducible, \$0	\$15	\$0

* Este resumen es sólo para fines comparativos y no crea derechos diferentes de los otorgados en el plan de beneficios. Consulte su contrato FEHBP BlueChoice 2024 para obtener detalles específicos del plan.

** El monto transferido mensual de \$75 se agrega directamente a su cuenta de ahorros en servicios de salud.

*** El monto transferido mensual de \$150 se agrega directamente a su cuenta de ahorros en servicios de salud.

Beneficios de farmacia

Servicios	BlueChoice Advantage: Opción HDHP	Opción Standard BlueChoice
Deducible por radiografías	Deducible combinado médico y de medicamentos con receta: \$1.600 para Usted solo, \$3.200 para Usted + 1 adicional/Usted y Familia.	\$0
FARMACIA (Al por menor hasta un suministro de 34 días)		
Medicamentos preventivos Ejemplos: ácido fólico, flúor y anticonceptivos femeninos aprobados por la FDA	\$0, sin deducible	\$0
Genéricos	\$0, después del deducible ¹	\$0
Medicamentos de marca	\$50, después del deducible (Insulina: \$30, sin deducible)	\$50 (insulina: \$30)
De marca no preferida	\$75, después del deducible (Insulina: \$30, sin deducible)	\$75 (insulina de \$30)
Especialidad preferido:	\$100, después del deducible ²	\$100 ²
Medicamentos especiales no	\$150, después del deducible ²	\$150 ²

Servicios	Opción Blue Value Plus
Deducible por radiografías	\$100 para Usted solo \$200 Usted + Uno/Usted y familia
FARMACIA (Al por menor hasta un suministro de 34 días)	
Medicamentos preventivos Ejemplos: ácido fólico, flúor y anticonceptivos femeninos aprobados por la FDA	\$0, sin deducible
Medicamentos genéricos preferidos	\$10, no deducible
Medicamentos de marca	\$50, después del deducible (Insulina: \$30, sin deducible)
Especialidad genérica preferida	\$100, después del deducible ²
Especialidad de marca preferida	\$150, después del deducible ²

Este resumen es sólo para fines comparativos y no crea derechos diferentes de los otorgados en el plan de beneficios. Consulte su folleto FEHBP BlueChoice 2024 para obtener detalles específicos del plan.

¹ Seleccionar genéricos no sujetos al deducible

² Medicamentos especializados limitados a un suministro de 34 días para el primer surtido y cambios en el surtido. Los medicamentos especializados deben surtirse a través de CVS Specialty Pharmacy.

Administre medicamentos y ahorre con nuestro programa de pedidos por correo

El pedido por correo es una opción conveniente, especialmente para reponer medicamentos que se toman con frecuencia. Con nuestra **farmacia de pedidos por correo**, podrá: Repetir recetas en línea, por teléfono o por correo electrónico; Elija su lugar de entrega; Consulta con farmacéuticos por teléfono 24 horas al día, 7 días a la semana; Programe repeticiones de recetas automáticas; Reciba notificaciones por correo electrónico sobre el estado del pedido; Elija entre múltiples opciones de pago.

Puede recibir hasta **90 días** de medicamentos de mantenimiento a través de nuestro programa de farmacia de pedidos por correo o a través de una farmacia local, y **solo pagará dos (2) copagos**. Los medicamentos de mantenimiento son fármacos que usted toma regularmente para afecciones continuas como la diabetes, la presión arterial alta o el asma. El nivel al que pertenece su medicamento puede variar entre la opción HDHP, la opción Standard y la opción Blue Value Plus. Consulte la herramienta Calculadora de medicamentos y las listas de medicamentos aprobados antes de seleccionar un plan para asegurarse de que cubrimos su medicamento en ese plan.



Herramienta Calculadora de Medicamentos

Disponible en carefirst.com/federhmo bajo "Plan Information" (Información del plan) > "Prescription Drug Benefits" (Beneficios de medicamentos recetados). Esta herramienta le ayuda a encontrar información sobre medicamentos cubiertos, costos de bolsillo de los medicamentos y alternativas de menor costo.



Consejos para ahorrar

Consulte a su médico o consulte la Lista de medicamentos preferidos en línea para ver si hay un medicamento alternativo genérico o de marca preferida disponible. Podría ahorrar si cambia a un medicamento genérico compatible (Nivel 1) o de marca preferida (Nivel 2).



Lista de medicamentos

Consulte la lista completa de medicamentos en carefirst.com/fedhmo en "Plan Information" (Información del plan) > "Prescription Drug Benefits" (Beneficios de medicamentos recetados). o llame al 800-241-3371.

Salud y Bienestar

CareFirst BlueChoice, Inc. se asocia con CareFirst WellbeingSM para brindarle un programa de bienestar único y altamente personalizado.

Tenga el control de su salud

Vea si sus hábitos saludables están teniendo un impacto: realice la evaluación de salud RealAge[®]. En tan solo unos minutos, RealAge lo ayudará a determinar la edad física de su cuerpo en comparación con su edad calendario. Descubrirá las conductas del estilo de vida que lo ayudan a mantenerse joven o envejecer prematuramente y recibirá recomendaciones esclarecedoras en función de sus resultados.

Características exclusivas

Nuestro programa de bienestar ofrece muchos recursos y herramientas personalizadas que reflejan sus propios intereses y preferencias, entre ellas:

- **Cronología personalizada.** Reciba contenido personalizado según sus objetivos de salud, motivación e intereses.
- **Rastreadores.** Conecte sus dispositivos portátiles para controlar los hábitos diarios como dormir, caminar, alimentarse y más.
- **Desafíos.** ¿Necesita ayuda para mantenerse motivado? Únase al desafío de hacer que el logro de sus metas de salud sea más entretenido.
- **Perfiles de salud.** Acceda a sus importantes datos de salud como es la información biométrica, el historial de vacunas, los resultados de laboratorio y la medicación, todo en un solo lugar.

Para comenzar, visite carefirst.com/wellbeing. Deberá ingresar su nombre de usuario y contraseña de "My Account" (Mi cuenta) de CareFirst y completar el registro por única vez para vincular la información de dicha cuenta de CareFirst.

Ventajas adicionales del programa

- **Programa de incentivos Blue Rewards:** puede obtener incentivos financieros por participar en actividades como la realización de la prueba RealAge y el consentimiento prestado para recibir correos electrónicos relacionados con el bienestar.
- **Programa de descuentos de bienestar :** regístrese en Blue365 en carefirst.com/wellnessdiscounts. Obtenga ofertas especiales de los principales minoristas nacionales y locales en equipos de fitness, membresías en gimnasios, alimentación saludable y más.
- **Revisa Vitality:** lea nuestra revista para afiliados que incluye información importante sobre planes en carefirst.com/vitality.
- **Educación sobre salud:** visualice nuestra biblioteca sobre salud para obtener más información sobre bienestar y salud en carefirst.com/livinghealthy.

Programas especializados

Los siguientes programas pueden ayudarlo a centrarse en las metas específicas de bienestar.

- **Instructor de salud:** Los instructores son enfermeros diplomados y profesionales capacitados que brindan apoyo personalizado para ayudarlo a alcanzar sus metas de bienestar.
- **Programa de control de peso:** alcance un peso más saludable por medio de cambios de vida graduales que se convierten en hábitos para toda la vida.
- **Programa de atención virtual para la diabetes :** acceso a beneficios que lo ayudarán a controlar su diabetes tipo 2 sin costo alguno para usted.
- **Programa para dejar de fumar:** Gracias a la gran cantidad de herramientas, el apoyo y la orientación de expertos que brinda nuestro programa, dejar de fumar le será más fácil.
- **Programa de bienestar financiero:** ya sea que esté planificando la educación de su hijo, su propia jubilación o simplemente desee mejorar su situación actual, nuestro programa de bienestar financiero puede ayudarlo.

Blue Rewards

Nuestro programa de incentivos Blue Rewards le brinda la flexibilidad de elegir qué actividades saludables le interesan más y recibir recompensas por completarlas.

Cómo funciona Blue Rewards

Tanto usted como su cónyuge pueden obtener **cada uno** incentivos por completar una de las siguientes actividades o todas ellas:

Obtenga \$50

Acepte recibir correos electrónicos de bienestar y realizar la prueba RealAge®

La prueba de RealAge es un cuestionario sencillo que lo ayudará a determinar la edad física de su cuerpo, en comparación con su edad calendario.

Debe completarse dentro de los 180 días desde la fecha de entrada en vigencia.

Obtenga \$100

Seleccione un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) y complete un examen de salud

Puede visitar a su PCP o CVS MinuteClinic para completar su prueba exploratoria.

Debe completarse dentro de los 180 días desde la fecha de entrada en vigencia.

Obtenga \$200

Participe en sesiones de capacitación de salud

Puede ganar recompensas por completar sesiones de capacitación de salud.

1a sesión: \$30
2a sesión: \$70
3a sesión: \$100

Solo (1) sesión de entrenamiento cada 2 a 60 días contará para el incentivo. Un máximo de (3) sesiones de coaching por Período de Beneficios.

Obtenga \$50

Vuelva a realizar la prueba RealAge

Si obtuvo la recompensa por tomar la prueba inicialmente, puede obtener una recompensa adicional por volver a tomar la prueba luego de seis meses.

Debe completarse antes del final del año calendario.

Elección de un PCP

Asegúrese de elegir un PCP para ganar su recompensa.*

Examen de salud

Los exámenes de salud lo ayudan a entender su estado de salud actual, para poder tomar medidas para mejorarlo.

Tarjeta de incentivos CareFirst Blue Rewards Visa®

Si tiene un plan HSA con BlueChoice Advantage—Opción HDHP, debe aceptar los términos del acuerdo HSA en su cuenta WellBeing antes de poder obtener recompensas.** Después de completar una o más de las actividades, recibirá su tarjeta de incentivo de recompensa en 10 a 14 días.

Su tarjeta de incentivo se puede utilizar para cubrir los costos de bolsillo relacionados con gastos elegibles (médicos, de medicamentos recetados, dentales y de

la vista) según su plan de salud CareFirst. Guarde sus comprobantes como prueba de sus gastos.

Conserve su tarjeta mientras sea afiliado de CareFirst. Los incentivos futuros que gane se agregarán automáticamente a la misma tarjeta.

Utilice su recompensa antes de que finalice el año calendario. Tendrá 90 días a partir del final del año para reembolsarse los gastos elegibles que ocurrieron en ese año calendario.

Si está inscrito en un plan de salud médico con una Cuenta de Ahorros en Servicios de Salud (HSA, por sus siglas en inglés), deberá cumplir con el deducible mínimo del Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés) antes de usar la tarjeta de débito de incentivo médico Blue Rewards. Si tiene beneficios oftalmológicos o dentales de CareFirst, puede certificar que solo usará la tarjeta para gastos oftalmológicos/dentales elegibles antes de alcanzar su deducible.

* Si tiene BlueChoice Advantage—Opción HDHP y vive fuera de MD, DC o Northern VA, puede seleccionar un proveedor de la red BlueCard® PPO que se especialice en medicina general, medicina familiar, medicina interna, pediatría o geriatría.

**El titular de la póliza es responsable de iniciar sesión en su cuenta WellBeing y aceptar los términos del acuerdo HSA.

CVS MinuteClinic es una empresa independiente que brinda servicios médicos a los afiliados de CareFirst. CVS MinuteClinic no proporciona productos ni servicios de CareFirst BlueChoice, Inc. y es la única responsable por los servicios médicos que presta.

The Bancorp Bank, miembro de FDIC, emite la Tarjeta de Incentivos CareFirst Blue Rewards Visa conforme a la licencia de Visa U.S.A. Inc. Las tarjetas solo se pueden usar en tiendas de comerciantes ubicadas en los Estados Unidos y el Distrito de Columbia y en las cuales se acepten las tarjetas de débito Visa a los fines de solventar gastos elegibles. Consulte el Acuerdo de Titular de Tarjeta para obtener más información.

Cobertura dental con descuento y visión

BlueVision

Servicios profesionales de la visión que incluyen exámenes de rutina de la visión, anteojos y lentes de contacto están cubiertos por CareFirst BlueChoice, mediante la red nacional de proveedores Davis Vision, Inc.* BlueVision se ofrece como parte de su cobertura médica CareFirst BlueChoice.

Plan BlueVision Plus	Dentro de la red usted paga
Examen de visión	\$10
Marcos**	Precio minorista de hasta \$70: \$40 Precio minorista superior a \$70: \$40, más el 90% del monto superior a \$70
Lentes de contacto (suministro inicial)**	Convencional: 80% del precio minorista Desechable: 90% del precio de venta al público Evaluación y ajuste: 85% del precio al público
Cristales de anteojos**	Sencillo: \$35 Bifocal: \$55 Trifocal: \$65 Lenticular: \$110

Los exámenes oculares de rutina no solo mantienen los ojos sanos, sino que también pueden detectar otros problemas de salud, como la diabetes, antes de que se presenten los síntomas. BlueVision hace que tener una visión saludable sea fácil, ya que ofrece una amplia red de optometristas, oftalmólogos y ópticos para elegir. Para encontrar un proveedor participante, busque en nuestro directorio de proveedores en línea en carefirst.com/fedhmo.

¿Necesita más información? Visite carefirst.com/fedhmo o llame al 888-789-9065.

Programa dental de descuento BlueChoice

Ahorre entre un 20% y un 40% en la mayoría de los procedimientos dentales, incluidas visitas de rutina al consultorio, radiografías, exámenes, empastes, endodoncias e incluso ortodoncia. El programa BlueChoice Discount Dental está incluido sin cargo adicional como parte de su plan médico CareFirst BlueChoice.

No existe una tarjeta de identificación dental separada. Para obtener sus servicios dentales con tarifas reducidas, simplemente presente su tarjeta de identificación de afiliado de BlueChoice cuando visite cualquier proveedor participante. No hay formularios de reclamo, máximos ni deducibles. Para encontrar un proveedor participante, busque en nuestro directorio de proveedores en línea en carefirst.com/fedhmo. Seleccione *BlueDHMO* en el menú desplegable para encontrar proveedores participantes en su área.

Si tiene preguntas sobre el programa dental de descuento, llame al 844-495-0653.



* Davis Vision, Inc. es una empresa independiente que brinda servicios de visión a los afiliados de CareFirst BlueCross BlueShield y CareFirst BlueChoice. Davis Vision no proporciona productos o servicios de Blue Cross Blue Shield.

**CareFirst BlueChoice no asegura lentes, marcos ni lentes de contacto en este programa. Esta parte del Plan no es un producto del seguro. A partir del 1 de abril de 2014, algunos proveedores en Maryland y Virginia ya no ofrecerán estos descuentos.

Salud Conductual y Apoyo a las Adicciones

Vivir su mejor vida involucra la buena salud física y mental. El bienestar emocional es importante en cada etapa de la vida, desde la adolescencia hasta la adultez. Es habitual enfrentar algún tipo de desafío de salud mental durante su vida. Estos problemas pueden deberse a diversas razones, muchas de las cuales están fuera de su control.

Si a usted o a un miembro de su familia le surgen dificultades de salud mental, no está solo y es posible sentirse mejor. CareFirst BlueChoice, Inc. (CareFirst) está aquí para ayudar. Brindamos asistencia relacionada con:

- Depresión
- estrés;
- drogadicción o alcoholismo;
- equilibrio entre el trabajo y su vida; y
- Ansiedad
- trastornos alimentarios.

Como afiliado de CareFirst, tiene acceso a representantes de servicios especialmente capacitados, enfermeros diplomados y médicos clínicos de salud conductual habilitados, listos para:

- ayudarlo a encontrar los proveedores de salud mental adecuados y programar citas;
- ponerlo en contacto con un coordinador de atención que trabajará junto a su médico para crear un plan de acción adaptado
- encontrar recursos y grupos de apoyo que lo ayudarán a seguir el tratamiento correctamente.

Apoyo para el trastorno por uso de sustancias

Si está luchando contra la adicción a las drogas o al alcohol, CareFirst puede ayudarlo a recibir tratamiento. Lo conectaremos con proveedores confiables dentro de los centros de recuperación que:

- brindarán tratamiento personalizado en un centro de atención adecuado
- lo pondrán en contacto con asesores que lo ayudarán a superar tentaciones y provocaciones diarias
- lo educarán a usted y a sus médicos sobre las causas y síntomas de la adicción junto con las opciones de tratamiento



Si se encuentra en crisis, hay ayuda disponible las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al 800-245-7013.

Ahorre en visitas al consultorio de salud mental y trastornos por uso de sustancias

Con todos nuestros planes, usted obtiene cobertura dentro de la red para visitas al consultorio de salud mental y trastornos por uso de sustancias solo cuando consulta a un médico afiliado a la red de salud conductual. La cobertura fuera de la red está disponible con los planes BlueChoice Advantage—HDHP y Standard BlueChoice. Para buscar en línea, vaya a carefirst.com/fedhmo, seleccione “Find a Provider” (Buscar proveedor) y “Search by Plan” (Buscar por plan), seleccione “Behavioral/Mental Health” (Salud conductual/mental) en “Type of Provider” (Tipo de proveedor).



Si usted o algún familiar necesitan apoyo o ayuda para coordinar una cita, llame al 800-245-7013 o visite carefirst.com/mentalhealth.

BlueCard & BlueCross BlueShield Global Core

Se brinda cobertura para atención de urgencia y emergencia brindada fuera del área de servicio de CareFirst para todos nuestros planes. Opción Standard BlueChoice y Opción BlueChoice Advantage—HDHP brindan cobertura para atención que no es de emergencia fuera del área de servicio de CareFirst. Si elige BlueChoice Advantage: opción HDHP o la opción Standard BlueChoice, quedará inscrito automáticamente en el programa BlueCard.

BlueCard

BlueCard le brinda la tranquilidad de que siempre tendrá la atención que necesite cuando esté lejos de casa.

Más del 93% de todos los proveedores y hospitales de Estados Unidos tienen contrato con planes de la Asociación Blue Cross Blue Shield. Con su tarjeta de identificación del afiliado, tiene acceso a proveedores y hospitales prácticamente en cualquier lugar.

Dentro de los Estados Unidos

1. Siempre lleve su tarjeta de identificación del afiliado para agilizar las consultas y el acceso a los servicios.
2. Para encontrar nombres y direcciones de proveedores y hospitales cercanos, visite carefirst.com/fedhmo o llame a BlueCard Access al 800-810-BLUE (2583).
3. Comuníquese con Servicios para el Afiliado para obtener una precertificación o una autorización previa, si fuera necesario. Utilice el número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación del afiliado porque es diferente del número de Acceso a BlueCard indicado en el Paso 2.
4. Presente su tarjeta de identificación del afiliado en el consultorio del proveedor participante.
5. No debería tener que completar ningún formulario de reclamación ni pagar por adelantado servicios médicos distintos de los gastos de bolsillo habituales. CareFirst BlueChoice le enviará una explicación completa de los beneficios (EOB).

Global Core

Al igual que su pasaporte, siempre debe llevar consigo su tarjeta de identificación del afiliado de CareFirst cuando viaje fuera de Estados Unidos. El programa Global Core brinda servicios de asistencia médica y acceso a proveedores, hospitales y otros profesionales de la salud en casi 200 países.

El proceso es el mismo que si estuviera en Estados Unidos, con las siguientes excepciones:

- En la mayoría de los casos, en los hospitales Global Core, no debería tener que pagar por adelantado la atención hospitalaria y el hospital debería presentar su reclamación. Usted es responsable de los gastos de bolsillo habituales.
- En hospitales no adheridos a Global Core, usted deberá pagarle al médico u hospital los gastos de internación, la atención hospitalaria ambulatoria y otros servicios médicos. Para ser reembolsado, deberá completar un formulario de reclamación internacional y enviarlo al Centro de Servicios de Global Core. El formulario de reclamación se encuentra disponible en línea en bcbsglobalcore.com.
- Para encontrar un proveedor de BlueCard fuera de Estados Unidos, visite bcbs.com, seleccione "Find a Doctor or Hospital" (Encontrar un médico u hospital).

Asistencia médica cuando se encuentra afuera de Estados Unidos

Llame al 800-810-BLUE (2583) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información sobre médicos, hospitales y otros profesionales de atención médica o para recibir servicios de asistencia médica. Un vendedor de asistencia médica, junto con un profesional de la salud, concertará una cita con un proveedor o, si fuera necesario, hará los arreglos correspondientes para su hospitalización.

Aplicación móvil BlueCross BlueShield Global Core

Con la aplicación móvil Global Core, tiene ayuda en la palma de su mano y acceso conveniente a médicos, hospitales y recursos en todo el mundo. De un vistazo, puede encontrar médicos, traducir términos médicos y acceder a información de emergencia local. bcbsglobalcore.com/home/mobileapp

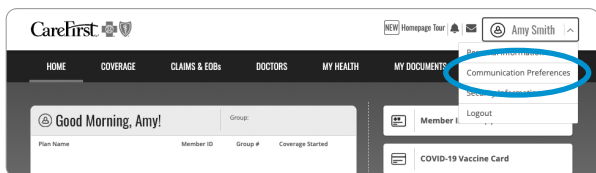
*Blue Cross Blue Shield Global es una marca propiedad de Blue Cross Blue Shield Association.

Servicios para el Afiliado

Mi cuenta

Vea una gran cantidad de información personalizada, incluidos sus reclamaciones y gastos de bolsillo en línea con "My Account" (Mi Cuenta). Para su comodidad, incluso puede imprimir su tarjeta de identificación de afiliado. Simplemente inicie sesión en carefirst.com/myaccount desde su computadora, tableta o teléfono inteligente para obtener información, herramientas y tecnología del plan en tiempo real como:

- **Estimador de costos de tratamiento** Obtenga estimaciones rápidas de los costos totales de su tratamiento para que pueda planificar con anticipación, ahorrar dinero y evitar sorpresas.
- **Herramienta de fijación de precios de medicamentos** Puede acceder a nuestra *herramienta de determinación de precios de medicamentos* a través de Mi cuenta. La herramienta permite a los afiliados verificar los costos de los medicamentos recetados y comparar alternativas. Todo lo que necesita saber es el nombre del medicamento, la dosis recetada y el nombre de una farmacia cercana. En segundos sabrá cuánto tiene que pagar.
- **Comunicaciones electrónicas** Reciba de forma segura información y anuncios relacionados con el plan tan pronto como estén disponibles registrándose para recibir comunicaciones electrónicas de CareFirst. Vaya a carefirst.com/myaccount y haga clic en su nombre para mostrar el menú desplegable. Seleccione "Electronic Consent" (*Consentimiento electrónico*), luego elija la información que desea recibir electrónicamente.



- **Encuentre y revise proveedores** Ya sea que necesite un médico o un centro, visite Mi cuenta para encontrar lo que está buscando según sus necesidades específicas. También puede leer y enviar reseñas de proveedores.
- **Mensajería segura en línea** Envíe y reciba mensajes seguros en línea de nuestro equipo de Servicio al Afiliado.

CloseKnit

CloseKnit, nuestra práctica líder de atención virtual, le brinda acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana al soporte que se merece a través de su computadora de escritorio o la conveniente aplicación móvil CloseKnit.

- Atención primaria (para adultos mayores de 18 años)
- Atención de urgencia (para adultos y niños (mayores de 2 años))
- Servicios de Salud Conductual
- Apoyo a la lactancia (próximamente)
- Dieta y nutrición (próximamente)

Consulte la página 7 para obtener más información.

Línea que brinda asesoramiento gratuito de enfermería las 24 horas al día

Llame al 800-535-9700 para hablar con un enfermero diplomado sobre sus síntomas y obtener recomendaciones sobre la atención más adecuada.

Acceso móvil a CareFirst

¡Llévenos adondequiera que vaya! Tanto el sitio web móvil de CareFirst como la aplicación móvil gratuita de CareFirst colocan la información que necesita con solo tocar o deslizar el dedo. También le permiten acceder a la información de sus reclamaciones, buscar precios de medicamentos, ver su tarjeta de identificación y desempeñar un papel más activo en la administración de su atención. También puede encontrar un médico o un centro de atención de urgencia cuando lo necesite rápidamente. Optimizada para teléfonos inteligentes y tabletas, encontrará la aplicación CareFirst en su tienda de aplicaciones favorita. ¡Simplemente busque *CareFirst* y estará listo!

Mantenerse conectado

Nos hemos comprometido a ser parte activa de su comunidad durante más de 50 años, y eso incluye las comunidades en línea donde pasa tiempo. Únase a nuestros seguidores de Facebook y contribuya a nuestra vibrante comunidad de Twitter para obtener la información más reciente sobre la reforma de la atención médica, recetas saludables, consejos de bienestar, desafíos de acondicionamiento físico y excelentes premios, directamente en su suministro de noticias. Vea nuestros videos en YouTube donde analizamos temas como actualizaciones de seguros y definimos términos útiles.

Números importantes e información de contacto



Servicios para el afiliado
888-789-9065



Away From Home Care®
888-452-6403



BlueFund HSA
866-758-6119
www.learn-carefirst.hellofurther.com/individual



Blue365
855-511-BLUE (2583)



Administración de casos
888-264-8648



Cobertura dental
888-833-8464



Línea de asesoramiento de enfermería
las 24 horas del día
800-535-9700



Global Core
800-810-BLUE (2583)



Programa de salud y bienestar:
CareFirst Wellbeing
877-260-3253



LabCorp
888-LAB-CORP (522-2677)



Salud mental
800-245-7013



Cobertura de medicamentos con receta
800-241-3371



SmartShopper®
888-345-2873



Cobertura de visión —Davis Vision
800-783-5602

SmartShopper® Si

usted está saludable, su billetera está saludable

Los costos médicos pueden variar en cientos, a veces miles de dólares, entre proveedores. Con SmartShopper, puede buscar proveedores para ahorrar en gastos de bolsillo sin comprometer la calidad. Y puede ganar una tarjeta de regalo por no pagar de más.

Utilice SmartShopper para ver la imagen completa y no tener que adivinar más. Puede comparar fácilmente los precios dentro de la red de cientos de servicios y procedimientos con proveedores de alta calidad. ¡Nuestro equipo de asistente personal está listo para ayudarlo!

Es rápido y fácil comparar proveedores en línea en carefirst.com/myaccount o llamando al equipo de asistente personal de SmartShopper al 888-345-2872. El equipo de asistente personal está listo para ayudarlo desde seleccionar ubicaciones hasta programar citas y ayudarlo con autorizaciones previas. ¡Llame hoy y comience a ganar recompensas!

Aviso de Prohibición de Discriminación y Disponibilidad de Servicios de Ayuda con el Idioma

(ACTUALIZADO AL 5 DE AGOSTO DE 2019)

CareFirst BlueCross BlueShield, CareFirst BlueChoice, Inc., CareFirst Diversified Benefits y todas sus filiales corporativas (CareFirst) cumplen con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discriminan en función de raza, color, nacionalidad, edad, incapacidad o sexo. CareFirst no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color, la nacionalidad, la edad, alguna incapacidad o el sexo.

CareFirst:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas que tienen alguna incapacidad para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (impresiones grandes, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita alguno de estos servicios, comuníquese al 855-258-6518.

Si considera que CareFirst no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de alguna manera en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la incapacidad o el sexo, puede presentar una queja formal a nuestro Coordinador de Derechos Civiles de CareFirst por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, nuestro Coordinador de Derechos Civiles de CareFirst está a su disposición para ayudarlo.

Para presentar una queja formal sobre alguna violación de los derechos civiles federales, comuníquese con el Coordinador de Derechos Civiles según se indica a continuación. No envíe pagos, consultas sobre reclamaciones u otra documentación a esta oficina.

Coordinador de Derechos Civiles, Oficina Corporativa de Derechos Civiles

Domicilio Postal P.O. Box 8894
Baltimore, Maryland 21224

Dirección de Correo Electrónico civilrightscoordinator@carefirst.com

Número de Teléfono 410-528-7820

Número de Fax 410-505-2011

También puede presentar una reclamación de derechos civiles ante el Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, en forma electrónica por medio del portal de Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, que podrá encontrar en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o en forma telefónica al:

Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Podrá encontrar los formularios de queja en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

CareFirst BlueCross BlueShield es el nombre comercial compartido de CareFirst of Maryland, Inc. y Group Hospitalization and Medical Services, Inc. CareFirst of Maryland, Inc., Group Hospitalization and Medical Services, Inc., CareFirst BlueChoice, Inc., The Dental Network y First Care, Inc. son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. En el Distrito de Columbia y Maryland, CareFirst MedPlus es el nombre comercial de First Care, Inc. En Virginia, CareFirst MedPlus es el nombre comercial de First Care, Inc. de Maryland (utilizado en Virginia por: First Care, Inc.). Blue Cross®, Blue Shield® y los símbolos de la Cruz y el Escudo son marcas de servicio registradas de Blue Cross and Blue Shield Association, asociación de planes independientes de Blue Cross y Blue Shield.

Ayuda con el Idioma Extranjero

Attention (English): This notice contains information about your insurance coverage. It may contain key dates and you may need to take action by certain deadlines. You have the right to get this information and assistance in your language at no cost. Members should call the phone number on the back of their member identification card. All others may call 855-258-6518 and wait through the dialogue until prompted to push 0. When an agent answers, state the language you need and you will be connected to an interpreter.

አማርኛ (Amharic) ማሳሰቢያ፡- ይህ ማስታወቂያ ስለ መድን ሽፋንዎ መረጃ ይዟል። ከተወሰኑ ቀን-ገደቦች በፊት ሊፈጽሟቸው የሚገቡ ነገሮች ሊኖሩ ስለሚችሉ እነዚህን ወሳኝ ቀናት ሊይዝ ይችላሉ። ይኸን መረጃ የማግኘት እና ያለምንም ክፍያ በቋንቋዎ አገዛ የማግኘት መብት አለዎት። አባል ከሆኑ ከመታወቂያ ካርድዎ በስተጀርባ ላይ ወደተጠቀሰው የስልክ ቁጥር መደወል ይችላሉ። አባል ካልሆኑ ደግሞ ወደ ስልክ ቁጥር 855-258-6518 ደውለው 0ን እንዲጫኑ እስኪነገርዎ ድረስ ንግግሩን መጠበቅ አለብዎ። አንድ ወኪል መልስ ሲሰጥዎ፣ የሚፈልጉትን ቋንቋ ያሳውቁ፣ ከዚያም ከተርጓሚ ጋር ይገናኛሉ።

Èdè Yorùbá (Yoruba) Ìtètíléko: Àkíyèsí yìí ní iwífún nípa isẹ adójútòfò rẹ. Ó le ní àwọn déèti pátó o sì le ní láti gbé ìgbésé ní àwọn ojò gbèdèké kan. O ni ètò láti gba iwífún yìí àti irànlówó ní èdè rẹ lófèḗ. Àwọn omọ-egbé gbòdò pe nóm̀bà fòdùn tò wà lèyìn kààdì idánimò wòn. Àwọn mírán le pe 855-258-6518 kí o sì dúró nípasè ìjíròrò tí tí a ó fì sọ fún ọ láti tẹ 0. Nígbatí așójú kan bá dáhùn, sọ èdè tí o fẹ a ó sì sọ ọ pò mò ògbufò kan.

Tiếng Việt (Vietnamese) Chú ý: Thông báo này chứa thông tin về phạm vi bảo hiểm của quý vị. Thông báo có thể chứa những ngày quan trọng và quý vị cần hành động trước một số thời hạn nhất định. Quý vị có quyền nhận được thông tin này và hỗ trợ bằng ngôn ngữ của quý vị hoàn toàn miễn phí. Các thành viên nên gọi số điện thoại ở mặt sau của thẻ nhận dạng. Tất cả những người khác có thể gọi số 855-258-6518 và chờ hết cuộc đối thoại cho đến khi được nhắc nhấn phím 0. Khi một tổng đài viên trả lời, hãy nêu rõ ngôn ngữ quý vị cần và quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên.

Tagalog (Tagalog) Atensyon: Ang abisong ito ay naglalaman ng impormasyon tungkol sa nasasaklawan ng iyong insurance. Maaari itong maglaman ng mga pinakamahalagang petsa at maaaring kailangan mong gumawa ng aksyon ayon sa ilang deadline. May karapatan ka na makuha ang impormasyong ito at tulong sa iyong sariling wika nang walang gastos. Dapat tawagan ng mga Miyembro ang numero ng telepono na nasa likuran ng kanilang identification card. Ang lahat ng iba ay maaaring tumawag sa 855-258-6518 at maghintay hanggang sa dulo ng diyalogo hanggang sa diktahan na pindutin ang 0. Kapag sumagot ang ahente, sabihin ang wika na kailangan mo at ikokonekta ka sa isang interpreter.

Español (Spanish) Atención: Este aviso contiene información sobre su cobertura de seguro. Es posible que incluya fechas clave y que usted tenga que realizar alguna acción antes de ciertas fechas límite. Usted tiene derecho a obtener esta información y asistencia en su idioma sin ningún costo. Los asegurados deben llamar al número de teléfono que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación. Todos los demás pueden llamar al 855-258-6518 y esperar la grabación hasta que se les indique que deben presionar 0. Cuando un agente de seguros responda, indique el idioma que necesita y se le comunicará con un intérprete.

Русский (Russian) Внимание! Настоящее уведомление содержит информацию о вашем страховом обеспечении. В нем могут указываться важные даты, и от вас может потребоваться выполнить некоторые действия до определенного срока. Вы имеете право бесплатно получить настоящие сведения и сопутствующую помощь на удобном вам языке. Участникам следует обращаться по номеру телефона, указанному на тыльной стороне идентификационной карты. Все прочие абоненты могут звонить по номеру 855-258-6518 и ожидать, пока в голосовом меню не будет предложено нажать цифру «0». При ответе агента укажите желаемый язык общения, и вас свяжут с переводчиком.

हिन्दी (Hindi) ध्यान दें: इस सूचना में आपकी बीमा कवरेज के बारे में जानकारी दी गई है। हो सकता है कि इसमें मुख्य तिथियों का उल्लेख हो और आपके लिए किसी नियत समय-सीमा के भीतर काम करना ज़रूरी हो। आपको यह जानकारी और संबंधित सहायता अपनी भाषा में निःशुल्क पाने का अधिकार है। सदस्यों को अपने पहचान पत्र के पीछे दिए गए फ़ोन नंबर पर कॉल करना चाहिए। अन्य सभी लोग 855-258-6518 पर कॉल कर सकते हैं और जब तक 0 दबाने के लिए न कहा जाए, तब तक संवाद की प्रतीक्षा करें। जब कोई एजेंट उत्तर दे तो उसे अपनी भाषा बताएँ और आपको व्याख्याकार से कनेक्ट कर दिया जाएगा।

Bàsòò-wùdù (Bassa) Tò Dùù Cáo! Bǎ nìà kè bá nyò bě kè m̄ gbo kpá bó nì fùà-fúá-tiǐn nyεε jè dyí. Bǎ nìà kè bédé wé jéé bě b́é m̄ kè dε wa ḿ m̄ kè nyuεε nyu hwè b́é wé b́éa kè zi. Ǿ m̀ò nì kpé b́é m̄ kè bǎ nìà kè kè gbo-kpá-kpá m̄ ḿεε dyé dé nì bídí-wùdù mú b́é m̄ kè se wídí d̀ò péè. Kpooò nyò b́é m̄ dá fúùn-nòbà nìà dé waa I.D. káàè d́éin nyε. Nyò t̀òò séin m̄ dá nòbà nìà kè: 855-258-6518, kè m̄ m̄ f̀ò tee b́é wa ḱε m̄ gbo ćé b́é m̄ kè nòbà m̀òà 0 ḱε dyi pàd̀àn hwè. Ǿ j̀ú kè nyò d̀ò dyi m̄ g̀ǎ j̀úǐn, pò wuqu m̄ ḿ pòε dyie, kè nyò d̀ò mu bó nìin b́é Ǿ kè nì wuquò mú zà.

বাংলা (Bengali) লক্ষ্য করুন: এই নোটিশে আপনার বিমা কভারেজ সম্পর্কে তথ্য রয়েছে। এর মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ তারিখ থাকতে পারে এবং নির্দিষ্ট তারিখের মধ্যে আপনাকে পদক্ষেপ নিতে হতে পারে। বিনা খরচে নিজের ভাষায় এই তথ্য পাওয়ার এবং সহায়তা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। সদস্যদেরকে তাদের পরিচয়পত্রের পিছনে থাকা নম্বরে কল করতে হবে। অন্যেরা 855-258-6518 নম্বরে কল করে 0 টিপতে না বলা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারেন। যখন কোনো এজেন্ট উত্তর দেবেন তখন আপনার নিজের ভাষার নাম বলুন এবং আপনাকে দোভাষীর সঙ্গে সংযুক্ত করা হবে।

اردو (Urdu) توجہ: یہ نوٹس آپ کے انشورینس کوریج سے متعلق معلومات پر مشتمل ہے۔ اس میں کلیدی تاریخیں ہو سکتی ہیں اور ممکن ہے کہ آپ کو مخصوص آخری تاریخوں تک کارروائی کرنے کی ضرورت پڑے۔ آپ کے پاس یہ معلومات حاصل کرنے اور بغیر خرچہ کیے اپنی زبان میں مدد حاصل کرنے کا حق ہے۔ ممبران کو اپنے شناختی کارڈ کی پشت پر موجود فون نمبر پر کال کرنی چاہیے۔ سبھی دیگر لوگ 855-258-6518 پر کال کر سکتے ہیں اور 0 دبانے کو کہے جانے تک انتظار کریں۔ ایجنٹ کے جواب دینے پر اپنی مطلوبہ زبان بتائیں اور مترجم سے مربوط ہو جائیں گے۔

فارسی (Farsi) توجه: این اعلامیه حاوی اطلاعاتی درباره پوشش بیمه شما است. ممکن است حاوی تاریخ های مهمی باشد و لازم است تا تاریخ مقرر شده خاصی اقدام کنید. شما از این حق برخوردار هستید تا این اطلاعات و راهنمایی را به صورت رایگان به زبان خودتان دریافت کنید. اعضا باید با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی شان تماس بگیرند. سایر افراد می توانند با شماره 855-258-6518 تماس بگیرند و منتظر بمانند تا از آنها خواسته شود عدد 0 را فشار دهند. بعد از پاسخگویی توسط یکی از اپراتورها، زبان مورد نیاز را تنظیم کنید تا به مترجم مربوطه وصل شوید.

اللغة العربية (Arabic) تنبيه: يحتوي هذا الإخطار على معلومات بشأن تغطيتك التأمينية، وقد يحتوي على تواريخ مهمة، وقد تحتاج إلى اتخاذ إجراءات بحلول مواعيد نهائية محددة. يحق لك الحصول على هذه المساعدة والمعلومات بلغتك بدون تحمل أي تكلفة. ينبغي على الأعضاء الاتصال على رقم الهاتف المذكور في ظهر بطاقة تعريف الهوية الخاصة بهم. يمكن للأخريين الاتصال على الرقم 855-258-6518 والانتظار خلال المحادثة حتى يطلب منهم الضغط على رقم 0. عند إجابة أحد الوكلاء، اذكر اللغة التي تحتاج إلى التواصل بها وسيتم توصيلك بأحد المترجمين الفوريين.

中文繁体 (Traditional Chinese) 注意：本聲明包含關於您的保險給付相關資訊。本聲明可能包含重要日期及您在特定期限之前需要採取的行動。您有權利免費獲得這份資訊，以及透過您的母語提供的協助服務。會員請撥打印在身分識別卡背面的電話號碼。其他所有人士可撥打電話 855-258-6518，並等候直到對話提示按下按鍵 0。當接線生回答時，請說出您需要使用的語言，這樣您就能與口譯人員連線。

Igbo (Igbo) Nrubama: Okwa a nwere ozi gbasara mkpuchi nchekwa onwe gi. O nwere ike inwe ubochi ndi di mkpa, i nwere ike ime ihe tupu ufodu ubochi njedebe. I nwere ikike inweta ozi na enyemaka a n'asusu gi na akwughi ugwo o buka. Ndi otu kwesiri ikpo akara ekwentu di n'azu nke kaadi njirimara ha. Ndi ozo niile nwere ike ikpo 855-258-6518 wee chere ububo ahu ruo mgbe amanyere ipi 0. Mgbe onye nnochite anya zara, kwuo asusu i choro, a ga-ejiko gi na onye okowa okwu.

Deutsch (German) Achtung: Diese Mitteilung enthält Informationen über Ihren Versicherungsschutz. Sie kann wichtige Termine beinhalten, und Sie müssen gegebenenfalls innerhalb bestimmter Fristen reagieren. Sie haben das Recht, diese Informationen und weitere Unterstützung kostenlos in Ihrer Sprache zu erhalten. Als Mitglied verwenden Sie bitte die auf der Rückseite Ihrer Karte angegebene Telefonnummer. Alle anderen Personen rufen bitte die Nummer 855-258-6518 an und warten auf die Aufforderung, die Taste 0 zu drücken. Geben Sie dem Mitarbeiter die gewünschte Sprache an, damit er Sie mit einem Dolmetscher verbinden kann.

Français (French) Attention: cet avis contient des informations sur votre couverture d'assurance. Des dates importantes peuvent y figurer et il se peut que vous deviez entreprendre des démarches avant certaines échéances. Vous avez le droit d'obtenir gratuitement ces informations et de l'aide dans votre langue. Les membres doivent appeler le numéro de téléphone figurant à l'arrière de leur carte d'identification. Tous les autres peuvent appeler le 855-258-6518 et, après avoir écouté le message, appuyer sur le 0 lorsqu'ils seront invités à le faire. Lorsqu'un(e) employé(e) répondra, indiquez la langue que vous souhaitez et vous serez mis(e) en relation avec un interprète.

한국어(Korean) 주의: 이 통지서에는 보험 커버리지에 대한 정보가 포함되어 있습니다. 주요 날짜 및 조치를 취해야 하는 특정 기한이 포함될 수 있습니다. 귀하에게는 사용 언어로 해당 정보와 지원을 받을 권리가 있습니다. 회원이신 경우 ID 카드의 뒷면에 있는 전화번호로 연락해 주십시오. 회원이 아닌 경우 855-258-6518 번으로 전화하여 0을 누르라는 메시지가 들릴 때까지 기다리십시오. 연결된 상담원에게 필요한 언어를 말씀하시면 통역 서비스에 연결해 드립니다.

Diné Bizaad (Navajo) Ge': Díí bee í hane'ígíí bii' dahóló bee éédahózin béeso ách'ááh naanil ní'ist'í'ígíí bá. Bii' dahólóq doo íyisíí yoolkáálígíí dóo t'áadoo le'é ádadoolyíí'ígíí da yókeedgo t'áa doo bee e'e'ahí ájiil'ííh. Bee ná ahóót'í' díí bee í hane' dóo níká'ádoowó t'áa nínizaad bee t'áa jiik'é. Atah danilínígíí béesh bee hane'é bee wó'ta'ígíí nit'izgo bee nee hódolzinígíí bikéédéé' bikáá' bich'í' hodoonihjí'. Aadóo náána'á' éi kójj' dahóoolnih 855-258-6518 dóo yíi dii'ts'íí'í yaltí'ígíí t'áa níléj'í' áádóo éi bikéé'dóo naasbaqas bí' adidiilchí'. Áká'ánidaalwó'ígíí neidiitáágo, saad bee yání't'í'ígíí yíi diiki' dóo ata' halne'é lá níká'ádoowó.

Información de tarifas para 2024 de CareFirst BlueChoice, Inc.

Para comparar las opciones de su plan de salud FEHB, visite www.opm.gov/fehbcompare.

Para revisar las tarifas de las primas de todas las opciones de planes de salud de FEHB, visite www.opm.gov/FEHBpremiums o www.opm.gov/Tribalpremium.

Las primas para los empleados Tribal se muestran en la columna Tarifa de prima mensual. El monto que se muestra en la contribución del empleado es el máximo que pagará. Su empleador Tribal puede optar por contribuir con una parte más alta de su prima. Comuníquese con su funcionario de beneficios de Tribal para conocer las tarifas exactas.

Tipo de Inscripción	Código de inscripción	Tarifa premium			
		Quincenal		Mensual	
		Parte del gobierno	Su parte	Parte del gobierno	Su parte
Opción HDHP solo para uno mismo	B61	\$251,49	\$83,83	\$544,90	\$181,63
Opción HDHP Usted + 1 adicional	B63	\$502,97	\$167,65	\$1.089,76	\$363,25
Opción HDHP para usted y su familia	B62	\$597,52	\$199,17	\$1.294,62	\$431,54
Opción Blue Value Plus solo para uno mismo	B64	\$268,28	\$89,43	\$581,28	\$193,76
Blue Value Plus para uno mismo más uno	B66	\$536,57	\$178,85	\$1.162,56	\$387,52
Opción Blue Value Plus para usted y su familia	B65	\$637,43	\$212,47	\$1.381,09	\$460,36
Opción Standard solo para uno mismo	2G4	\$271,43	\$243,36	\$588,10	\$527,28
Opción Standard para uno mismo y un adicional	2G6	\$586,50	\$443,08	\$1.270,75	\$960,01
Opción Standard para uno mismo y su familia	2G5	\$646,18	\$576,95	\$1.400,06	\$1.250,06



carefirst.com/fedhmo

CONTÁCTENOS:



CareFirst BlueChoice, Inc. es licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. BLUE CROSS®, BLUE SHIELD® y los símbolos de la Cruz y el Escudo son marcas de servicio registradas de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross y Blue Shield.