

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

# Thông tin cần biết về xét nghiệm HbA1C

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường thì bác sĩ có thể yêu cầu quý vị làm xét nghiệm máu A1C. Xét nghiệm này để làm gì? Và tại sao quý vị cần làm xét nghiệm?

Xét nghiệm A1C giúp quý vị và bác sĩ đánh giá hiệu quả của việc điều trị cho quý vị. Thông tin này có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe tốt hơn.

Khi quý vị kiểm tra đường huyết hàng ngày, quý vị biết được mức đường huyết của mình ngay lúc đó. Điều này rất quan trọng. Nhưng xét nghiệm A1C cho quý vị biết mức đường huyết trung bình của mình trong hai đến ba tháng trước đó. Xét nghiệm này mang lại cho quý vị một cái nhìn tổng quát



hơn về sức khỏe của mình.

Bác sĩ có thể cho quý vị biết chỉ số A1C mục tiêu của quý vị là gì và nên làm xét nghiệm thường xuyên như thế nào. Nhiều người được khuyến nghị chỉ số mục tiêu là dưới 7%.

Bằng cách giữ mức trung bình của mình ở con số

khuyến nghị, quý vị có thể làm giảm rủi ro bị các biến chứng của bệnh tiểu đường. Nếu đường huyết của quý vị ở mức quá cao hay quá thấp, hãy hỏi bác sĩ để biết các bước quý vị có thể thực hiện nhằm khắc phục vấn đề đó.

Nguồn tham khảo: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

## Hãy Gọi Chúng Tôi

### Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu

1-877-723-4795

TTY/TDD 1-800-735-2929 hoặc 711

MV

Thông tin về sức khỏe và sống khỏe hoặc phòng ngừa

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

# Tin tức và thông tin cập nhật cho hội viên

## Hiểu rõ các quyền của mình

Khi là hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), quý vị có một số quyền lợi và trách nhiệm nhất định. Quyền lợi là những gì quý vị có quyền nhận được, bao gồm việc điều trị và thông tin cần thiết. Trách nhiệm là những gì quý vị cần phải làm với tư cách là hội viên của chương trình.

Hãy vào trang web của chúng tôi tại [www.bitly.com/scfhpmemberrights](http://www.bitly.com/scfhpmemberrights) để biết về các quyền lợi và trách nhiệm của mình. Nếu quý vị muốn nhận được một bản sao qua đường bưu điện thì hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

## Công nghệ mới

Chúng tôi luôn tìm hiểu về các dịch vụ mới có thể được cung cấp như là một phần trong gói quyền lợi bảo hiểm của quý vị. Chúng tôi xem xét các nghiên cứu để đảm bảo rằng các dịch vụ mới đã được chứng minh sự

Bộ Phận Quản Lý Sử Dụng Dịch Vụ của Santa Clara Family Health Plan đã đưa ra một thông báo khẳng định về các ưu đãi tài chính. Hãy truy cập [www.bit.ly/scfhppaffirmativestatement](http://www.bit.ly/scfhppaffirmativestatement) để tìm hiểu thêm. Nếu quý vị muốn nhận được thông báo này qua đường bưu điện thì hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

an toàn. Hãy vào trang [www.bitly.com/scfhppnewservices](http://www.bitly.com/scfhppnewservices) để biết thêm về cách chúng tôi đánh giá các công nghệ mới.

## Cải thiện chất lượng: Nhận thông tin chi tiết

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) công bố thông tin chi tiết về chương trình cải thiện chất lượng trên trang web của mình mỗi năm. Hãy truy cập [www.scfhp.com/for-members/quality-improvement](http://www.scfhp.com/for-members/quality-improvement) để tải về bản sao chi tiết của chương trình. Quý vị có thể tìm hiểu cách SCFHP tìm ra và giải quyết các lĩnh vực cần cải thiện. Vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng nếu quý vị muốn nhận được bản sao qua đường bưu điện.

## Mới! Cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP

Giờ đây, trên cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP, quý vị có thể:

- Xem thông tin về chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị
  - Xem thẻ hội viên của quý vị
  - In thẻ hội viên tạm thời
  - Yêu cầu được cấp thẻ hội viên mới
  - Xem nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị
  - Yêu cầu thay đổi PCP của quý vị
- Và sử dụng Trung Tâm Sức Khỏe Trực Tuyến (Online Wellness Center)! Trung Tâm này do Optum mang đến cho quý vị. Trung Tâm có một thư viện tài liệu hỗ trợ về sức khỏe dành cho quý vị tham khảo vào bất kỳ lúc nào. Trung Tâm cũng có thể giúp quý vị tạo ra một kế hoạch riêng để theo dõi và cải thiện sức khỏe. Tuy nhiên, quý vị không nên coi việc sử dụng Trung Tâm là thay thế cho sự chăm sóc của bác sĩ. Hãy truy cập [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) để bắt đầu.

## TỔ CHỨC CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG

### Thông tin cập nhật quan trọng

Tổ chức cải thiện chất lượng của tiểu bang, có tên là Tổ Chức Cải Thiện Chất Lượng (Quality Improvement Organization, hay QIO) thuộc Tổ Hợp Chăm Sóc Lấy Người

Thụ Hưởng và Gia Đình Làm Trung Tâm (Beneficiary and Family Centered Care, hay BFCC) của Livanta, có địa chỉ gửi thư mới. Nếu quý vị cần liên lạc với BFCC-QIO của Livanta, hãy viết thư cho:

- ▶ Livanta BFCC-QIO Program  
10820 Guilford Road, Suite 202  
Annapolis Junction, MD 20701

BFCC-QIO của Livanta là một nhóm các bác sĩ và chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác cùng hợp tác để giúp cải thiện chất lượng chăm sóc cho những người đang hưởng Medicare. Livanta không liên kết với chương trình bảo hiểm chúng tôi. Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo Sổ Tay Hội Viên của quý vị.





## Hội viên mới cần hoàn tất thủ tục đánh giá sức khỏe ban đầu

Có phải quý vị là hội viên mới? Một điều rất quan trọng là quý vị cần đến gặp bác sĩ của mình trong vòng 60 ngày đầu tiên sau khi ghi danh vào chương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Nếu đây là bác sĩ mới thì điều này sẽ giúp quý vị và bác sĩ làm quen với nhau. SCFHP sẽ bao trả cho buổi thăm khám này nên quý vị không cần trả gì hết.

Khi quý vị đến, bác sĩ sẽ khám tổng quát cơ thể của quý vị. Bác

sĩ cũng có thể yêu cầu quý vị điền vào một bảng câu hỏi về tình trạng sức khỏe và lối sống hiện tại cũng như tiền sử y tế của gia đình quý vị. Điều này được gọi là đánh giá sức khỏe ban đầu. Quý vị có thể được đề nghị chích ngừa cúm (tùy theo mùa) cũng như nhận các loại thuốc ngừa khác để bảo vệ quý vị nếu cần. Bác sĩ cũng có thể đề nghị các kiểm tra sàng lọc khác để giúp phòng ngừa hay kiểm soát bệnh, nếu có.

Có phải đã hơn một năm kể từ lần gần đây nhất quý vị khám bác sĩ?

Việc đến khám hàng năm với bác sĩ của quý vị là rất quan trọng. Buổi khám tổng quát hàng năm là cơ hội để bác sĩ xem xét tình trạng sức khỏe của quý vị. SCFHP bao trả cho các buổi khám này. Hãy gọi bác sĩ của quý vị để đặt lịch khám ngay hôm nay.



### Cần tìm bác sĩ mới?

Nếu cần tìm bác sĩ mới thì quý vị có thể:

- › Sử dụng công cụ tìm nhà cung cấp dịch vụ có tên là "Find-a-Doctor" trên trang web [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) của chúng tôi để tìm bác sĩ mới.
- › Đăng nhập cổng thông tin

dành cho hội viên mySCFHP tại [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) để nộp yêu cầu thay đổi bác sĩ.

- › Hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP tại số **1-877-723-4795**.



ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN, xin vào trang [www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm).

# Cần được giúp đỡ trong việc quản lý thuốc của quý vị?

## NHỮNG CÁCH CẢI THIỆN SỨC KHỎE

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có Chương Trình Quản Lý Liệu Pháp Thuốc (Medication Therapy Management, hay MTM) để hỗ trợ cho quý vị và nhà cung cấp dịch vụ trong việc quản lý thuốc men. SCFHP hợp tác với SinfoniaRx trong việc xem xét các loại thuốc và bệnh trạng của quý vị để tìm những cách cải thiện sức khỏe.

SinfoniaRx có các dược sĩ sẵn lòng trao đổi về

các loại thuốc của quý vị. Các hội viên hội đủ điều kiện tham gia chương trình MTM sẽ nhận được thư từ SinfoniaRx cho biết thêm thông tin. Quý vị có thể hội đủ điều kiện nếu quý vị:

- Có ít nhất hai bệnh trong danh sách chọn lọc các bệnh mãn tính
- Đang dùng ít nhất bảy loại thuốc duy trì khác nhau
- Đã chi trả ít nhất \$4,044 cho chi phí thuốc từ đầu năm đến nay

## CẢNH BÁO VỀ MÙA CÚM

Bệnh cúm có thể **GÂY KHỔ SỞ** và **TỬ VONG**. Hầu như **TẤT CẢ** mọi người lớn và trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm ngừa cúm hàng năm.

- ✓ **Hãy tiêm chủng!** Phải mất **2 TUẦN** để vắc xin ngừa cúm phát huy hiệu quả hoàn toàn.
- ✓ **Đừng chờ đợi.**
- ✓ **Đừng lưỡng lự.**

Hãy tiêm chủng ngay từ **BÂY GIỜ** để quý vị được bảo vệ khi cần.

**Hãy làm điều tốt nhất để giữ sức khỏe**

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

## CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA THU NĂM 2019

Các thông tin trong CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH 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.

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_14138V Accepted

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh.

**SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN**  
P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-877-723-4795 • [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)**  
TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**

## Phân Biệt Đối Xử là Vi Phạm Pháp Luật

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính. SCFHP không loại trừ mọi người hoặc đối xử với họ khác biệt vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

SCFHP:

- Cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí cho những người khuyết tật để giao tiếp với chúng tôi có hiệu quả, như:
  - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đủ năng lực
  - Thông tin bằng văn bản ở các định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể tiếp cận, các định dạng khác)
- Cung cấp miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, như:
  - Thông dịch viên đủ năng lực
  - Thông tin được trình bày bằng ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi số 1-800-735-2929 hoặc 711.

Nếu bạn tin rằng SCFHP không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử theo cách khác dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính, bạn có thể nộp đơn khiếu nại với:

Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119  
Điện thoại: 1-877-723-4795  
TTY/TDD: 1-800-735-2929 hoặc 711  
Fax: 1-408-874-1962  
Email: [CalMediConnectGrievances@scfhp.com](mailto:CalMediConnectGrievances@scfhp.com)

Bạn có thể trực tiếp nộp đơn khiếu nại hoặc gửi qua đường bưu điện, chuyển fax, hoặc email. Nếu quý vị cần hỗ trợ nộp đơn khiếu nại, người đại diện Dịch Vụ Khách Hàng luôn sẵn sàng giúp quý vị.

Bạn cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền lên U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ), Office for Civil Rights (Văn Phòng Dân Quyền) bằng hình thức điện tử qua Office for Civil Rights Complaint Portal, có trên trang <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, hoặc qua đường bưu điện hoặc bằng điện thoại tại:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
Điện thoại: 1-800-368-1019  
TDD: 1-800-537-7697

Các mẫu khiếu nại có trên trang <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



## Language Assistance Services

**English:** ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

**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 1-877-723-4795 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

**Tagalog – Filipino (Tagalog):** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

**한국어 (Korean):** 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

**Հայերեն (Armenian):** Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Զանգն անվճար է:

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

### فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 1-877-723-4795 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.



**日本語 (Japanese):** 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス(1-877-723-4795)までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

**Hmoob (Hmong):** LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

**ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**العربية(Arabic):** ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمى الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

**हिंदी (Hindi):** ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

**ภาษาไทย (Thai):** เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

**ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

**ພາສາລາວ (Lao):** ເຊັນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.