

# Support when you need it — no appointments necessary.

Now you can get the extra support you need in a way that works for you. With Talkspace, you can reach out to a licensed, in-network Employee Assistance Program Provider, 24/7.

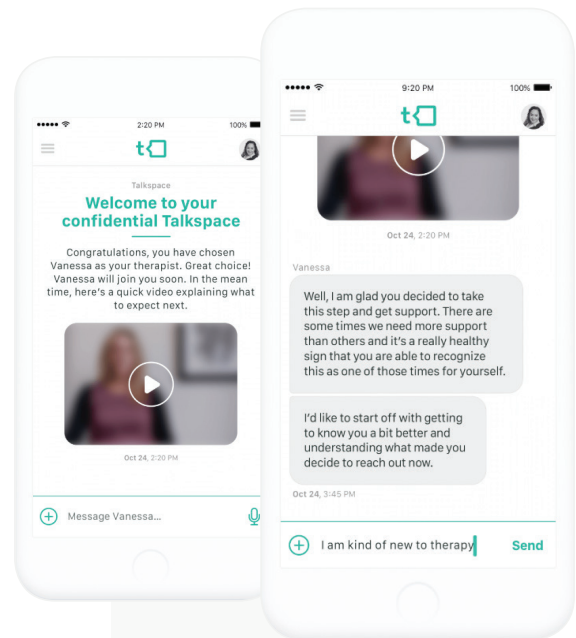
## Here's how Talkspace can fit your life:

- Access Talkspace anytime, anywhere.
- Find an EAP provider with an online matching tool.
- Start therapy within hours of choosing your EAP provider.
- Message your EAP provider whenever — no appointments necessary.
- Get messages back throughout the day, five days a week.
- Choose real-time face-to-face video visits by appointment, when needed.

To get started, call your Employee Assistance Program at 866-248-4096 to obtain an authorization code prior to registering (first visit only), choose a provider, and message anywhere, anytime. [talkspace.com/connect](https://talkspace.com/connect)

After you register, download the Talkspace app on your mobile phone. Talkspace is supported by Chrome, FireFox, Safari or Edge browsers on your desktop computer.

Talkspace is *your* space. To use in *your* time. It's private, secure, confidential and convenient. And it's covered under your Employee Assistance Program benefits as a participating provider.



iOS • ANDROID • DESKTOP  
MESSAGING • VOICE • VIDEO • PHOTO

Optum and its respective marks are trademarks of Optum, Inc. All other brand or product names are trademarks or registered marks of their respective owner. Because we are continuously improving our products and services, Optum reserves the right to change specifications without prior notice. Optum is an equal opportunity employer.

Optum does not recommend or endorse any treatment, medication, suggested approach, specific or otherwise. The information provided herein is for educational purposes only. For advice about specific treatments or medications, please consult your physician and/or mental health care provider. Certain conditions and restrictions may apply. Also, certain treatments may not be covered in some benefit plans. Check your health plan regarding your coverage of services. **If you are experiencing thoughts of suicide or if this is urgent and an emergency, call 911 or 1-800-SUICIDE (784-2433) or 1-800-273-TALK (8255).**

© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. WF3037064 203666-062020 OHC

# Apoyo cuando usted lo necesita sin necesidad de citas.

Ahora, usted puede recibir el apoyo extra que necesita de la manera que a usted le sirva. Con Talkspace, puede comunicarse con un proveedor del Programa de Asistencia al Empleado dentro de la red, con licencia, las 24 horas, los 7 días de la semana.

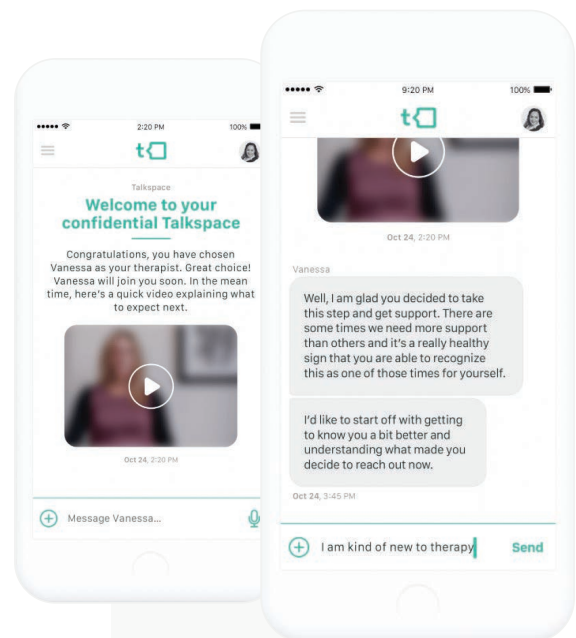
## Así es cómo Talkspace puede entrar en su vida:

- Acceda a Talkspace en cualquier momento, desde cualquier lugar.
- Encuentre un proveedor del Programa de Asistencia al Empleado con una herramienta de coincidencia en Internet.
- Comience terapia horas después de elegir su proveedor del Programa de Asistencia al Empleado.
- Envíe un mensaje a su proveedor del Programa de Asistencia al Empleado en cualquier momento, sin necesidad de una cita.
- Reciba las respuestas durante todo el día, cinco días a la semana.
- Elija visitas por video cara a cara en tiempo real mediante cita, cuando sea necesario.

Para comenzar, llame al Programa de Asistencia al Empleado al 866-248-4096 para obtener un código de autorización antes de registrarse (primera visita solamente), elija un proveedor y comuníquese desde cualquier lugar, en cualquier momento. [talkspace.com/connect](https://talkspace.com/connect)

Después de registrarse, descargue la aplicación Talkspace en su teléfono móvil. Talkspace es compatible con los exploradores Chrome, FireFox, Safari o Edge en su computadora de escritorio.

Talkspace es *su* espacio. Para usar en *su* tiempo. Es privado, seguro, confidencial y conveniente. Y está cubierto por sus beneficios del Programa de Asistencia al Empleado como proveedor participante.



iOS • ANDROID • ESCRITORIO  
MENSAJES • VOZ • VIDEO • FOTO

Optum y sus respectivas marcas son marcas comerciales de Optum, Inc. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas de sus respectivos titulares. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

Optum no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. La información del presente documento se proporciona solo con fines educativos. Para obtener asesoramiento sobre tratamientos o medicamentos específicos, consulte a su médico y/o proveedor de atención de salud mental. Se pueden aplicar ciertas condiciones y restricciones. Además, es posible que ciertos tratamientos no estén cubiertos en algunos planes de beneficios. Verifique con su plan de salud su cobertura de servicios. **Si está teniendo pensamientos suicidas o si se trata de una urgencia o emergencia, llame al 911 o al 1-800-SUICIDE (784-2433) o al 1-800-273-TALK (8255).**

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF3037064 214542-102021 OHC