Santa Clara Family Health Plan™

SALUD PARA TRIUNFAR

INVIERNO 2021

Medi-Cal Plan

Comience el año nuevo con un chequeo de bienestar

Ver a su médico regularmente es esencial para su salud, incluso cuando no está enfermo. El proveedor de atención primaria (PCP) que aparece en su tarjeta de identificación de miembro es el médico o la clínica que le proveerá la atención de rutina.

Forme un equipo en su chequeo

Juntos, usted y su PCP pueden enfrentar cualquier cambio que pueda mejorar su salud. Como la consulta promedio al médico es de 15 minutos, es importante aprovecharla al máximo. Por ejemplo, quizás quiera hablar de:

- **Alguna vacuna que necesite.** Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Son seguras y pueden ayudar a prevenir enfermedades graves, como la gripe, la neumonía y el herpes zóster.
- **Exámenes de salud.** Estas pruebas pueden ayudar a detectar enfermedades, como el cáncer, en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar.
- **Problemas de salud crónicos.** Un chequeo es un buen momento para revisar cómo está manejando afecciones de salud a largo plazo, como diabetes o presión arterial alta.
- **Su peso.** Su médico puede controlar su índice de masa corporal (IMC). El IMC utiliza su peso y altura para calcular cuánta grasa corporal tiene. Un IMC alto podría indicar que tiene sobrepeso. Un IMC bajo podría indicar que tiene bajo peso. Si debe hacer un cambio, el médico puede darle consejos sobre alimentos saludables y hábitos de ejercicio.

—Continúa en la página 2

S

Llámenos

Servicio al Cliente
De 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes (excepto los días feriados)
1-800-260-2055

TTY: 711

SCFHP

Standard
U.S. Postage
PAID
Merced, CA
Permit No. 1186

Cuándo comenzar con pruebas de detección claves

El U.S. Preventive Services Task Force recomienda las siguientes pautas para la mayoría de las mujeres y los hombres. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

Edad	Pruebas para MUJERES
	Clamidia y gonorrea. Hágase la prueba hasta los 24 años si es sexualmente activa.
18	**Presión arterial.** Hágase pruebas cada año.
21	**Cáncer de cuello de útero.** Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
25	**Clamidia y gonorrea.** Continúe con las pruebas si tiene mayor riesgo de infección.
30	**Cáncer de cuello de útero.** Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, una prueba de HPV de alto riesgo cada 5 años, o una prueba de Papanicolaou más una prueba de HPV de alto riesgo cada 5 años.*
40	**Presión arterial.** Hágase pruebas cada año. **Colesterol.** Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. **Diabetes.** Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
50	**Cáncer de mama.** Hágase pruebas cada 2 años (o antes según los factores de riesgo). **Cáncer colorrectal.** Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
55	**Cáncer pulmonar.** Hágase pruebas cada año según sus antecedentes de tabaquismo.
65	**Osteoporosis.** Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo).
	*Las mujeres mayores de 65 años pueden dejar de hacerse las pruebas de manera segura si cumplen ciertos criterios.

Edad	Pruebas para HOMBRES
18	**Presión arterial.** Hágase pruebas cada año.
40	**Presión arterial.** Hágase pruebas cada año. **Colesterol.** Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. **Diabetes.** Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
50	**Cáncer colorrectal.** Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
55	**Cáncer de próstata.** Consulte a su médico sobre las pruebas de detección. **Cáncer pulmonar.** Hágase pruebas cada año según sus antecedentes de tabaquismo.
65	**Aneurisma de aorta abdominal.** Hágase pruebas una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez fumó.

¿NECESITA UN MÉDICO DENTRO DE LA RED? *Use nuestra herramienta Find-a-Doctor (Encontrar un médico) en* ***www.scfhp.com*** *o llame al Servicio al Cliente para obtener ayuda.*

Comience el año nuevo con un chequeo de bienestar

—Continúa de la primera página

- **Sus medicamentos.** Su médico puede revisar todos sus medicamentos para asegurarse de que sean seguros para tomarlos juntos y que le den un buen resultado. Esto incluye todos los medicamentos de venta libre, hierbas y vitaminas que tome.
- **Abuso de sustancias.** Pida ayuda a su médico para dejar de fumar o por problemas de alcohol o drogas.
- **Su salud mental.** Cuéntele a su médico si se siente estresado o deprimido. El tratamiento puede ayudar.

Llame a su PCP hoy mismo y programe su chequeo anual. Si necesita cambiar de PCP, el Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) puede ayudarle.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

3 formas de hacer que los antidepresivos le den resultado

La depresión es una enfermedad que puede hacer que se sienta muy triste. Sin embargo, hay formas en las que su médico puede ayudarle.

Una es darle un medicamento llamado antidepresivo. Estas píldoras cambian las sustancias químicas del cerebro que afectan el estado de ánimo. También pueden ayudarle a sentirse bien de nuevo.

Para aprovechar al máximo estas píldoras, hay tres cosas importantes que puede hacer:

1. Tómelas todos los días. No se salte ninguna dosis ni deje de tomarlas sin hablar antes con su médico. Si deja de tomar su medicamento demasiado pronto, la depresión puede volver. También podría tener efectos secundarios.

2. Acostúmbrese a hablar. Si tiene problemas para tomar sus medicamentos o le causan efectos secundarios, hable con su médico. Si su depresión empeora, diga algo de inmediato. Un medicamento o una dosis diferentes podrían ayudarle a sentirse mejor.

3. Considere la psicoterapia. Los medicamentos y la psicoterapia pueden funcionar mejor juntos. La terapia puede ayudarle a aprender mejores maneras de lidiar con sus sentimientos.

Fuente: HelpGuide

No es muy tarde para ponerse la inyección contra la gripe

Cuando se trata de aplicarse la inyección contra la gripe anual, el momento es importante. El motivo:

- El cuerpo necesita aproximadamente dos semanas después de recibir la inyección para desarrollar inmunidad y comenzar a proteger contra la gripe. Por eso, es una buena idea aplicarse la inyección contra la gripe antes de que comience a circular la gripe.
- ¿Cuándo es el mejor momento? Tan pronto como la inyección esté disponible. Es bueno habérsela aplicado para fines de octubre. Sin embargo, incluso en enero o después, aún vale la pena ponerse la inyección contra la gripe. La gripe se activa bien entrada la primavera.

Las inyecciones anuales contra la gripe son una buena idea para todos en su familia que sean mayores de 6 meses.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

LLAME A SU MÉDICO *para recibir una inyección contra la gripe. o llame al Servicio al Cliente de SCFHP para encontrar una farmacia participante cercana. Para obtener más información, visite* ***www.bitly.com/getyourflushotnow****.*

Dormir es bueno para el cuerpo y la mente

Pasamos un tercio de nuestra vida dormidos. Al igual que comer y respirar, dormir bien es fundamental para una buena salud. Eso incluye la salud física y mental.

No es nuevo que los problemas constantes de sueño pueden provocar problemas de salud como enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. También pueden causar problemas de salud mental. Los problemas para dormir son una señal conocida de problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y trastorno bipolar.

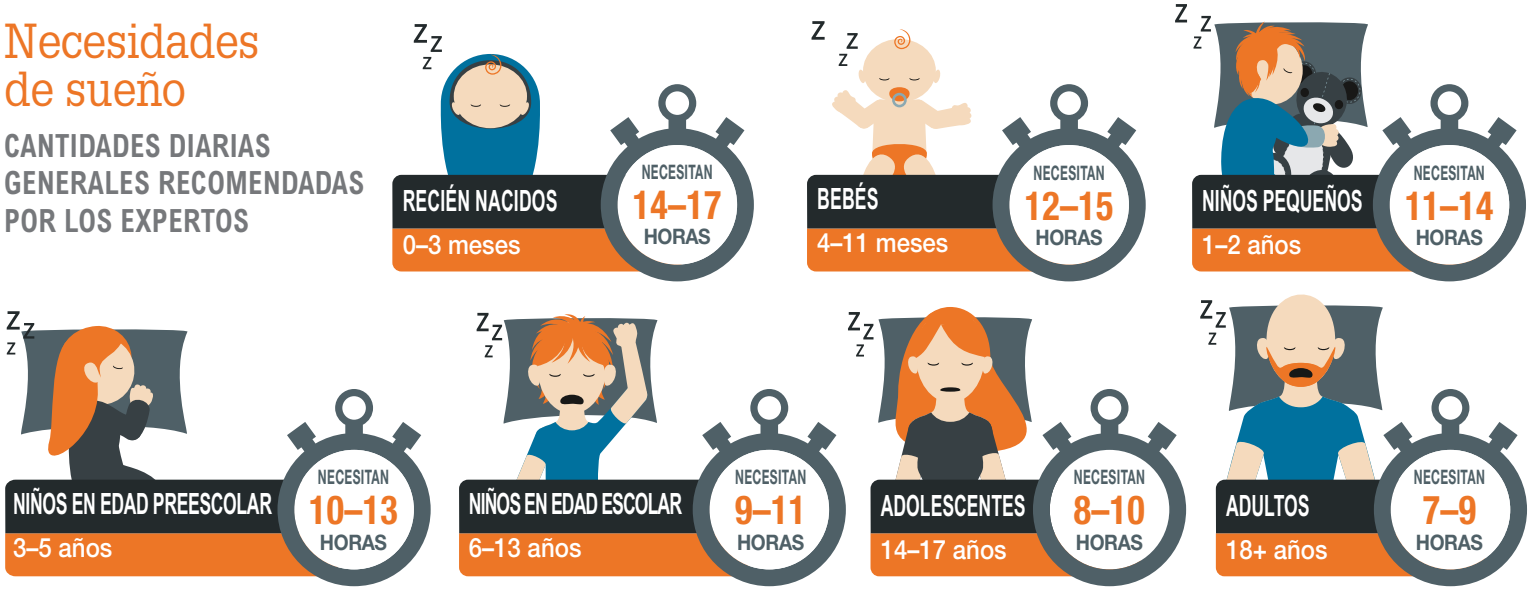
La buena noticia es que los problemas para dormir se pueden tratar. Tener buenos hábitos de sueño, o higiene del sueño, a menudo puede disminuir los síntomas de una enfermedad mental causada por la falta de sueño. Estos son algunos consejos para dormir mejor:

- Evite la cafeína, el tabaco y el alcohol.
- Consulte con su médico para asegurarse de que sus medicamentos no estén afectando su sueño.
- Establezca un horario de sueño y respételo. Trate de irse a dormir aproximadamente a la misma hora todas las noches y despertarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana. Especialmente en el caso de niños y adultos jóvenes, esto significa no dormir hasta tarde los fines de semana o quedarse despierto, sino en cambio mantener el mismo horario de sueño que los días de semana.
- Evite los cambios de horarios rotativos u otras cosas que puedan alterar su horario de sueño.
- Siga una rutina que le ayude a desacelerar y relajarse antes de dormir. Por ejemplo, lea un libro, escuche música tranquila o dese un baño caliente.
- Haga ejercicio más temprano en el día, al menos cinco a seis horas antes de ir a la cama.
- Evite las comidas pesadas y beber mucho antes de acostarse.

La relación entre el sueño y la salud mental es compleja. Hable con su médico si usted o un familiar no duerme bien. Obtenga más consejos para dormir en el sitio web de la American Heart Association en **www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep**.

Necesidades de sueño

CANTIDADES DIARIAS GENERALES RECOMENDADAS POR LOS EXPERTOS



Fuente: National Sleep Foundation

Encamine a sus hijos hacia un corazón saludable

Usted está con sus hijos para ayudarlos con los deberes, y les recuerda que se cepillen los dientes, pero ¿les ha ayudado últimamente a hacer algo bueno para el corazón?

Quizás piense que solo los adultos necesitan preocuparse por tener un corazón saludable, pero nunca es demasiado pronto para comenzar a establecer un estilo de vida saludable para el corazón también para sus hijos.

Aunque los niños rara vez sufren enfermedades del corazón, el proceso que conduce a ellas en adultos (la acumulación gradual de grasa, colesterol y otras sustancias en las arterias) puede en realidad comenzar en la infancia. Esto puede poner a los niños en riesgo futuro de sufrir un ataque al corazón, o incluso un accidente cerebrovascular, cuando crecen. Las probabilidades de que esto suceda aumentan cuando los niños desarrollan factores de riesgo de enfermedades del corazón como obesidad, diabetes tipo 2, colesterol alto o presión arterial alta.

Febrero es el Mes Americano del Corazón. Es un recordatorio oportuno para hacer cambios que puedan ayudar a sus hijos y a toda la familia a luchar contra las enfermedades del corazón. Pruebe con estas sugerencias:

- **Sirva comidas saludables.** Las grasas saturadas y las grasas trans pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Cuando haga las compras para su familia, elija alimentos que tengan menos grasas saturadas, como carne magra y leche, yogur y queso descremados. Limite los alimentos que tienen grasas trans, como galletas, pasteles, galletas saladas y pizza congelada.

Intente servir cinco frutas y verduras por día y reduzca las bebidas endulzadas. Asegúrese de que haya muchas opciones de alimentos saludables disponibles en casa.

- **Invite a sus hijos a la cocina.** Permita que sus hijos le ayuden a preparar comidas saludables. Es una excelente manera de enseñarles sobre buenas opciones de alimentos.
- **Estimule la actividad física.** Los niños mayores de 6 años necesitan 60 minutos de actividad diaria. Haga que la actividad sea un asunto familiar. Salgan a caminar o anden en bicicleta, practiquen deportes juntos o participen en juegos divertidos y activos con sus hijos.
- **Hágales chequeos anuales a sus hijos.** Además de evaluar la salud general, un médico puede controlar el peso y la presión arterial de un niño. Es importante hacerlo todos los años para ayudar a sus hijos a mantenerse saludables. Asegúrese de que todos los adultos de la familia también se hagan sus chequeos.

¿Desea obtener más información?

¡Inscríbase en un curso de nutrición familiar sin costo! Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se asocia con la Healthy Kids Foundation para ofrecer un taller de 10 pasos para estar más saludable, centrado en enseñar a los padres hábitos de estilo de vida saludable. Las clases se ofrecen en inglés, español y vietnamita. Para inscribirse, llame a la Healthy Kids Foundation al **1-855-344-6347**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m. Su hijo debe estar inscrito en SCFHP.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Heart Association; UptoDate

VISITE EL SITIO WEB CHOOSEMYPLATE DE USDA *en* ***www.choosemyplate.gov*** *para obtener herramientas en línea, pautas alimentarias, planes de comidas y otros recursos sobre alimentación saludable y actividad física.*

Chequeos prenatales para un embarazo seguro y saludable

Así que acaba de enterarse de que está embarazada. ¡Felicitaciones! ¿El siguiente paso? Consulte a su médico a primera hora para recibir atención prenatal.

Querrá comenzar lo antes posible. Y cumplir con estos controles durante todo el embarazo. Le ayudará a garantizar un embarazo saludable, un parto sin complicaciones y un bebé sano. Pero, aunque se haya demorado un poco, la atención prenatal sigue siendo importante. Cada consulta es una oportunidad para tener tranquilidad sobre su salud y la de su bebé. También es la mejor oportunidad para encontrar problemas temprano, cuando pueden ser más fáciles de manejar.

Los chequeos prenatales también son una oportunidad para:

- Saber cómo aliviar las molestias del embarazo, como las náuseas matutinas o la acidez estomacal
- Hacer preguntas sobre cómo mantenerse saludable
- Conocer la fecha prevista de parto y aprender sobre el crecimiento de su bebé
- Ver a su bebé durante una ecografía
- Recibir consejos para sobrellevar el estrés
- Aprender a mantenerse segura en casa y en el trabajo
- Obtener ayuda para dejar algunos hábitos, como fumar o beber

Si tiene más de 35 años, la atención prenatal es especialmente importante. Tiene mayor riesgo de tener algunos problemas durante el embarazo. La atención prenatal puede ayudarle a prevenirlos o controlarlos.

Manténgase en contacto

Cada consulta prenatal es una oportunidad para que pregunte sobre sus síntomas y cualquier molestia. Asegúrese de compartir sus preguntas, inquietudes y esperanzas relacionadas con su embarazo o parto. Podría analizar, por ejemplo, su plan de parto y quién le gustaría que la acompañe en la sala de parto.

Su médico también puede responder preguntas sobre temas como:

- Circuncisión, si su bebé es niño
- Lactancia
- Recuperación después del parto

Recuerde que el costo de la atención prenatal está cubierto por Santa Clara Family Health Plan. Por eso, siga adelante y programe una cita con su médico, por usted y por su bebé.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

¿NECESITA TRANSPORTE? *Complete y envíe un formulario de "Request a Taxi" (Solicitud de taxi) en el portal para miembros en* ***www.member.scfhp.com*** *al menos tres días antes de su cita médica programada. Le llamaremos para confirmar. O llame al Servicio al Cliente de SCFHP al* ***1-800-260-2055****, de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.*

Cuidado personal después del parto

CONSULTAS POSPARTO

En las primeras semanas después de dar a luz, concentrará mucha atención en el bebé. Pero no olvide cuidarse usted también. Si bien el descanso y la recuperación quizás no estén en su mente en este momento, son importantes para su bienestar físico y emocional.

Ahora es más importante que nunca alimentarse bien y descansar. Al igual que ver a su médico para un chequeo.

Una consulta indispensable

Necesitará un chequeo postparto de cuatro a seis semanas después de dar a luz. Si le hicieron una cesárea, es posible que tenga que ver a su médico antes, unas dos semanas después de la cirugía, y luego volver a verlo para un chequeo completo posparto. De cualquier manera, esta es la oportunidad para que el médico:

- Se asegure de que se está recuperando bien del parto
- Vea si puede volver a sus actividades normales

Su turno de hablar

Esta también es su oportunidad de plantear cualquier inquietud que pueda tener sobre su recuperación y cómo siente su cuerpo. Puede preguntarle al médico sobre:

- Lactancia
- Control de la natalidad
- Pérdida de peso
- Su dieta y cómo mantenerse en forma
- Sus emociones

Esté atenta a la tristeza posparto

Muchas madres primerizas experimentan sentimientos de tristeza o depresión, comúnmente conocidos como tristeza posparto. Es posible que se sienta desanimada o tensa, o que tenga ganas de llorar por cosas que normalmente no le molestarían. Estos sentimientos deberían mejorar en unas semanas. Sin embargo, si no mejoran, o si está extremadamente triste o no puede cuidar de sí misma ni de su bebé, llame a su médico de inmediato. Podría tener una afección grave llamada depresión posparto.

Ayuda disponible

Visite Santa Clara County Maternal Mental Health Collaborative en **www.bit.ly/SCC-MMHC** para obtener recursos sobre afecciones del estado de ánimo relacionadas con el posparto, como tristeza posparto y depresión posparto. También puede visitar Supporting Mamas en **www.supportingmamas.org** para obtener más información y recursos.

Recuerde que puede hablar con su médico sobre cualquier cosa.

Conozca sus medicamentos para el asma

La mayoría de las personas no tienen que pensar en respirar en absoluto. Es simplemente automático. Pero si tiene asma, puede que esto le preocupe mucho. Cuando no puede respirar bien, es más difícil hacer las cosas que disfruta.

Por suerte, hay medicamentos que pueden ayudarle a respirar mejor.

¿Sabía que...?

La mayoría de las personas con asma toman dos tipos de medicamentos que les ayudan a respirar. Uno ayuda a controlar el asma todos los días. El otro da un alivio rápido cuando se tiene un ataque.

Estas son tres cosas que debe saber sobre estos medicamentos importantes:

- **1. Los medicamentos de control ayudan a prevenir los ataques.** Por eso debe tomarlos todos los días, incluso cuando se sienta bien. Ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias y le permiten respirar mejor.
- **2. Utilizar medicamentos de alivio rápido con demasiada frecuencia es una señal de advertencia.** Si los necesita más de dos días a la semana, es posible que el asma no esté bajo control. Cuéntele a su médico. Quizás tenga que cambiar su plan de tratamiento.
- **3. Utilizar sus medicamentos para el asma podría ahorrarle tiempo.** Mantener el asma bajo control puede ayudarle a evitar internaciones y días de absentismo laboral o escolar.

Si tiene preguntas sobre cómo usar sus medicamentos, su farmacia y su médico pueden ayudarle. No dude en llamar.

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se asocia con Breathe California de Bay Area para brindarle a nuestros miembros educación sobre el asma. Breathe California ofrece evaluaciones en el hogar en las que el personal puede ir a su casa para brindarle educación sobre el asma y ayudarle a identificar cosas en su hogar que puedan estar desencadenando el asma. Llame a Breathe California hoy mismo para programar una cita al **1-408-998-5865** y cuénteles que es miembro de SCFHP. Si usted es miembro de Kaiser Permanente, visite **www.kp.org** para más información.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

SALUD PARA TRIUNFAR
Medi-Cal Plan
INVIERNO 2021

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • **www.scfhp.com**
TTY: **711**

50402S

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Santa Clara Family Health Plan™

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye a las personas, ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo.

SCFHP proporciona lo siguiente:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor; por ejemplo:
  - intérpretes calificados de lenguaje de señas
  - información escrita en otros formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

- Servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma primario no sea el inglés; por ejemplo:
  - intérpretes calificados
  - información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929 o al 711**.

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si usted considera que Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera según la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo, usted puede presentar una queja ante SCFHP. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

  Attn: Appeals and Grievances Department
  Santa Clara Family Health Plan
  PO Box 18880
  San Jose, CA 95119

- En persona: Visite el consultorio de su médico o SCFHP e indique que desea presentar una queja.

- De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en www.scfhp.com.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE. UU. por teléfono, por escrito o de forma electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades del habla o auditivas, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

  U.S. Department of Health and Human Services
  200 Independence Avenue, SW
  Room 509F, HHH Building
  Washington, D.C. 20201

  Los formularios de quejas están disponibles en http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf.

Santa Clara Family Health Plan™

Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 or 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 hoặc 711).

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-800-260-2055。（TTY：1-800-735-2929 或 711）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711).

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):
توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055（TTY: 1-800-735-2929 または 711）まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ **(Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي:1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ **(Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ នោះ លោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា ជានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY៖ 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).