

Spotlight

Spring/Summer 2026

Taking care of your diabetes: small steps matter

Taking care of your diabetes helps you stay healthy. When your diabetes is managed well, you can feel better every day. It can also help prevent health problems in the future. Your health care team checks a few important things each year. These checks help make sure your care is on track.

Keeping your blood sugar in a healthy range

One important test is called the A1c test. This blood test shows your usual blood sugar over the past few months. Keeping your blood sugar in a healthy range helps protect your heart, nerves, and eyes. Getting your A1c checked helps your doctor see if your care plan is working.

Checking your blood pressure

People with diabetes are more likely to have high blood pressure. High blood pressure can harm your heart, kidneys, and eyes. Checking your blood pressure on doctor visits helps find problems early and keeps your heart healthy.

Taking care of your eyes

Diabetes can slowly harm your eyes, even if your vision seems fine. Getting a yearly eye exam can find problems early and help protect your eyesight.

Keeping your kidneys healthy

Your kidneys help clean your blood. Diabetes can harm your kidneys over time. Simple blood and urine tests can show how well your kidneys are working. These tests help your provider catch problems early.

Protecting your heart

Many adults with diabetes take medicine to protect their heart. Some medicines help lower cholesterol and reduce the risk of heart attack or stroke. Your doctor can help you decide which medicine is right for you.

Working with your health care team

You do not have to take care of diabetes alone. Your health care team is there to help you. Keep your appointments, get your tests, and ask questions. Call your doctor if you need to schedule a visit or exam.

Taking care of your diabetes can help you stay active, independent, and healthy for many years.

Have you scheduled your mammogram yet?

Mammograms help find breast cancer early. For women age 40 and older, regular mammograms can lower the chance of dying from breast cancer. Some women have dense breast tissue or a higher risk of breast cancer. In these cases, doctors may also suggest an ultrasound or MRI along with a mammogram. Dense breast tissue can make cancer harder to see, so extra tests can help.

Mammograms are covered by your insurance and scheduling is quick and easy. Early screening can save lives.



Stay on track with your preventive care

Taking care of your health starts with prevention. Your Mercy Care Advantage plan includes important preventive services designed to help you stay well and catch potential health concerns early.

What is preventive care?

Preventive care includes routine check-ups, screenings, and vaccines that help detect or prevent illness before symptoms begin. These services are an important part of maintaining your overall health.

Services to keep in mind:

- An annual wellness visit with your primary care provider
- Screenings for conditions such as cancer, diabetes, and heart disease
- Vaccines like flu, COVID-19, and shingles
- Routine monitoring of blood pressure, cholesterol, and other key health indicators

Why it's important

Regular preventive care can help identify health concerns early, when they are often easier to manage. It also helps your care team better understand your health needs and provide the right support.

Take the next step

If you haven't scheduled your annual wellness visit or are due for a screening, now is a great time to get started. Contact your primary care provider to make an appointment.

Need help?

If you have questions about your benefits or need help finding a provider, Member Services is available to assist you. You can find the phone number on the back of your member ID card.

Have you been screened for colorectal cancer?

We want to be sure you are getting the preventive care that you need. Colorectal cancer screenings typically start at age 45. Your risk of colon cancer increases with age. You can reduce your risk by getting regular screenings, which can find colon cancer when it's small and treatable.

If you get colorectal cancer testing done by December 31, 2026, you will get a \$30 gift card.

Once you get your test, visit mercyar.es/healthasst to let us know, and claim your reward. You can also explore more ways to earn rewards.

There are different types of colorectal cancer screenings. Talk with your doctor to find the right one for you. It might just save your life!

RECIPE CORNER



Southwest Breakfast Skillet¹

Ingredients

- 4 strips center-cut low-sodium bacon (4 oz)
- 12 ounces Yukon Gold or red potatoes, scrubbed and cut into ½-inch pieces
- ¼ cup water, plus more if needed
- 8 ounces white button mushrooms, diced
- 1 medium red/orange/yellow bell pepper, diced
- ½ small red onion, diced
- ¼ teaspoon salt, divided
- ¼ teaspoon ground pepper, divided
- 4 cups Swiss chard, stemmed/thinly sliced
- 1 clove garlic, minced
- 4 large eggs
- ½ cup shredded Cheddar cheese
- ¼ cup chopped fresh cilantro
- ¼ cup prepared salsa or pico de gallo

Instructions

- 1 Cook bacon in a large nonstick skillet over medium heat, flipping once, until crispy, 5 to 7 minutes. Transfer the bacon to a paper-towel-lined plate. Pour off all but 2 teaspoons of the bacon fat.
- 2 Return the pan to medium heat. Add potatoes and cook, stirring often, for 2 minutes. Add water; cover and steam for 5 minutes, stirring once halfway through. Add mushrooms, bell pepper, onion, and 1/8 teaspoon each salt and pepper; cook, stirring occasionally, until the vegetables are tender, about 5 minutes. Stir in chard and garlic; cook until the chard is tender and wilted, about 2 minutes more. Crumble the bacon and stir into the mixture.
- 3 Spread the mixture evenly in the pan. Using the back of a wooden spoon, make 4 indentations. Crack 1 egg into each indentation. Season with the remaining 1/8 teaspoon each salt and pepper. Cover and cook until the egg whites are set, about 5 minutes.
- 4 Remove from heat and top with cheese, cilantro and salsa (or pico de gallo).

¹<https://www.eatingwell.com/recipe/7891798/southwest-breakfast-skillet/>



You have **extra benefits** waiting!

Friendly reminder:

As a member, you have a monthly allowance for over-the-counter health and wellness items.

Questions? Mercy Care Advantage Member Services is here to help.
602-586-1730 or 1-877-436-5288 (TTY 711) | 8:00 a.m.- 8:00 p.m. 7 days a week

Don't forget to sign up for Mercy Care Health Assistant. You can earn rewards for doing healthy activities. These include getting your yearly wellness visit, having a breast cancer screening, or completing a colon cancer screening with a Cologuard® kit.

If you have questions or need help signing up, please call us at **602-586-1730 or 1-877-436-5288 (TTY 711)**. We're here for you 8 a.m. to 8 p.m., 7 days a week.



Keep your membership record up to date

If you have an address or phone number change, please contact Mercy Care Advantage Member Services to provide your new contact information.

Smart tips for taking your blood pressure at home

Checking your blood pressure at home can help you and your doctor understand your health. To get the best reading, follow these simple steps below. Not following these steps can make your blood pressure look higher than it really is.

Before you take your blood pressure

- Do not smoke, drink caffeine, or exercise for 30 minutes.
- Go to the bathroom so your bladder is empty.
- Sit quietly for five minutes.

How to sit and use the upper arm cuff

- Put the cuff on your bare arm.
- Make sure the cuff is the right size for you.
- Sit with your back supported and your feet flat on the floor.
- Keep your legs uncrossed.
- Rest your arm on a table so it is at heart level.
- Stay still and do not talk while the machine is taking your reading.

Tip when using a wrist cuff: Keep your wrist at the same level as your heart while you sit still. This helps the cuff give a more accurate reading.

Helpful reminders

- 1 Talk with your doctor about what your blood pressure goal should be.
- 2 Keep a blood pressure log and bring your readings to every visit, even telehealth visits.
- 3 If your blood pressure is high, take another reading after 1–3 minutes of rest.

Learn more at the American Heart Association: <https://www.heart.org>



We're here to help!

Mercy Care Advantage (HMO SNP) Member Services is available to assist you 8:00 a.m. – 8:00 p.m., 7 days a week. Member Services can help you with questions about your Mercy Care Advantage plan benefits and how to access covered services. They can also help find network providers and pharmacies near you. Call us at **602-586-1730** or **1-877-436-5288** (TTY **711**). You can also get information about Mercy Care Advantage on our website, mercycaresnps.org.

Language and interpretation services

Mercy Care Advantage can help arrange interpreter services for your health care visits at no cost to you. If you need an interpreter who speaks your language or a sign language interpreter because you are deaf or have difficulty hearing, please call Member Services to schedule an interpreter at **602-586-1730** or **1-877-436-5288** (TTY **711**).

Model of Care evaluation

As a Dual-Eligible Special Needs Plan (D-SNP), we are required to have a Model of Care. To obtain details related to the latest Model of Care evaluation, please visit mercycaresnps.org.

This information is not a complete description of benefits. Contact the plan for more information. You must receive all routine care from plan providers. This is general health information and is not meant to replace care or advice you get from your doctor. Always ask your doctor or other health care provider for information about your own health care needs.

mercycaresnps.org

Spotlight | Spring/Summer 2026

Destacado

Primavera/verano de 2026

Controlar la diabetes: los pequeños pasos importan

Cuidar de la diabetes le ayuda a mantenerse saludable. Cuando su diabetes se controla bien, puede sentirse mejor todos los días. También puede ayudar a prevenir problemas de salud en el futuro. Su equipo de atención médica revisa algunas cosas importantes cada año. Estos controles ayudan a asegurarse de que su atención va por buen camino.

Mantener el nivel de azúcar en sangre dentro de un rango saludable

Una prueba importante se llama prueba de A1c. Este análisis de sangre muestra su nivel habitual de azúcar en sangre durante los últimos meses. Mantener su nivel de azúcar en sangre en un rango saludable ayuda a proteger el corazón, los nervios y los ojos. Hacerse un chequeo de A1c ayuda a su médico a ver si su plan de atención está funcionando.

Controlar la presión arterial

Las personas con diabetes son más propensas a tener presión arterial alta. La presión arterial alta puede dañar el corazón, los riñones y los ojos. Controlar la presión arterial en las visitas al médico ayuda a detectar problemas a tiempo y mantiene su corazón sano.

Cuidar los ojos

La diabetes puede dañar lentamente los ojos, incluso si su visión parece estar bien. Hacerse un examen de la vista anual puede detectar problemas a tiempo y ayudar a proteger la vista.

Mantener los riñones sanos

Los riñones ayudan a limpiar la sangre. La diabetes puede dañar los riñones con el tiempo. Simples análisis de sangre y orina pueden mostrar qué tan bien están funcionando sus riñones. Estas pruebas ayudan a su proveedor a detectar problemas a tiempo.

Proteger el corazón

Muchos adultos con diabetes toman medicamentos para proteger su corazón. Algunos medicamentos ayudan a reducir el colesterol y el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Su médico puede ayudarle a decidir qué medicamento es el adecuado para usted.

Trabajar con su equipo de atención médica

No es necesario que se ocupe solo de la diabetes. Su equipo de atención médica está a su disposición para ayudarle. Asista a sus citas, hágase las pruebas y haga preguntas. Llame a su médico si necesita programar una visita o un examen.

Controlar la diabetes puede ayudarle a mantenerse activo, independiente y saludable durante muchos años.

¿Ya programó su mamografía?

Las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama a tiempo. Para las mujeres de 40 años o más, las mamografías regulares pueden reducir la probabilidad de morir de cáncer de mama. Algunas mujeres tienen tejido mamario denso o un mayor riesgo de cáncer de mama. En estos casos, los médicos también pueden sugerir una ecografía o una resonancia magnética junto con una mamografía. El tejido mamario denso puede hacer que el cáncer sea más difícil de ver, por lo que las pruebas adicionales pueden ayudar.

Las mamografías están cubiertas por su seguro y programarlas es rápido y fácil. Las pruebas de detección tempranas pueden salvar vidas.



Manténgase al día con su atención preventiva

El cuidado de su salud comienza con la prevención. Su plan Mercy Care Advantage incluye importantes servicios preventivos diseñados para ayudarlo a mantenerse bien y detectar a tiempo posibles problemas de salud.

¿Qué es la atención preventiva?

La atención preventiva incluye chequeos de rutina, pruebas de detección y vacunas que ayudan a detectar o prevenir enfermedades antes de que comiencen los síntomas. Estos servicios son una parte importante para mantener su salud en general.

Servicios a tener en cuenta:

- Una visita anual de bienestar con su proveedor de atención primaria
- Pruebas de detección de afecciones como cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas
- Vacunas contra la influenza, el COVID-19 y el herpes zóster
- Monitoreo rutinario de la presión arterial, colesterol y otros indicadores clave de salud

Por qué es importante

La atención preventiva regular puede ayudar a identificar los problemas de salud a tiempo, cuando a menudo son más fáciles de manejar. También ayuda a su equipo de atención a comprender mejor sus necesidades de salud y a brindarle el apoyo adecuado.

Dé el siguiente paso

Si no ha programado su visita anual de bienestar o debe realizarse una prueba de detección, ahora es un buen momento para comenzar. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para programar una cita.

¿Necesita ayuda?

Si tiene preguntas sobre sus beneficios o necesita ayuda para encontrar un proveedor, el Departamento de Servicios para Miembros está a su disposición. Puede encontrar el número de teléfono en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

¿Le han realizado una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Queremos estar seguros de que recibe la atención preventiva que necesita. Las pruebas de detección del cáncer colorrectal generalmente comienzan a los 45 años. El riesgo de cáncer de colon aumenta con la edad. Puede reducir el riesgo realizándose exámenes de detección periódicos, que pueden detectar el tumor de colon cuando es pequeño y tratable.

Si se realiza una prueba de cáncer colorrectal antes del 31 de diciembre de 2026, recibirá una tarjeta de regalo de \$30.

Una vez que obtenga su prueba, visite mercyar.es/healthasst para informarnos y reclamar su recompensa. También puede explorar más formas de ganar recompensas.

Existen diferentes tipos de pruebas de detección del cáncer colorrectal. Consulte con su médico para encontrar el adecuado para usted. ¡Podría salvarle la vida!

RINCÓN DE RECETAS



Desayuno estilo suroeste en sartén¹

Ingredientes

- 4 tiras de tocino bajo en sodio de corte central (4 oz)
- 12 onzas de patatas Yukon Gold o rojas, lavadas y cortadas en trozos de ½ pulgada
- ¼ de taza de agua o más si es necesario
- 8 onzas de champiñones blancos, cortados en cubitos
- 1 pimiento rojo/naranja/amarillo mediano, cortado en cubitos
- ½ cebolla morada pequeña, cortada en cubitos
- ¼ cucharadita de sal, dividida
- ¼ cucharadita de pimienta molida, dividida
- 4 tazas de acelga, sin tallo o en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 4 huevos grandes
- ½ taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ¼ taza de pico de gallo o salsa preparada

Instrucciones

- 1 Cocine el tocino en una sartén antiadherente grande a fuego medio, volteando una vez, hasta que esté crujiente, de 5 a 7 minutos. Ponga el tocino en un plato cubierto con papel toalla. Vierta todo menos 2 cucharaditas de la grasa del tocino.
- 2 Regrese la sartén a fuego medio. Agregue las papas y cocine, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos. Agregue agua; tape y cocine al vapor durante 5 minutos, revolviendo una vez en mitad de la cocción. Agregue los champiñones, el pimiento, la cebolla y 1/8 de cucharadita de sal y pimienta; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 5 minutos. Agregue la acelga y el ajo; cocine hasta que la acelga esté tierna y marchita, aproximadamente 2 minutos más. Desmenuce el tocino y revuélvalo con la mezcla.
- 3 Extienda la mezcla uniformemente en la sartén. Con el dorso de una cuchara de madera, haga 4 hendiduras. Rompa 1 huevo en cada hendidura. Sazone con el 1/8 de cucharadita restante de sal y pimienta. Tape y cocine hasta que las claras de huevo estén listas, aproximadamente 5 minutos.
- 4 Retire del fuego y cubra con queso, cilantro y salsa (o pico de gallo).

¹<https://www.eatingwell.com/recipe/7891798/southwest-breakfast-skillet/>



¡Tiene **beneficios adicionales** esperándolo!

Queremos recordarle que:

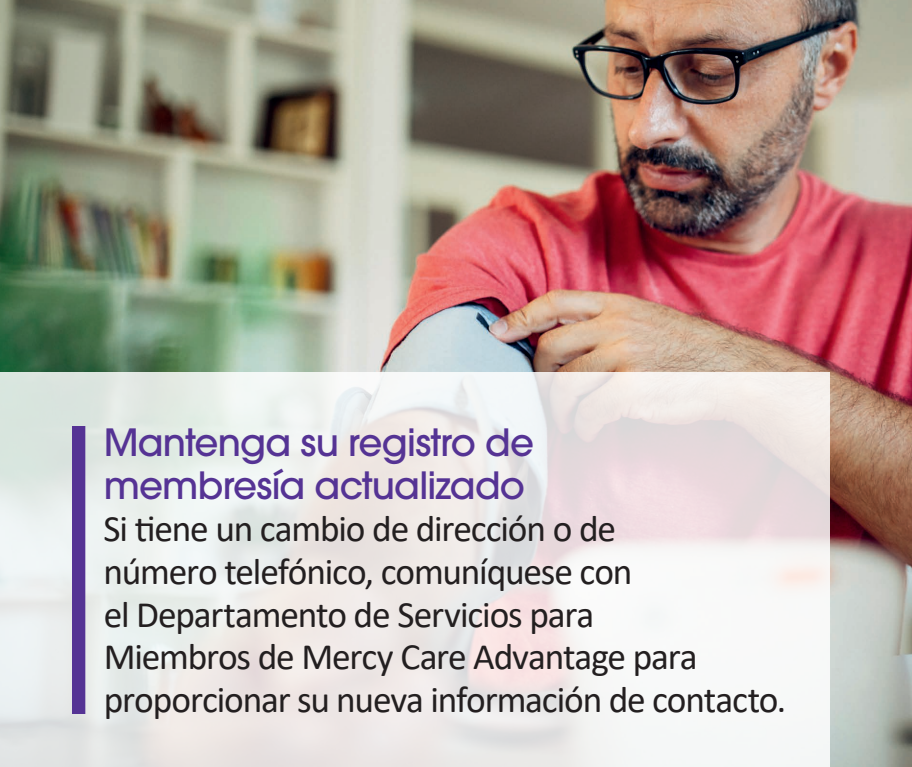
Como miembro, tiene una asignación mensual para productos de salud y bienestar de venta libre.

¿Tiene preguntas? El Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage está a su disposición para ayudarlo.

602-586-1730 o 1-877-436-5288 (TTY 711) | De 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana

No olvide inscribirse en Mercy Care Health Assistant. Puede ganar recompensas por realizar actividades saludables. Estas incluyen obtener su visita anual de bienestar, hacerse una prueba de detección de cáncer de mama o completar una prueba de detección de cáncer de colon con un kit Cologuard®.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para inscribirse, llámenos al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)**. Estamos a su disposición de 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana.



Mantenga su registro de membresía actualizado

Si tiene un cambio de dirección o de número telefónico, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage para proporcionar su nueva información de contacto.

Consejos inteligentes para tomarse la presión arterial en casa

Controlar su presión arterial en casa puede ayudarlos a usted y a su médico a comprender su salud. Para obtener la mejor lectura, siga estos sencillos pasos a continuación. No seguir estos pasos puede hacer que su presión arterial parezca más alta de lo que realmente es.

Antes de medirse la presión arterial

- No fume, no beba cafeína ni haga ejercicio durante 30 minutos.
- Vaya al baño de modo que la vejiga esté vacía.
- Siéntese en silencio durante cinco minutos.

Cómo sentarse y usar el brazalete para la parte superior del brazo

- Colóquese el brazalete en el brazo desnudo.
- Asegúrese de que el brazalete sea del tamaño adecuado para usted.
- Siéntese con la espalda apoyada y los pies apoyados en el suelo.
- Mantenga las piernas sin cruzar.
- Apoye el brazo sobre una mesa para que quede a la altura del corazón.
- Permanezca quieto y no hable mientras la máquina está tomando su lectura.

Consejo para usar un brazalete para la muñeca: Mantenga la muñeca al mismo nivel que el corazón mientras se queda sentado y quieto. Esto ayuda a que el brazalete dé una lectura más precisa.

Recordatorio útil:

- 1 Hable con su médico acerca de cuál debería ser su objetivo de presión arterial.
- 2 Mantenga un registro de la presión arterial y lleve sus lecturas a cada visita, incluso a las visitas de tele salud.
- 3 Si su presión arterial es alta, tome otra lectura después de 1 a 3 minutos de descanso.

Obtenga más información en la Asociación Estadounidense del Corazón: <https://www.heart.org>



¡Estamos aquí para ayudar!

El Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage (HMO SNP) está disponible para ayudarle de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana. El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle con preguntas sobre los beneficios de su plan Mercy Care Advantage y cómo acceder a los servicios cubiertos. También pueden ayudarle a encontrar proveedores de la red y farmacias cerca de usted. Llámenos al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)**. También puede obtener información sobre Mercy Care Advantage en nuestro sitio web, **mercycazeaz.org**.

Idioma y servicios de interpretación

Mercy Care Advantage puede ayudarle a organizar servicios de interpretación para sus visitas de atención médica sin costo para usted. Si necesita un intérprete que hable su idioma o un intérprete de lenguaje de señas porque tiene sordera o dificultades para oír, llame al Departamento de Servicios para Miembros para solicitar un intérprete al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288 (TTY 711)**.

Modelo de evaluación de la atención

Como un plan de necesidades especiales de doble elegibilidad (D-SNP), debemos contar con un Modelo de atención. Para obtener detalles relacionados con el último modelo de evaluación de la atención, visite **mercycazeaz.org**.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Contacte con el plan para obtener más información. Debe recibir toda la atención de rutina de los proveedores del plan. Esta es información general de salud y no pretende reemplazar la atención o información que recibe de su médico. Consulte siempre a su médico u otro proveedor de atención médica para obtener información sobre sus necesidades de atención médica.

mercycazeaz.org

Destacado | Primavera/verano de 2026

Notice of Availability

English: We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at **1-877-436-5288**. Someone who speaks English/Language can help you. This is a free service.

Spanish: Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al **1-877-436-5288**. Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Chinese Mandarin: 我们提供免费的翻译服务，帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务，请致电 **1-877-436-5288**。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

Chinese Cantonese: 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問，為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務，請致電 **1-877-436-5288**。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

Tagalog: Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasaling-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Upang makakuha ng tagasaling-wika, tawagan lamang kami sa **1-877-436-5288**. Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

French: Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au **1-877-436-5288**. Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

Vietnamese: Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi **1-877-436-5288** sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

German: Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelpfen. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter **1-877-436-5288**. Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

Korean: 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 답해 드리고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하려면 전화 **1-877-436-5288** 번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.

Russian: Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону **1-877-436-5288**. Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

Arabic: إننا نقدم خدمات المترجم الفوري المجانية للإجابة عن أي أسئلة تتعلق بالصحة أو جدول الأدوية لدينا. للحصول على مترجم فوري، ليس عليك سوى الاتصال بنا على **1-877-436-5288**. سيقوم شخص ما يتحدث العربية بمساعدتك. هذه خدمة مجانية.

Hindi: हमारे स्वास्थ्य या दवा की योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न के जवाब देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं. एक दुभाषिया प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1-877-436-5288** पर फोन करें. कोई व्यक्ति जो हिन्दी बोलता है आपकी मदद कर सकता है. यह एक मुफ्त सेवा है.

Italian: È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero **1-877-436-5288**. Un nostro incaricato che parla Italianovi fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

Portuguese: Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número **1-877-436-5288**. Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

French Creole: Nou genyen sèvis entèprèt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprèt, jis rele nou nan **1-877-436-5288**. Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

Polish: Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer **1-877-436-5288**. Ta usługa jest bezpłatna.

Japanese: 当社の健康 健康保険と薬品 処方薬プランに関するご質問にお答えするために、無料の通訳サービスがあります。通訳をご用命になるには、**1-877-436-5288** にお電話ください。日本語を話す人 者が支援いたします。これは無料のサービスです。

Nondiscrimination Notice

Mercy Care d/b/a Mercy Care Advantage (HMO SNP) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Mercy Care d/b/a Mercy Care Advantage (HMO SNP) does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, sex, health status or need for health care services.

Mercy Care d/b/a Mercy Care Advantage (HMO SNP):

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card.

If you believe that Mercy Care d/b/a Mercy Care Advantage (HMO SNP) has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4750 S. 44th Place, Ste. 150
Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: **MedicaidCRCoordinator@mercycareaz.org**

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.