

## ¿Es un resfrío o es gripe?

¿Se pregunta qué es lo que le causa dolor de garganta y secreción nasal? Los virus del resfrío y de la gripe pueden compartir algunos de los mismos síntomas. Tome nota de lo que sucede en su cuerpo para diferenciar uno de otro.

### ¿Con qué rapidez aparecieron los síntomas?

- *Lentamente* indica un resfrío.
- *Repentinamente* sugiere gripe.

### ¿Tiene fiebre?

- Hasta 102 grados Fahrenheit (38.8 °C) es indicio de resfrío.
- Más de 102 grados Fahrenheit indica que es gripe.

### ¿Cómo está su nariz?

- Estornudar y tener secreción o congestión nasal con moco verde o amarillo son signos de un resfrío.

- La congestión nasal podría indicar gripe.

### ¿Le duele la garganta?

- Si le duele o le pica la garganta, puede ser resfrío.
- La tos seca está relacionada con la gripe.

### ¿Cómo siente el cuerpo?

- Escalofríos, dolores y sudores indican gripe.

### ¿Puede comer? ¿Le duele el estómago?

- Si tiene hambre pero no puede sentir muy bien el sabor de la comida, probablemente sea un resfrío.
- Si perdió el apetito, podría ser gripe.

Si bien tienen mucho en común, en términos generales, la gripe genera mayor malestar y dura más. Estos son otros síntomas que comparten los resfríos y la gripe:

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ● Tos                | ● Dolor de cabeza |
| ● Fatiga             | ● Lagrimeo ocular |
| ● Dolores musculares |                   |



Protéjase con el lavado frecuente de manos, mantenga limpias las superficies de su hogar, y vacúnese contra la gripe todos los años.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; U.S. Food and Drug Administration

**CUANDO TENGA DUDAS, llame a la Línea de Consejería de Enfermeras disponible las 24 horas, todos los días, al 1-844-803-6962.**

## Llámenos

### Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes  
1-800-260-2055

TTY: 711

MS

Información de salud y bienestar o prevención

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

# ¿Se siente triste? Obtenga la ayuda que merece

*Estaré bien. Puedo superar esto yo sola.*

¿Le suena como algo que diría usted?

A veces es bueno ser fuerte y hacer cosas por uno mismo. Pero no cuando se trata de problemas de salud mental como la depresión.

## ¿Qué es la depresión?

La depresión es mucho más que tristeza. Es una afección médica de consideración que puede quitarle la energía del cuerpo y la alegría de la vida. Puede hacer que le cueste levantarse de la cama cada mañana u ocuparse de las cosas que más le gustan.

Y usted merece algo mejor que eso. Sepa esto: La depresión se puede tratar. De hecho, el tratamiento funciona en hasta 9 de cada 10 personas que buscan ayuda para la depresión.

## ¿Cómo lo sé?

Los síntomas de depresión suelen durar como mínimo dos semanas. Estos pueden incluir:

- Sentirse triste o desganado por largo tiempo
- Perder interés en las actividades habituales
- Sentirse cansado y sin energía



- Sentirse vacío, culpable o con baja autoestima
- Dormir muy poco o demasiado
- Tener dificultad para pensar o tomar decisiones
- Pensar en el suicidio o la muerte

Si cree que puede tener depresión, hable con su médico. El médico puede ayudarle a obtener el tipo de atención adecuada. Las opciones pueden incluir orientación (psicoterapia), medicamentos antidepressivos, o ambos.

La depresión perjudica a quienes la padecen. Y puede perjudicar a las familias y las relaciones también. Pero si tiene depresión, puede sentirse mejor —si pide ayuda.

Fuentes: American Psychiatric Association; American Psychological Association

**USTED PUEDE** llamar también a Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara para más ayuda:

- Para la línea directa de suicidio y crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-273-8255**.
- Para servicios de salud mental, disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-704-0900**.
- Para servicios de abuso de sustancias, llame al **1-800-488-9919** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- Para obtener ayuda de emergencia, llame al **911**.

# Muévase por el bien de su corazón

¿Quiere hacerle un gran favor a su corazón? Pruebe esto: Muévase más y siéntese menos.

Su corazón es un músculo. Y, al igual que los bíceps, cuanto más entrene el corazón, más fuerte se pondrá. Mantenerse activo también ayuda a mantener bajo control la presión arterial, el colesterol y el peso —lo que reduce el riesgo de enfermedad del corazón.

Si ya tiene una enfermedad del corazón, el ejercicio puede ayudar al corazón a funcionar mejor. De hecho, puede ayudar a prevenir un segundo ataque al corazón si ya tuvo uno.

## Por dónde empezar

Estos consejos pueden ayudarle a adoptar un estilo de vida más activo:

- **No se arriesgue.** Obtenga la aprobación de su médico si tiene un problema de salud crónico (como enfermedad del corazón) o si corre un riesgo grave de tenerlo.
- **Empiece de a poco.** Aumente gradualmente hasta llegar a 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.



- **Cumpla con un horario.** Hacer ejercicio a la misma hora cada día ayuda a convertirlo en un hábito.
- **Busque un compañero.** Si un amigo le acompaña en su caminata regular, es más difícil pasarla por alto.
- **Incluya algo de ejercicio donde sea que esté.** Cualquier ejercicio es

mejor que nada. Elija las escaleras, no la escalera mecánica. Estacione más lejos. Bájese una parada antes del autobús y camine el resto del tramo. Su corazón se lo agradecerá.

Fuentes: American Heart Association; Office of Disease Prevention and Health Promotion



## ¿Le facturaron por error?

Si recibe una factura por un servicio cubierto, no la pague.

Llámenos de inmediato. Asegúrese de tener la factura con usted.

Necesitaremos:

- › El nombre y la dirección del miembro

- › El número de identificación del miembro que está en la tarjeta de identificación del miembro
- › La fecha y el motivo de la factura
- › El nombre del médico u hospital
- › La cantidad del cobro

Envíenos una copia de la factura detallada para su revisión. Si

era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor. Recuerde llevar siempre su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP a cada visita al médico para evitar que le facturen por error.

Si tiene preguntas, llame al Servicio al Cliente.

# Conozca su IMC: un cálculo de la grasa corporal

**Instrucciones:** Busque su altura, lea hacia la derecha hasta encontrar su peso y luego consulte la parte superior de esa columna. Ese número es su índice de masa corporal. Puede ayudarle a saber si debe bajar de peso.



IMC	Peso normal						Sobrepeso					Obesidad									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ALTURA	PESO EN LIBRAS																				
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320

**HABLE CON SU MÉDICO.** SCFHP cubre Weight Watchers. Para inscribirse, inicie sesión en [mySCFHP](https://myscfhp.com) en [member.scfhp.com](https://member.scfhp.com) o llame al Servicio al Cliente.

Fuente: National Institutes of Health



## ¿Dificultades para dormir?

Estos son algunos cambios en el estilo de vida que puede hacer para ayudar a conciliar y mantener el sueño:

- **Evite la cafeína, el tabaco y otros estimulantes.** Los efectos de estas sustancias pueden durar hasta ocho horas.

- **Revise sus medicamentos.**

Algunos pueden alterar el sueño, como los medicamentos para el resfrío y la alergia. Hable con su médico sobre qué medicamentos no le alterarán el sueño.

- **Alcohol.** Una bebida alcohólica antes de dormir puede hacer que se duerma más fácilmente. Pero el alcohol induce a un sueño que suele ser más liviano de lo normal. Esto

aumenta la probabilidad de que se despierte durante la noche.

- **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.**

- **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. Si puede, evite los turnos nocturnos, los cambios de horarios rotativos u otras cosas que puedan alterar su horario de sueño.

También puede adaptar su dormitorio para que facilite el sueño. Cuando se relaje por la noche, evite las luces intensas. Trate de limitar las distracciones, como el televisor, la computadora o las mascotas. Cambie la temperatura del dormitorio para que esté fresco y confortable. Y manténgalo oscuro y silencioso para ayudar a conciliar el sueño.

Si cree que necesita más ayuda, hable con su médico. El médico puede ayudarlo a determinar por qué le cuesta dormir.

Fuente: [www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia](http://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia)



# No olvide las consultas dentales

Los exámenes dentales regulares son importantes por muchísimas razones. Estas son solo algunas:

- Pueden ayudar a detectar problemas en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.
- Pueden ayudar a prevenir problemas por completo.
- Algunas enfermedades tienen síntomas que pueden manifestarse en la boca.
- Aunque no tenga ningún síntoma, es posible que igual tenga problemas que únicamente un dentista puede diagnosticar.

Es una buena idea ver a un dentista al menos una o dos veces al año. Asegúrese de que cualquier dentista que visite conozca su historia clínica —y todos los medicamentos que toma.

Los beneficios dentales son proporcionados a través de Medi-Cal Dental. Para buscar un proveedor, visite [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov) o llame al **1-800-322-6384**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association

## CHEQUEOS DE BIENESTAR

### Año nuevo saludable

Es esencial visitar a su médico regularmente, incluso cuando no está enfermo. Usted y su médico pueden hablar sobre:

- ▶ **Vacunas que necesita.** Pueden ayudar a prevenir enfermedades graves, como la gripe, neumonía y herpes zóster. Pregunte a su médico qué vacunas necesita.
- ▶ **Pruebas de detección.** Estas pruebas pueden ayudar a detectar enfermedades, como el cáncer, en forma temprana. Generalmente es en ese momento cuando son más fáciles de tratar.

- ▶ **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. Si debe hacer un cambio, el médico puede darle consejos sobre alimentos saludables y hábitos de ejercicio.
- ▶ **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.
- ▶ **Sus medicamentos.** Su médico puede revisar todos sus medicamentos para asegurarse de que sean seguros juntos y que funcionen bien para usted.



- ▶ **Abuso de sustancias.** Pida ayuda a su médico para dejar de fumar o por problemas de alcohol o drogas.
- ▶ **Su salud mental.** Cuénteles a su médico si se siente estresado o deprimido. El tratamiento puede ayudar.

## CUÁNDO COMENZAR CON PRUEBAS DE DETECCIÓN CLAVES



El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) recomienda las siguientes pautas para la mayoría de las mujeres y hombres. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.



Años	Pruebas para MUJERES
	<b>CLAMIDIA Y GONORREA.</b> Hágase la prueba anual hasta los 24 años de edad si es sexualmente activa.
18	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada 3 o 5 años. Quienes corran mayor riesgo de presión arterial alta deben hacerse pruebas cada año.
21	<b>CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO.</b> Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
25	<b>CLAMIDIA Y GONORREA.</b> Continúe con las pruebas si tiene mayor riesgo de infección.
30	<b>CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO.</b> 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	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada año. <b>COLESTEROL.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. <b>DIABETES.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
50	<b>CÁNCER DE MAMA.</b> Hágase pruebas cada 2 años (o antes según los factores de riesgo). <b>CÁNCER COLORRECTAL.</b> Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
55	<b>CÁNCER DE PULMÓN.</b> Hágase pruebas anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
65	<b>OSTEOPOROSIS.</b> Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo).

Años	Pruebas para HOMBRES
18	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada 3 o 5 años. Quienes corran mayor riesgo de presión arterial alta deben hacerse pruebas cada año.
40	<b>PRESIÓN ARTERIAL.</b> Hágase pruebas cada año. <b>COLESTEROL.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. <b>DIABETES.</b> Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
50	<b>CÁNCER COLORRECTAL.</b> Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
55	<b>CÁNCER DE PRÓSTATA.</b> Consulte a su médico sobre las pruebas de detección. <b>CÁNCER DE PULMÓN.</b> Hágase pruebas anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
65	<b>ANEURISMA DE AORTA ABDOMINAL.</b> 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 en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o llame al Servicio al Cliente para obtener ayuda.



# ¡El nuevo www.scfhp.com!

## Cinco razones por las que va a querer probarlo:

1. Compatible con dispositivos móviles
2. Formularios y documentos al alcance de la mano
3. Acceso fácil para iniciar sesión en el portal para miembros
4. Información oportuna sobre nuestras reuniones públicas
5. Recursos, eventos, noticias de la comunidad y ediciones en línea de nuestros boletines

## Usted puede hacer la diferencia

### ¡ÚNASE A NUESTRA JUNTA CONSULTIVA!

¿Quiere hacer de Cal MediConnect un plan de salud mejor para usted y su comunidad? ¡Únase a la Junta Consultiva del Consumidor de Cal MediConnect (Consumer Advisory Board, CAB).

El CAB es un grupo de miembros como usted y puede incluir a su familia o a otras personas que ayuden a cuidarlo.

El CAB se reúne con personal del plan de salud para informar sobre los servicios y beneficios que

brinda Cal MediConnect.

Como miembro del CAB, podrá:

- » Ser la voz de miembros del plan Cal MediConnect como usted.
- » Trabajar con nuestros representantes del plan y miembros de su comunidad.
- » Contarnos sobre sus experiencias.

Podemos ofrecerle traslado a usted y a su cuidador si es necesario. Se sirve comida.



**SI ESTÁ INTERESADO** en formar parte del CAB, llame al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-877-723-4795**.

## VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan  
(Plan de Medicare-Medicaid)

INVIERNO 2020

La información de VIDA SALUDABLE 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.

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

H7890\_15033S Accepted

El Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

**SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158

**1-877-723-4795 • www.scfhp.com**  
TTY: 711





## **La discriminación es en contra de la ley**

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SCFHP no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SCFHP:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes capacitados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, puede comunicarse con Servicio al cliente llamando 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.

Si considera que SCFHP no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

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

Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, un representante de Servicio al cliente está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

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

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web <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.