

Chợ nông sản: Kho tàng đặc sản địa phương

Một điểm đến lý tưởng để vừa vui chơi vừa tìm thực phẩm tươi ngon



Mùa hè là mùa cao điểm của các chợ nông sản. Để tận dụng chuyến đến chợ nông sản, hãy:

Đến trễ. Cho dù quý vị có thể lỡ cơ hội chọn sản phẩm tươi nhất nhưng nhiều người bán hàng sẽ thà giảm giá phần hàng còn lại hơn là mang về. Không phải tất cả những người bán hàng đều sẵn sàng giảm giá vào phút chót như vậy nhưng cũng đáng để quý vị để ý và hỏi xem.

Mang theo tiền mặt và túi xách có thể tái sử dụng. Việc mua bán sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị có sẵn tiền lẻ. Thêm vào đó, quý vị sẽ cần các túi xách chắc chắn để mang đồ về.

Trò chuyện với người bán hàng. Những người bán hàng thường thích nói chuyện về các sản phẩm trái cây, rau củ, mứt và thạch quả của họ. Hãy hỏi để biết mẹo về cách chọn mua và cất giữ sản phẩm của họ. Họ cũng có thể hướng dẫn cho quý vị các công thức nấu ăn.

Nguồn thông tin tham khảo: Academy of Nutrition and Dietetics

Tôi cần làm gì để sử dụng thẻ EBT CalFresh của tôi tại chợ nông sản?

1. Đến quầy thông tin và nói cho người quản lý chợ biết số tiền CalFresh mà quý vị dự định chi tiêu tại chợ.
2. Người quản lý chợ sẽ quét thẻ EBT CalFresh của quý vị và phát các đồng CalFresh/Market Match để quý vị sử dụng giống như tiền mặt.
3. Sử dụng các đồng CalFresh/Market Match để mua thực phẩm tại chợ nông sản.

Nhân đôi tiền của quý vị với Market Match! Tại các chợ nông sản tham gia chương trình, quý vị có thể nhân đôi tiền chi tiêu của mình bằng cách nhận miễn phí các đồng Market Match đến tối đa 10\$ mỗi ngày.



ĐỂ BIẾT THÊM về các chương trình CalFresh EBT và Market Match cũng như để tìm các chợ nông sản đang tham gia, hãy truy cập www.sccgov.org/sites/phd và rê chuột qua mục "Health Information" (Thông Tin Y Tế). Sau đó nhấp chuột vào tựa đề "Healthy Eating and Active Living" (Ăn Uống Lành Mạnh và Sống Năng Động).

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 hoặc 711

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Quay lại trường học, quay lại gặp bác sĩ



Quý vị đã lên lịch hẹn cho con quý vị khám bác sĩ trước khi quay lại trường học chưa? Đây có thể là buổi thăm khám sức khỏe trẻ em. Hoặc—nếu con quý vị chơi thể thao—đây có thể là buổi thăm khám thể chất thể thao.

Trong cả hai trường hợp, đó là lần thăm khám duy nhất mà nhiều trẻ em và thanh thiếu niên có với bác sĩ của họ mỗi năm. Đó là lý do vì sao nó rất quan trọng. Bác sĩ có thể

khám sức khỏe tổng quát cho con quý vị và kiểm tra bất kỳ vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nào.

Những lần thăm khám này cũng là cơ hội:

- Để đảm bảo vắc xin của con quý vị được cập nhật. Vắc xin của trẻ em giúp giữ cho con quý vị tránh khỏi 14 loại bệnh khác nhau, trong đó có một số loại bệnh đe dọa đến tính mạng. Và nhu cầu được chích ngừa đầy đủ không giảm đi theo tuổi của

trẻ. Cả trẻ ở tuổi thanh thiếu niên cũng cần nhận vắc xin.

- Để trao đổi với bác sĩ về bất kỳ vấn đề gây lo lắng nào, ví dụ như trọng lượng của trẻ, các thói quen ăn uống và tập thể dục, sự phát triển, cách xử lý các vấn đề ở trường học hoặc cách giúp trẻ tránh những điều không lành mạnh. Bác sĩ sẽ sẵn sàng giúp quý vị, vậy xin đừng ngần ngại nêu lên các câu hỏi.

Nguồn tham khảo: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

CÁC VẮC XIN CẦN THIẾT CHO TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN

Lịch chủng ngừa

Bảng này thể hiện các khuyến nghị chung cho trẻ em từ 2 tuổi trở lên. Hãy trao đổi với bác sĩ về những điều nên làm cho con của quý vị.

DTaP = bạch hầu, uốn ván, ho gà

Flu = bệnh cúm

HepA = viêm gan A

HepB = viêm gan B

Hib = bệnh do vi khuẩn *haemophilus influenzae* loại b gây ra

HPV = virut gây u nhú ở người

IPV = bại liệt

MenACWY = màng não cầu khuẩn A, C, W, Y

MenB = màng não cầu khuẩn B

MMR = sởi, quai bị, sởi Đức

PCV13 = phế cầu khuẩn

PPSV23 = phế cầu khuẩn

Tdap = uốn ván, bạch hầu, ho gà

VAR = bệnh thủy đậu (bệnh trái rạ)

{ 2 ĐẾN 18 TUỔI }

2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
Loạt mũi HepB						
		HPV	Loạt mũi HPV			
DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap		
Hib	Hib					
PCV13	PCV13					
PPSV23						
IPV	IPV	Loạt mũi IPV				
Cúm, hằng năm (1 hoặc 2 liều)			Cúm, hằng năm			
MMR	MMR	Loạt mũi MMR				
VAR	VAR	Loạt mũi VAR				
Loạt mũi HepA						
Loạt mũi MenACWY			Loạt mũi MenACWY			
MenB						

Độ tuổi được khuyến nghị dùng

Độ tuổi đối với một số nhóm có rủi ro cao

Độ tuổi tiêm bù các liều chủng ngừa bỏ sót

Độ tuổi đối với các nhóm đối tượng không có nguy cơ cao theo lời khuyên của bác sĩ

Nguồn thông tin tham khảo: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

2 SỨC KHỎE TUYỆT VỜI

Bỏ đường!



KHUYẾN CÁO: Uống các loại nước uống có cho thêm đường vào sẽ dẫn đến béo phì, bệnh tiểu đường loại 2, và hư răng.

Chọn nước thay vì nước ngọt.



Muốn biết thêm chi tiết hãy viếng trang mạng

CutTheSugar.org

Santa Clara County
PUBLIC HEALTH

Tờ bướm này do Sở Y Tế Công Cộng của Quận Santa Clara (County of Santa Clara Public Health Department) mang đến cho quý vị. Để biết thêm thông tin, xin liên lạc:

Chronic Disease and Injury Prevention (CDIP)
1775 Story Road, Suite 120, San Jose, CA 95122

Điện thoại: **1-408-793-2700**
Email: phcdip@phd.sccgov.org

Đồ uống có đường

là các loại thức uống được thêm
bất kỳ lượng đường hay
chất làm ngọt có calo nào.

Các loại nước ngọt “thông thường”, không phải loại để giảm cân, cũng như nước uống thể thao và nước tăng lực đều là đồ uống có đường. Cà phê và trà ngọt, aguas frescas, sữa pha hương vị và nước trái cây cũng đều là đồ uống có đường.



Bao nhiêu đường là quá nhiều?

Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association) khuyến nghị hạn chế lượng đường như sau:

- Trẻ em dưới 2 tuổi nên dùng 0 muỗng cà phê đường mỗi ngày.
- Trẻ em từ 2 đến 18 tuổi nên dùng ít hơn 6 muỗng cà phê đường mỗi ngày.
- Phụ nữ từ 18 tuổi trở lên nên dùng ít hơn 6 muỗng cà phê đường mỗi ngày.
- Nam giới từ 18 tuổi trở lên nên dùng ít hơn 9 muỗng cà phê đường mỗi ngày.



Lượng đường cộng dồn mỗi lần dùng đồ uống có đường.

Số lượng đường chứa trong hầu hết các đồ uống có đường là nhiều hơn mức giới hạn khuyến nghị hàng ngày. Phần này ước lượng số muỗng cà phê đường được thêm vào mỗi loại đồ uống dưới đây. Số lượng đường chính xác có thể thay đổi tùy theo nhãn hiệu.

- 20 ounce nước ngọt chứa khoảng 17 muỗng cà phê đường thêm vào.
- 16 ounce nước tăng lực chứa khoảng 14 muỗng cà phê đường thêm vào.
- 16 ounce nước cà phê chứa khoảng 13 muỗng cà phê đường thêm vào.
- 20 ounce nước thể thao chứa khoảng 9 muỗng cà phê đường thêm vào.
- 8 ounce sữa pha hương vị (ví dụ như sữa vị sô-cô-la) chứa khoảng 3 muỗng cà phê đường thêm vào.

Nếu quý vị uống một lon nước ngọt 12 ounce mỗi ngày trong một năm thì quý vị sẽ tiêu thụ hơn 30 pound đường.



Hãy giảm số lượng đường thêm vào đồ uống. Giảm rủi ro mắc bệnh mãn tính. Chọn dùng nước lọc hay sữa ít béo* thay vì đồ uống có đường.

Quý vị có thể bắt đầu bằng cách:

- Mang theo một bình đựng nước có thể tái sử dụng
- Uống nước mỗi 30 phút một lần
- Uống nước trong bữa ăn
- Làm cho nước có hương vị bằng cách thêm rau thơm, trái cây hay rau củ tươi

*Sữa mẹ và sữa công thức cung cấp đủ chất lỏng cần thiết cho trẻ sơ sinh trong sáu tháng đầu. Hãy hỏi bác sĩ nhi khoa của quý vị để biết thêm thông tin về thời điểm phù hợp để bắt đầu thêm nước vào chế độ ăn của con.



Được chăm sóc kịp thời

Chương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết cung cấp các dịch vụ chăm sóc kịp thời cho tất cả các hội viên. Khi quý vị gọi điện thoại cho chúng tôi trong giờ làm việc thông thường, một nhân viên phải tiếp nhận cuộc gọi của quý vị trong vòng 10 phút. Và bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ phải lên lịch hẹn cho quý vị trong vòng các khung thời gian quy định. Vui lòng xem bảng để biết các thời gian chờ đợi.

Quý vị có thể gọi điện thoại cho Đường Dây Y Tá Tư Vấn (Nurse Advise Line) 24 tiếng/ngày, 7 ngày/tuần để nói chuyện với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có đủ trình độ để xác định xem vấn đề y tế của quý vị có phải là khẩn cấp hay không. Xin gọi số **1-877-509-0294**. Nếu họ cần gọi lại cho quý vị thì phải gọi lại trong vòng 30 phút. Quý vị cũng có quyền nhận dịch vụ thông dịch một cách kịp thời cho các cuộc hẹn theo lịch của quý vị.

HỘI VIÊN TRONG CHƯƠNG TRÌNH HEALTHY KIDS HMO

Ngoài các khoảng thời gian chờ đợi được liệt kê trong bảng, quý vị có thể kỳ vọng được lên lịch hẹn chăm sóc nha khoa trong vòng:

- ▶ 72 giờ đối với các cuộc hẹn khẩn cấp
- ▶ 36 ngày làm việc đối với các cuộc hẹn không khẩn cấp
- ▶ 40 ngày làm việc đối với các cuộc hẹn chăm sóc phòng ngừa

CÁC CUỘC HẸN KHÔNG KHẨN CẤP	THỜI GIAN CHỜ ĐỢI
Cuộc hẹn khám bác sĩ chăm sóc chính	10 ngày làm việc
Cuộc hẹn khám bác sĩ chuyên khoa	15 ngày làm việc
Cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe tâm thần	10 ngày làm việc
Cuộc hẹn khác—nhận dịch vụ chẩn đoán hay điều trị bệnh trạng	15 ngày làm việc
CÁC CUỘC HẸN KHẨN CẤP	THỜI GIAN CHỜ ĐỢI
Cuộc hẹn khám bác sĩ chăm sóc chính (đối với các dịch vụ không cần sự cho phép trước)	48 giờ
Cuộc hẹn khám bác sĩ chuyên khoa (đối với các dịch vụ không cần sự cho phép trước)	96 giờ



Chương Trình Thưởng Lối Sống Khỏe của SCFHP (SCFHP Wellness Rewards)*

Quý vị có biết rằng SCFHP tặng tiền thưởng cho việc tự chăm sóc bản thân không? Hãy truy cập www.scfhp.com/rewards để xem danh sách liệt kê đầy đủ những cách quý vị có thể nhận được một phiếu quà tặng khi hoàn tất các hoạt động chăm sóc sức khỏe phòng ngừa.

*Các hội viên Kaiser không hội đủ điều kiện tham gia. Xin truy cập kp.org để biết về các cơ hội được thưởng.

NẾU QUÝ VỊ không nhận được phản hồi trong khoảng thời gian quy định, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

Quý vị cũng có thể gọi cho Sở Y Tế Có Quản Lý California (California Department of Managed Health Care) tại số **1-888-466-2219** hoặc vào trang web của họ tại www.dmhc.ca.gov.

Cần được giúp đỡ bằng ngôn ngữ mẹ đẻ?

Nếu quý vị cảm thấy thoải mái hơn khi được trao đổi bằng một ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh thì Santa Clara Family Health Plan có thể giúp quý vị. Cho dù quý vị đang liên lạc với SCFHP hoặc đến khám bác sĩ, chúng tôi luôn có sẵn các thông dịch viên.

Hiểu rõ các quyền của mình

- Quý vị có thể nhận dịch vụ thông dịch trực tiếp hay qua điện thoại và không phải trả phí cho dịch vụ này. Dịch vụ thông dịch gồm cả Ngôn Ngữ Ký Hiệu.
- Thông dịch viên có sẵn 24/24 khi quý vị cần đến khám bác sĩ.
- Quý vị có thể yêu cầu nhận được các tài liệu của SCFHP bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tagalog và tiếng Việt.

Làm thế nào để tôi có một thông dịch viên?

Hãy nói với văn phòng bác sĩ là quý vị cần thông dịch viên. Quý vị có thể làm việc này khi gọi điện thoại để đặt lịch hẹn cho lần khám sắp tới. Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp thông dịch viên hay các tài liệu phiên dịch.



Gọi Dịch Vụ
Khách Hàng tại số
1-800-260-2055.
Người sử dụng TTY nên
gọi số **1-800-735-2929**
hoặc **711.**

Được kết nối với nhiều dịch vụ hơn

Bắt đầu ngày 1 tháng 7, Chương Trình Sức Khỏe Tại Nhà (Health Homes Program, hay viết tắt là HHP) sẽ cung cấp một nhóm chăm sóc cho các hội viên Medi-Cal hội đủ điều kiện và có nhiều bệnh trạng mãn tính. Nhóm chăm sóc bao gồm một người phối hợp chăm sóc, nhân viên quản lý hồ sơ và người phối hợp nhà ở. Họ sẽ đảm bảo rằng mọi người được thông báo thông tin về sức khỏe của quý vị và các dịch vụ quý vị cần. Chương trình HHP cung cấp sự hỗ trợ thêm.

HÃY TRUY CẬP WWW.SCFHP.COM/HEALTH-HOMES để biết thêm.



**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**

Medi-Cal / Healthy Kids HMO

MÙA HÈ NĂM 2019

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**

50278V

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

THÔNG BÁO CHỐNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật định về quyền công dân Liên bang. SCFHP không phân biệt, loại trừ hay đối xử mọi người một cách khác biệt do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính.

SCFHP đem lại:

- Sự hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ trao đổi thông tin tốt hơn, như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đạt tiêu chuẩn
 - Thông tin được viết lại dưới định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ miễn phí về ngôn ngữ cho người không sử dụng Tiếng Anh là ngôn ngữ chính, như:
 - Thông dịch viên đạt tiêu chuẩn
 - Thông tin được viết ở ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929 hoặc 711**.

CÁCH THỨC KHIẾU NẠI

Nếu quý vị cho rằng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử quý vị do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính, quý vị có thể khiếu nại cho SCFHP. Quý vị có thể khiếu nại bằng cách gọi điện, viết đơn, gặp trực tiếp, hoặc hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929** hoặc **711**.
- Viết đơn: Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**
- Gặp trực tiếp: Hãy đến phòng khám bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và trình bày việc quý vị muốn khiếu nại.
- Hình thức điện tử: Hãy truy cập trang mạng của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.

VĂN PHÒNG ĐẶC TRÁCH DÂN QUYỀN

Quý vị cũng có thể khiếu nại quyền công dân với Bộ Y tế và Dịch vụ Dân sinh Hoa Kỳ, Văn phòng Đặc trách Dân quyền bằng cách gọi điện thoại, viết đơn, hoặc hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy gọi đến số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Viết đơn: Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc gửi thư đến:

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

Mẫu đơn khiếu nại có thể tải về tại <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Hình thức điện tử: Hãy truy cập Cổng thông tin Văn phòng Đặc trách Dân quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

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): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ នោះ លោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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).



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）。