

是普通感冒还是流感？

想知道是什么导致您喉咙痛和流鼻涕？普通感冒和流感有一些相同的症状。注意您的身体症状以区分是普通感冒还是流感。

症状多快出现？

- 症状缓慢出现说明是普通感冒。
- 症状突然出现则意味着流感。

有发烧吗？

- 最高 102 华氏度可能是普通感冒。
- 超过 102 华氏度则指向流感。

鼻子怎么样？

- 打喷嚏、流鼻涕或鼻塞，鼻涕呈绿色或黄色是普通感冒的迹象。
- 鼻塞可能意味着流感。

嗓子疼吗？

- 喉咙痛、发痒意味着普通感冒。

- 干咳与常流感有关。

身体感觉如何？

- 发冷、疼痛和出汗指向流感。

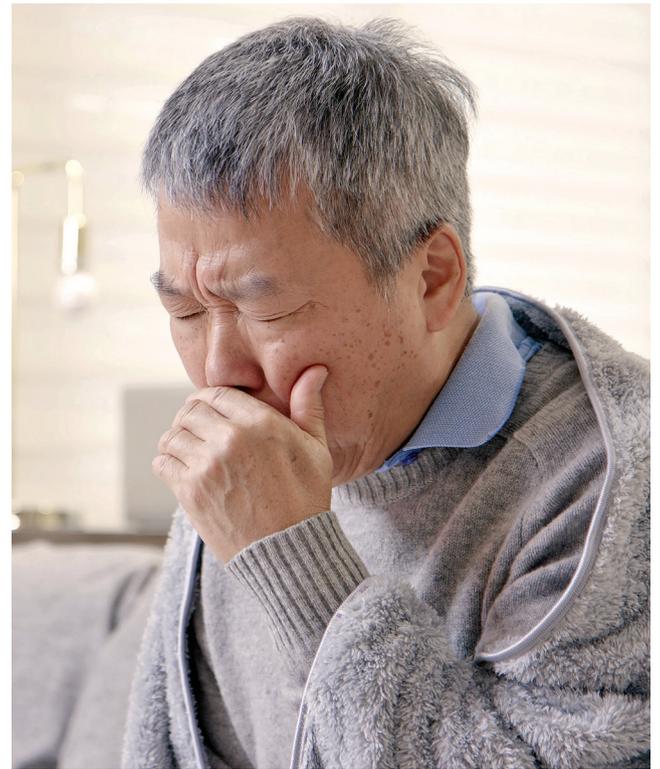
食欲怎么样？ 胃疼吗？

- 如果您会饿，但是吃不出食物的味道，那可能是普通感冒。
- 如果您没有胃口，那可能是流感。

虽然感冒和流感有很多共同之处，但一般来说，流感更严重，持续时间也更长。普通感冒和流感的其他相同症状包括：

- 咳嗽
- 疲倦
- 肌肉酸痛
- 头疼
- 泪液增多

经常洗手、保持家里清洁以及每年注射流感疫苗来保护自己。



资料来源：American Academy of Family Physicians; U.S. Food and Drug Administration

如有疑问，可致电每周 7 天，每天 24 小时服务的护理咨询热线，电话号码是 **1-844-803-6962**。

欢迎来电

客户服务部
周一至周五上午 8 至晚上 8
1-877-723-4795

听障专线: 711

MC

健康与保健或预防信息

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

感觉沮丧？获得您应得的帮助

我没事。我可以自己解决。

听起来像您吗？

有时候，坚强独立是好事。但对于像抑郁症这样的心理健康问题却并非如此。

什么是抑郁症？

抑郁不仅仅是情绪低落。这是一种严重的疾病，会偷走您身体的活力和生活的乐趣。它会让您每天早上不想起床或难以关心您喜欢的东西。

您应该得到适当的治疗。请记住：抑郁症是可以治疗的。事实上，每 10 个接受治疗的抑郁症患者中，有 9 个病情有所改善。

我如何知道我患了抑郁症？

抑郁症的症状往往会持续至少两周。症状可能包括：

- 长时间感到悲伤或沮丧
- 对日常活动失去兴趣
- 感到疲倦和没有精力
- 感到空虚、没有价值或内疚
- 睡得太多或太少
- 难以思考或做决定
- 有自杀或死亡的念头



如果您认为您可能患有抑郁症，请告诉医生。他或她可以帮助您得到正确的护理。护理选项包括咨询（谈话疗法）、抗抑郁药物或者两者兼有。

抑郁症会使患抑郁症的人受到伤害。抑郁症也会伤害到您的家庭和您身边的人。但是如果您有抑郁症，寻求帮助会让您感觉更好。

资料来源：American Psychiatric Association; American Psychological Association

您还可以致电 Santa Clara County Behavioral Services 寻求更多帮助：

- 每周 7 天，每天 24 小时服务的自杀和危机热线的电话号码是 **1-800-273-8255**。
- 有关心理健康服务，请每周 7 天、每天 24 小时致电 **1-800-704-0900**。
- 有关药物滥用戒除服务，请于周一至周五上午 8 点至下午 5 点致电 **1-800-488-9919**。
- 如需紧急帮助，请致电 **911**。

为您的心脏采取行动

想帮您的心脏一个大忙吗？试着这样做：多动少坐。

您的心脏是一块肌肉。就像您的二头肌一样，您的心脏工作得越多，就越强壮。运动还有助于控制血压、胆固醇和体重，从而降低患心脏病的风险。

如果您已经患有心脏病，运动可以帮助改善您的心脏功能。事实上，如果您已经发生过一次心脏病，运动可以防止二次心脏病发作。

开始行动

下面这些建议可以帮助您多运动：

- **安全运动。**如果您有慢性健康问题（如心脏病），或者有严重的心脏病风险，请向医生咨询是否可以运动。
- **慢慢开始。**在一周的大多数日子，慢慢增加到每天30分钟的运动时间。
- **坚持按计划运动。**每天在同一时间锻炼有助于养成习惯。
- **找朋友一起运动。**如果有朋友和您一起做日常运动，您会比较难偷懒。
- **挤出锻炼时间。**有运动总比



没有好。走楼梯——而不要搭自动扶梯。把车子停在远处。提前一站下车，然后走路到目的地。您的心脏会感

谢您的。

资料来源：American Heart Association; Office of Disease Prevention and Health Promotion



被错误收费？

如果您收到承保服务的账单，请勿支付。请立刻致电给我们。请务必备妥账单。我们需要以下信息：

- › 会员的姓名和地址
- › 会员ID卡上的ID号码

- › 账单日期及收费项目
- › 医生姓名或医院名称
- › 收费金额

请提供明细账单副本以供我们复审。如果您具备该项服务的资格，我们会向医护服务提

供者支付服务费用。记得，每次接受医生看诊时，请务必携带您的SCFHP会员ID卡，以避免被错误收费。

如有任何问题，请致电客户服务部。

找到您的身体质量指数 (BMI): 身体脂肪估计值

说明: 先找到您的身高, 往下找到您的体重, 然后看该列顶部的数字。这个数字就是您的身体质量指数。它可以告诉您是否需要减肥。



BMI	正常体重										过重					肥胖								
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
身高	体重 (磅)																							
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			

咨询您的医生。SCFHP 承保 Weight Watchers (慧俐轻体)。如要注册, 请登录 [mySCFHP \(member.scfhp.com\)](http://mySCFHP(member.scfhp.com)), 或致电客户服务部。

资料来源: National Institutes of Health



睡眠困难？

您可以对生活方式做出如下改变，以帮助您入睡和保持睡眠状态：

- **避免咖啡因、烟草和其他兴奋剂。**这些物质的作用可长达8小时。
- **检查您的药物。**有些会影响睡眠，比如一些感冒药和过敏药。和您的医生谈谈哪些药物不会影响您的睡眠。
- **酒精。**睡前喝点酒精饮料可能会让您更容易入睡。然而，

酒精会导致睡眠比正常情况下更轻。这使您更有可能在半夜醒来。

- **保持一个有助于您平静和放松的睡前习惯。**例如，读一本书、听舒缓的音乐、或洗个热水澡。
- **在一天的较早时候做运动，至少在睡觉前五到六个小时。**
- **睡前不要吃太多或喝太多。**
- **制定睡眠计划并坚持下去。**每天晚上在同一时间睡觉，早上在同一时间醒来，周末也不例外。如果可以，尽量避免上夜班、轮班或其他可能打乱

您睡眠时间的事情。

您也可以让您的卧室更利于睡眠。晚上放松的时候，不要开太亮的灯。尽量减少让您分心的事物，比如电视、电脑或宠物。改变您卧室的温度，使它凉爽舒适。保持您的卧室黑暗和安静，帮助您入睡。

如果您认为需要更多的帮助，和您的医生谈谈。他或她可以帮您找出您为什么睡眠不好。

资料来源：www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia



不要忘记去看牙医

定期的牙科检查很重要，原因有很多。下面列出其中一些：

- 可以帮助及早发现问题，这个时候更容易治疗。
- 它们可以在第一时间帮助预防问题。
- 有些疾病的症状会表现在口腔里。
- 即使您没有任何症状，您可能仍然有只有牙医才能诊断出的问题。

每年至少看一两次牙医是个好主意。确保您看过的牙医都知道您的病史，以及您服用的所有药物。

牙科福利通过 Medi-Cal Dental 提供。如需服务提供者，请访问 www.denti-cal.ca.gov 或拨打 **1-800-322-6384**，服务时间为每周一至周五上午 8 点至下午 5 点。

资料来源: Academy of General Dentistry; American Dental Association

健康检查

新的一年保持健康

定期看医生很重要，即使您没有生病。您和您的医生可能会谈到：

▮ **您需要的疫苗。**它们可以帮助预防严重的疾病，如流感、肺炎和带状疱疹。询问您的医生您需要接种哪些疫苗。

▮ **健康检查。**这些检测可以帮助及早发现疾病，比如癌症。这通常是最容易治疗的时候。

▮ **您的体重。**您的医生可以检查您的身体质量指数 (BMI)。BMI 通过您的体重和身高来估计您的身体脂肪量。如果您需要做出改变，医生可以给您一些关

于健康饮食和锻炼习惯的建议。

▮ **慢性健康问题。**体检是检查您如何应对长期健康问题（如糖尿病或高血压）的好时机。

▮ **您的药物。**您的医生可以检查您所有的药物，以确保同时服用是安全的，并且对您有效。

▮ **滥用药物/酗酒。**就抽烟、酗酒或吸毒问题向您的医生寻求帮助。



▮ **您的心理健康。**让您的医生知道您是否感到压力或抑郁。治疗能为您提供帮助。

何时开始关键检查



美国预防服务工作组
(U.S. Preventive Services Task Force)
对大多数女性和男性提出了以下建议。向您的医生咨询适合您的疫苗。



年龄	适合女性的检测
	衣原体和淋病。 如果性行为活跃，从 24 岁开始每年都要进行检查。
18	血压。 每 3 到 5 年检查一次。有高血压风险的人应该每年检查一次。
21	宫颈癌。 每三年做一次子宫颈抹片检查。
25	衣原体和淋病。 如果感染风险增加，继续检查。
30	宫颈癌。 每 3 年进行一次子宫颈抹片检查，每 5 年进行一次高危人乳头状瘤病毒 (HPV) 检测，或每 5 年进行一次子宫颈抹片检查加高危 HPV 检测。
40	血压。 每年检查一次。 胆固醇。 根据风险因素决定检查时间。 糖尿病。 根据风险因素决定检查时间。
50	乳腺癌。 每 2 年进行一次检查（或根据风险因素提前开始）。 结肠直肠癌。 与您的医生谈谈有哪些筛查选择。
55	肺癌。 根据您的吸烟史每年做一次检查。
65	骨质疏松症。 开始检查（或根据风险因素提前检查）。

年龄	适合男性的检测
18	血压。 每 3 到 5 年检查一次。有高血压风险的人应该每年检查一次。
40	血压。 每年检查一次。 胆固醇。 根据风险因素决定检查时间。 糖尿病。 根据风险因素决定检查时间。
50	结肠直肠癌。 与您的医生谈谈有哪些筛查选择。
55	前列腺癌。 询问医生筛查相关问题。 肺癌。 根据您的吸烟史每年做一次检查。
65	腹主动脉瘤。 如果您曾吸烟，那么在 65 岁到 75 岁之间进行一次检查。

 **需要网络医生？** 访问 www.scfhp.com 使用我们的 Find-a-Doctor 工具或致电客服获取帮助。



现在就查看我们全新的 www.scfhp.com!

全新的 www.scfhp.com!

您会想体验的五个理由:

1. 方便手机访问
2. 表格和文件近在手边
3. 易于登录会员门户网站
4. 及时提供公开会议的资料
5. 社区新闻、事件、资源, 以及我们的在线电子通讯

您可以发挥影响

加入我们的顾问委员会!

您想让 Cal MediConnect 这一健康计划更好地为您和您的社区服务吗? 敬请加入 Cal MediConnect 消费者顾问委员会 (CAB)!

CAB 是一个由像您这样的会员构成的团体, 可以包括家庭成员或能够帮助照顾您的其他人员。

CAB 会与健康计划的工作人员举行会议, 以就 Cal MediConnect 中提供的服务

和福利提供反馈。

作为 CAB 的一员, 您将能:

- ▶ 为像您一样的 Cal MediConnect 计划会员发声。
- ▶ 与我们的计划代表及您的社区成员合作。
- ▶ 将您的经历告诉我们。

如果需要, 我们可为您和您的护理人员提供乘车服务。届时将供应餐食。



如果您有兴趣加入 CAB 提供服务, 请致电 **1-877-723-4795** 联系 SCFHP 客户服务部。

健康生活

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 划)

2020 年冬季

《健康生活》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问, 请联系您的医疗服务提供者。照片或插图的人物可能是模特。

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_15033C Accepted

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 是签订联邦医疗保险和加州医疗补助合约的健康计划, 旨在为投保人同时提供这两项计划的福利。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY: 711

歧视是违法行为

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守适用的联邦民权法律，不因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而歧视他人。**SCFHP** 不因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而排挤他人或区别对待。

SCFHP：

- 向残疾人士提供免费帮助和服务，协助其与我们展开有效沟通，例如：
 - 合格的手语翻译人员
 - 其他格式的书面信息（大字版、语音版、可使用的电子格式及其他格式）
- 向英语非第一语言的人士提供免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需此类服务，请于周一至周五早上 **8:00** 至晚上 **8:00** 致电 **1-877-723-4795** 与客户服务部联系。TTY/TDD 用户请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

如果您认为 SCFHP 未能提供上述服务或因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以提出申诉。

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
电话：1-877-723-4795
TTY/TDD 专线：1-800-735-2929 或 711
传真：1-408-874-1962
电子邮件：CalMediConnectGrievances@scfhp.com

您可以亲自前往提交申诉，或选择通过信函、传真或电子邮件等方式提交申诉。如在申诉方面需要帮助，请向客户服务代表寻求帮助。

您也可以通过民权办公室投诉门户网站以电子方式 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>，或通过电邮或手机的方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出投诉。

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

如需下载投诉表格，请访问 <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. مستخدم 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.