



## No ponga su salud en pausa

Es posible que haya pospuesto algunos cuidados médicos básicos para usted o para otros miembros de su familia debido a la pandemia de la COVID-19. En los niños, eso puede significar falta de vacunas y chequeos. O puede haber faltado a las citas para controlar el asma, la diabetes u otras afecciones de salud graves.

Si es así, este es un buen momento para llamar a su médico y reprogramar lo que ha perdido.

A medida que nuestra comunidad se abre lentamente, es posible que tenga preguntas sobre cuándo visitar a sus médicos de manera segura y qué esperar. Siempre puede consultar a su médico para ver qué es lo mejor para sus necesidades del cuidado de la salud.

Estas son algunas cosas en las que pensar para las visitas en persona:

- No posponga la atención necesaria, especialmente si es urgente o puede derivar

en emergencias médicas como un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

- Continúe con los cuidados preventivos como las vacunas y las pruebas de detección de cáncer. Demorar las vacunas y los exámenes de rutina los pone en riesgo a usted, a las familias y a las comunidades. Sin ellos, la propagación de enfermedades mortales prevenibles es una amenaza real.
- Los hospitales, las clínicas y otros centros de cuidado de la salud han tomado más precauciones para garantizar que los pacientes estén seguros cuando asisten. Es posible que experimente algunos cambios durante la visita.

### Una buena manera de mantenerse saludable

Los cuidados preventivos incluyen pruebas de detección, vacunas y chequeos de buena salud que le ayudan a mantenerse saludable.

Incluyen cosas como las siguientes:

- Mamografías y pruebas de Papanicolaou para mujeres
- Pruebas de detección de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer
- Vacunas infantiles y visitas de rutina

—Continúa en la página 3

### 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



S

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

# ¿QUÉ ES: COVID-19, alergias, resfriado o gripe?

Síntomas	COVID-19	Alergias	Resfriado	Gripe
 Tos	Común	Rare	Común	Común
 Falta de aliento	A veces	No (a menos que desencadene asma)	No (a menos que desencadene asma)	No (a menos que desencadene asma)
 Estornudos	No	Común	Común	No
 Congestión o secreción nasal	A veces	Común	Común	A veces
 Dolor de garganta	A veces	A veces (generalmente leve)	Común	A veces
 Fiebre	Común	No	A veces	Común
 Escalofríos	A veces	No	No	A veces
 Fatiga	Común	A veces	A veces	Común
 Dolor de cabeza	A veces	A veces	Poco común	Común
 Dolor corporal	A veces	No	A veces (generalmente leve)	Común
 Diarrea	A veces	No	No	A veces (en niños)
 Náuseas o vómitos	A veces	No	No	A veces (en niños)
 Pérdida del sentido del gusto o del olfato	A veces	Poco común	Poco común	Poco común



**¡MUÉVASE!** Llame al 911 si usted o un ser querido tienen signos de advertencia de emergencia de la COVID-19. Estos incluyen dificultad para respirar, dolor o presión duraderos en el pecho, confusión atípica, dificultad para despertarse o permanecer despierto y coloración azulada en los labios o el rostro.

Sus síntomas pueden ser diferentes. Llame a su médico si le preocupa algún síntoma inusual o grave.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma and Immunology; Asthma and Allergy Foundation of America; Centers for Disease Control and Prevention; World Health Organization

# No ponga su salud en pausa

—Continúa de la primera página

- Vacunas contra la gripe y la neumonía
- Chequeos de rutina en los que puede obtener consejos sobre dieta, ejercicio y salud en general

Queremos que usted y su familia

se encuentren saludables y seguros. La atención de rutina es una parte importante de esto. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cubre servicios de cuidados preventivos como estos y le recompensa por obtenerlos\*. No lo posponga más. Es seguro volver a visitar al médico y

hacerlo ayuda a que usted y su familia estén saludables.

\*Se aplican términos y condiciones. Visite [www.scfhp.com/rewards](http://www.scfhp.com/rewards) para obtener más información o llame al Servicio al Cliente.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

## Acceso oportuno a la atención

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene el compromiso de brindar acceso oportuno a la atención para todos los miembros. Cuando nos llame durante el horario de atención normal, debemos responder el teléfono en 10 minutos como máximo. Además, su médico debe ofrecerle una cita dentro de plazos específicos. Consulte la tabla para ver los tiempos de espera.

¿No está seguro de que su problema de salud sea urgente? Llame a nuestra línea de consejería de enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-877-509-0294** para hablar con un profesional de la salud calificado. Si alguien debe devolverle la llamada, debe hacerlo durante un plazo de 30 minutos.

Si tiene problemas para conseguir una cita dentro de estos plazos, llame al Servicio al Cliente de SCFHP. También tiene derecho a recibir servicios de intérpretes en forma oportuna para las citas programadas.

También puede llamar al Departamento de Cuidado de Salud Administrado de California al **1-888-466-2219** o visitar su sitio web en [www.dmhc.ca.gov](http://www.dmhc.ca.gov).



CITAS NO URGENTES	TIEMPOS DE ESPERA
Cita de atención primaria	10 días hábiles
Cita con un especialista	15 días hábiles
Cita de cuidado de la salud mental	10 días hábiles
Otras citas: por servicios para diagnosticar o tratar una afección médica	15 días hábiles
Triaje	Servicios las 24 horas, todos los días: no más de 30 minutos
Cuidado prenatal inicial	10 días hábiles

CITAS URGENTES	TIEMPOS DE ESPERA
Citas de atención de urgencia que no requieren aprobación previa	48 horas
Citas de atención de urgencia que requieren aprobación previa	96 horas

# Usted puede ayudar a prevenir el fraude, el uso indebido y el abuso

El fraude en el cuidado de la salud es un problema grave. El fraude hace que el cuidado de la salud sea más costoso para todos. Estas son cinco maneras de prevenir el fraude, el uso indebido y el abuso:

1. Nunca le preste su tarjeta de identificación de miembro a otra persona.
2. Notifíquenos de inmediato si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro.
3. Sepa quién obtiene acceso a su información.
4. Pregunte a sus médicos exactamente qué exámenes o procedimientos desean que se hagan y por qué.
5. Lleve un registro de todas las consultas y citas médicas a las que asiste, falta o cancela. Si sospecha de un fraude o violación de

la privacidad, escriba el nombre, la dirección y el número de identificación de la persona que cometió el fraude, uso indebido o abuso. Proporcione toda la información que pueda sobre la persona, las fechas de los eventos y un resumen de lo que pasó.

Envíe su denuncia a través de los siguientes medios:

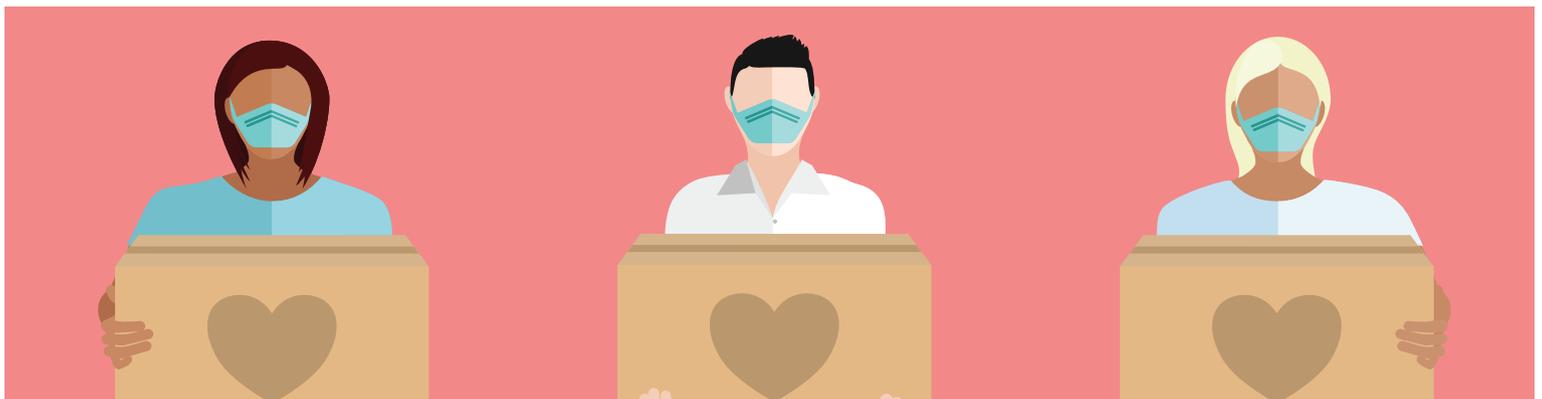
- Por correo a: Compliance Officer, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San José, CA 95158
- Por teléfono al: **1-408-874-1450**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana; TTY: **711**
- Por correo electrónico a: **reportfraud@scfhp.com**

También puede comunicarse con las agencias federales y estatales que

se indican continuación:

- Departamento de Servicios para el Cuidado de la Salud de California  
Teléfono: **1-800-822-6222**  
Correo electrónico: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**
- Oficina del Inspector General del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos  
Teléfono: **1-800-447-8477**  
TTY: **1-800-377-4950**
- Centros para los Servicios de Medicare y Medicaid  
Teléfono: **1-800-633-4227**  
TTY: **1-877-486-2048**

Gracias por hacer su parte en la prevención del fraude, el uso indebido y el abuso.



## Encuentre la ayuda que necesita en Aunt Bertha

Puede ser difícil obtener necesidades esenciales y a menudo costosas, como alimentos y vivienda. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se unió a Aunt Bertha para ayudarle a encontrar apoyo local.

En un sitio fácil de usar, Aunt Bertha le permite buscar servicios reducidos o sin costo, que incluyen lo siguiente:

- ▶ Alimentos
- ▶ Alojamiento
- ▶ Tránsito
- ▶ Asistencia financiera
- ▶ ¡Y más!

Aodo lo que se necesita para comenzar es su código postal. Desde allí, puede elegir un área de interés para ver una lista de

programas locales y de apoyo en el área.

Cada lista de programas le informará los servicios que se ofrecen, a quién sirve y cómo comunicarse con la organización para obtener más información y presentar una solicitud.



**VISITE [scfhp.auntbertha.com](https://scfhp.auntbertha.com)**  
para encontrar recursos  
comunitarios cerca de usted.

# Fumar representa un problema para las personas con diabetes

Quizá piense que conoce todos los riesgos. Sin embargo, encender un cigarrillo puede causar diabetes tipo 2 o hacer que sea más difícil controlarla.

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Fumar aumenta el riesgo de padecerla hasta en un 40% y cuanto más fume, mayor es el riesgo.

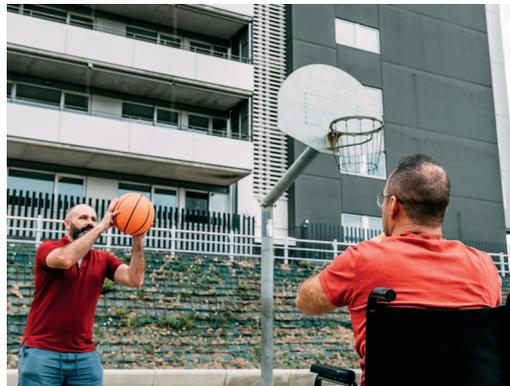
El tabaquismo también puede acarrear complicaciones graves como las siguientes:

- Enfermedad cardíaca y renal.
- Flujo sanguíneo deficiente. Esto puede provocar la pérdida de los dedos de los pies, un pie o una pierna.
- Lesión nerviosa en los brazos y en las piernas. Esto puede causar dolor y debilidad.
- Problemas en la visión que pueden causar ceguera.

## Descanso

No se desanime si ha intentado dejar de fumar, sin suerte, en el pasado. A menudo, se necesitan varios intentos para dejar de fumar para siempre. Estos cinco consejos pueden ayudarle a lograrlo esta vez:

- 1. Comprométase a una fecha para dejar de fumar.** Hágalo pronto para no cambiar de opinión.
- 2. Elimine la tentación.** Elimine todos los cigarrillos y ceniceros de su hogar, automóvil y lugar de trabajo.
- 3. Cambie su rutina.** Por ejemplo, ¿siempre enciende un cigarrillo después de una comida? Entonces, masque chicle o distráigase con una caminata.



**4. Pida ayuda a los demás.** Cuénteles a familiares y amigos que quiere dejar de fumar y pídeles apoyo. Su médico también puede ayudarle a planificar para tener éxito. También existen medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. La mayoría de ellos están bajo la cobertura de Santa Clara Family Health Plan. Pídale más información a su médico.

**5. No deje que un desliz lo haga descarrilar.** Los errores ocurren. Simplemente, vuelva a comprometerse a dejar de fumar de inmediato. ¡Usted puede hacerlo!

## Recursos para ayudarle a dejar de fumar

La Línea Telefónica de Ayuda para Fumadores de California ofrece sin costo orientación telefónica y materiales de autoayuda. Llame al **1-800-456-6386** o visite **www.nobutts.org/spanish**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-933-4833**.

Breathe California tiene programas e instructores calificados para ayudarle a dejar de fumar. Llame al **1-408-998-5865**. Estos programas están a su disposición sin costo.

\*No disponible para miembros de Kaiser. Si usted es miembro de KP, visite **www.kp.org** para más información.

Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

## Inscríbese a una clase de educación para la salud

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se dedica a ayudar a nuestros miembros a llevar vidas saludables. Nos asociamos con muchas organizaciones comunitarias para ofrecer clases de educación para la salud a nuestros miembros sin costo. Algunas clases están disponibles en línea por el momento. Cubrimos temas como los siguientes:

- ▶ Manejo de enfermedades crónicas
- ▶ Control del estrés y la ira\*
- ▶ Crianza
- ▶ Control del peso\*
- ▶ Educación prenatal
- ▶ Dejar de fumar y ¡mucho más!

Visite nuestro sitio web en **www.scfhp.com/for-members/health-education** o inicie sesión en el portal para miembros de mySCFHP para ver la lista completa de clases. Todos los miembros de SCFHP cumplen con los requisitos para programas de educación para la salud y la mayoría de los programas no requieren una derivación de su médico.

Para inscribirse, llame directamente a la organización y avise que usted es miembro de SCFHP. Puede dejar de participar en el programa en cualquier momento. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

\*Clases virtuales disponibles temporalmente



# Comprender las experiencias traumáticas de la infancia y su impacto

Los eventos estresantes o traumáticos que ocurren antes de que un niño tenga 18 años se conocen como experiencias adversas en la infancia (ACE). Estas experiencias pueden incluir lo siguiente:

- Abuso o negligencia
- Discriminación o intimidación
- Pobreza o falta de hogar
- Abuso de drogas o alcohol en el hogar
- Presenciar violencia
- Divorcio, deportación u otra separación familiar
- Desastres naturales y guerra

## ¿Son los ACE un gran problema?

La exposición continua a los ACE puede afectar al cerebro en desarrollo, al cuerpo y a la salud general del niño. El niño puede tener problemas para aprender o jugar de manera saludable con otros niños y desarrollar problemas de salud a largo plazo. Pueden tener miedo de nuevos lugares, personas o cosas. Los ACE también pueden hacer que un niño tenga problemas para comer, dormir y expresar sus sentimientos. El niño puede lastimarse o elegir comportamientos de riesgo para la salud, como el abuso de alcohol y drogas.

## ¿Cómo pueden ayudar los padres?

Existen medidas que los padres pueden tomar para prevenir y curar los ACE. Para ayudar, los padres pueden hacer lo siguiente:

- Mantenerse positivos.
- Limitar el estrés.
- Pasar tiempo jugando con su hijo.



- Tomar un curso de educación para padres. SCFHP trabaja con Edifying Lives para ofrecer clases de crianza sin costo para nuestros miembros. Llame al **1-408-899-6145** para registrarse y avise que usted es miembro de SCFHP.
- Establecer límites claros para la mala conducta.
- Alentar y apoyar a su hijo.
- Ayudar a otras familias que lo necesiten.



**SI SU HIJO NECESITA AYUDA,**  
puede llamar al Departamento de  
Salud Conductual del Condado de  
Santa Clara al **1-800-704-0900**  
para obtener una evaluación.

- Pedir ayuda si tiene problemas para obtener atención médica, comprar alimentos o encontrar un refugio.

# ¿Cuál es su riesgo de cáncer de mama?

Las mujeres en los EE. UU. tienen una posibilidad entre ocho de tener cáncer de mama. Algunos factores pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama.

Asegúrese de informarle a su médico si alguno de estos factores se aplica en su caso:

- Tiene más de 50 años.
- Ha tenido cáncer de mama antes.
- Tiene una madre, hermana o hija que tuvo cáncer de mama u ovario. Informe a su médico si lo han tenido antes de los 50 años.
- Tiene un familiar que tuvo cáncer en ambas mamas.
- Tiene un familiar masculino que tuvo cáncer de mama.
- Tiene una mutación génica que aumenta el riesgo.
- Tiene en su árbol genealógico judíos asquenazíes o de Europa del Este.
- Su primer período fue antes de los 12 años y el último fue después de los 55.
- Nunca ha tenido un embarazo a término. O su primer hijo nació después de los 35 años.
- Ha utilizado terapia hormonal después de la menopausia.
- Ha recibido radiación a una edad temprana.
- Tiene sobrepeso.
- No es una persona activa.
- Toma más de dos bebidas alcohólicas por día.

Si es una mujer de más de 55 años, la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer recomienda realizarse una mamografía cada

dos años para detectar el cáncer de mama. Hable con su médico sobre su riesgo y para ver si las pruebas anuales pueden ser adecuadas para usted. Si tiene un riesgo alto, tal vez deba hacerse pruebas de detección a una edad más temprana o con más frecuencia.

Santa Clara Family Health Plan cubre una mamografía anual para sus miembros. Llame a Servicio al Cliente si necesita ayuda para programar una cita con su médico.

Fuentes: American Cancer Society, American Society of Clinical Oncology



## ¿Necesita que la lleven? Podemos ayudarle

Si necesita que la lleven a su cita médica, comuníquese con anticipación con el Servicio al Cliente para programar el transporte. Haga su pedido:

- ▶ Tres días antes de su cita para transporte no médico

- ▶ Cinco días antes de su cita para transporte médico en casos que no sean de emergencia

El Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan seguirá ayudando con las solicitudes de transporte por la COVID-19 a las citas médicas a medida que se reciban.

Para pedir un traslado, inicie sesión en el portal para miembros de mySCFHP en [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) o llame al Servicio al Cliente al **1-800-260-2055**. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**. Para obtener más información, visite [www.scfhp.com/for-members/transportation-services](http://www.scfhp.com/for-members/transportation-services).

# ¡Sin demora!

7 grandes razones para recibir la vacuna contra la gripe



## 1 La vacunación es la mejor manera de prevenir la gripe.

Con raras excepciones, todas las personas a partir de los 6 meses de vida necesitan una vacuna anual contra la gripe.



## 2 Cuidese. La gripe puede provocar síntomas molestos y hacer que falte al trabajo o a la escuela.



## 3 La gripe enferma gravemente a algunas personas. Cada año, las complicaciones de la gripe provocan internaciones e incluso la muerte.



## 4 Los virus tienden a cambiar en cada temporada de gripe. Los científicos revisan anualmente las vacunas contra la gripe de los EE. UU. para asegurarse de que coincidan lo mejor posible con los virus que circulan.



## 5 La gripe es contagiosa. Esté preparado: vacúnese lo antes posible.



## 6 Las vacunas contra la gripe tienen un sólido historial de seguridad. Las vacunas no pueden hacer que se enferme de gripe y los efectos secundarios graves son muy poco frecuentes.



## 7 ¿Inyección o aerosol? Puede hacerlo a su manera. Las vacunas contra la gripe están disponibles en forma de inyecciones o aerosoles nasales\*.

**¡PREPÁRESE PARA SU PROTECCIÓN!** Llame a su médico para recibir una vacuna contra la gripe o llame al Servicio al Cliente de SCFHP para encontrar una farmacia participante cercana.

\*El aerosol nasal es una opción para personas saludables de 2 a 49 años que no estén embarazadas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

## ALERTA DE TEMPORADA DE GRIPE

La gripe puede ser **TERRIBLE** y **MORTAL**. Casi **TODAS** las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

✓ ¡Vacúnese!

✓ No espere.

✓ No lo dude.

La vacuna de la gripe tarda **2 SEMANAS** en ser totalmente eficaz.

Vacúnese **AHORA** para estar protegido cuando lo necesite.

**No deje pasar la oportunidad de mantenerse bien**

Para obtener más información, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

**SALUD PARA TRIUNFAR**  
Medi-Cal Plan

OTOÑO 2020

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](http://www.scfhp.com)  
TTY: 711

50389S

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



## 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](http://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>.



## 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 sa 1-800-260-2055 (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):** Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք 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 ਜਾਂ 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):** ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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).