

LA INFORMACIÓN IMPRESA EN ESTE NÚMERO PODRÍA QUEDAR DESACTUALIZADA DEBIDO AL CORONAVIRUS (COVID-19).



en su hogar, tipo de vivienda, y otra información básica. Responder el censo es seguro, y sus respuestas serán anónimas y confidenciales. La Oficina del Censo debe mantener la privacidad de su información, incluso con las fuerzas del orden. No se le preguntará sobre su estatus migratorio.

### Por qué debería responder el censo

La ley exige responder el censo. Los resultados del censo se utilizarán para determinar cuántos dólares federales llegan a California y a su comunidad para financiar programas como Medi-Cal y CalFresh. Los fondos también se usan para apoyar mejores escuelas, viviendas accesibles, parques, bibliotecas, y otros programas al servicio de nuestras familias. Responder el censo significa que las

— Continúa en la página 3

## El Censo 2020 comienza el 1 de Abril

¡Todos son importantes, incluido usted!

Cada 10 años, Estados Unidos cuenta a todos sus residentes en lo que se llama un censo. El censo le hará nueve

preguntas sobre las personas que viven con usted, como edad, sexo, raza, cuántos miembros conviven

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN**  
sobre el Censo 2020, incluyendo  
las fechas importantes, visite  
[www.2020census.gov](http://www.2020census.gov).

### 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

# Lo que se debe y no se debe

hacer para protegerse de la enfermedad del coronavirus (COVID-19)

## Debe:



Conocer los síntomas: tos, fiebre, falta de respiración.



Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o usar la parte interna del codo para cubrirse. Tirar los pañuelos desechables a la basura.



Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se toquen con frecuencia, como mesas, pomos de puertas, encimeras, escritorios, teléfonos, y teclados.



Llamar a su proveedor de cuidado de la salud si tiene síntomas. Dígale que puede tener el virus.



Usar una mascarilla de tela en lugares públicos.

## No debe:



Tocarse los ojos, la nariz, y la boca con las manos sin lavar.



Pasar tiempo con personas enfermas.



Salir a lugares públicos si está enfermo a menos que sea para obtener atención médica.



Compartir artículos del hogar, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas, o ropa de cama con otras personas si está enfermo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

# 5 PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

## PASO 1

Mójese las manos con agua corriente limpia. Aplique jabón.

## PASO 2

Frote las manos para formar espuma. Límpiense bien las manos por todas partes: asegúrese de fregar la parte de atrás de las manos, entre los dedos, y debajo de las uñas.

## PASO 3

Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos.

## PASO 4

Enjuáguese bien las manos con agua corriente.

## PASO 5

Séquese con una toalla limpia o al aire.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



## El Censo 2020 comienza el 1 de Abril

— Continúa de la página 1

comunidades reciben una parte justa del dinero de los impuestos.

### Cómo responder

A más tardar el 1 de Abril de 2020, todos los hogares recibirán una invitación para responder la encuesta del Censo 2020. Recibirá una invitación en la que se le pedirá que responda en línea o una invitación con un cuestionario en papel. Puede responder en línea, por correo o por teléfono. Entre Mayo y Julio, los trabajadores del Censo comenzarán a visitar los hogares que no hayan respondido la encuesta para asegurarse de

que se cuente a todos. Este plazo puede cambiar debido al COVID-19.

Las encuestas respondidas en línea o por teléfono estarán disponibles en 13 idiomas, incluyendo inglés, español, chino, vietnamita y tagalo. Los formularios impresos del censo solo están disponibles en español e inglés. Para ayudarle a responder la encuesta, la Oficina del Censo ofrece páginas web traducidas y guías en 59 idiomas distintos del inglés, incluyendo el lenguaje de señas americano, así como guías en braille y letra grande. Visite [www.2020census.gov/languages](http://www.2020census.gov/languages) para obtener apoyo lingüístico.

# Mantenga su información actualizada

¿Se ha mudado recientemente? ¿Tiene un nuevo número de teléfono o una nueva dirección postal? ¿Necesita formularios en su idioma? Actualice la información que SCFHP y estas agencias tienen sobre usted para no perderse las noticias importantes sobre su cobertura de cuidado de la salud.

## Cómo cambiar su información de contacto con la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Santa Clara:

● Llame a la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Santa Clara

al **1-877-962-3633**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

● Visite una oficina de campo de la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Santa Clara:

- 1867 Senter Road  
San Jose, CA 95112
- 1330 W. Middlefield Road  
Mountain View, CA 94043
- 379 Tomkins Court  
Gilroy, CA 95020

● Visite el sitio web de la Agencia de Servicios Sociales del Condado

de Santa Clara: **www.mybenefitscalwin.org**.

## Cómo cambiar su información de contacto con la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés):

● Llame a la SSA al **1-800-772-1213** de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. TTY: **1-800-325-0778**.

● Visite la oficina de campo local de la SSA en **www.ssa.gov/locator**.

● Visite el sitio web de la SSA en **www.ssa.gov/myaccount**.

## Cómo usar su tarjeta de identificación

Su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP es la llave para obtener cuidado de la salud. Asegúrese de llevarla cada vez que visite a su proveedor o reciba cualquier otro servicio de salud.

### A QUÉ HAY EN SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN

La información incluye:

1. Su nombre y apellido
2. Su número de identificación de miembro
3. El nombre de su proveedor de atención primaria (PCP)

Si tiene un PCP, el proveedor que aparece en su tarjeta de identificación es el médico o la clínica que coordinará su atención. Su PCP le brindará la mayor parte del cuidado de la salud. Las tarjetas de identificación emitidas después del 1 de enero de 2020 también incluyen el número de teléfono de su PCP.

### B NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES EN SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN

### 4 VIDA SALUDABLE

► **Servicio al Cliente:** Llame a SCFHP si tiene preguntas sobre sus beneficios o cobertura.

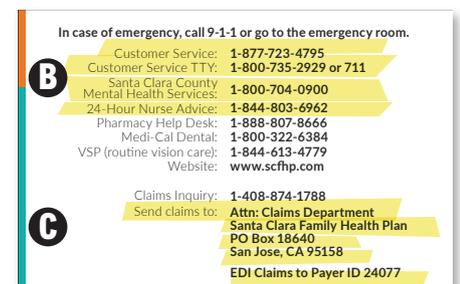
► **Línea de consejería de enfermeras:** Llame gratis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana si necesita ayuda para:

- Resolver sus dudas médicas
- Recibir atención por una lesión o enfermedad
- Decidir ir al médico, recibir atención de urgencia o dirigirse a la sala de emergencias

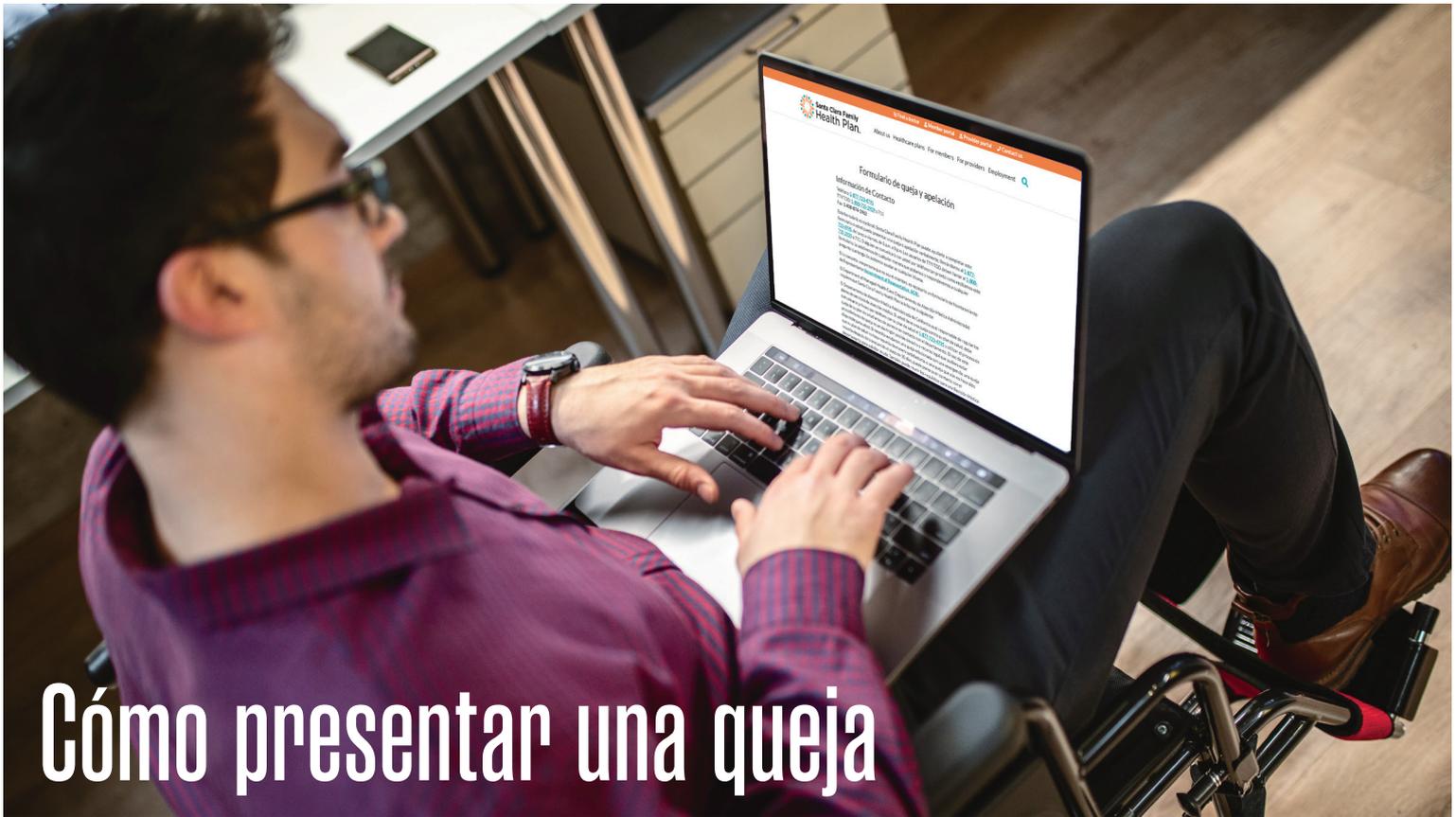
► **Servicios de Salud Mental del Condado de Santa Clara:** Llame si necesita servicios de salud mental.

### C OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE

Al dorso de la tarjeta de identificación se incluye información importante para sus proveedores sobre cómo facturarle su atención a SCFHP.



Para proteger su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP, no permita que la utilice ninguna otra persona. Llame a Servicio al Cliente si le roban o pierde su tarjeta.



# Cómo presentar una queja

¿Tiene un problema con la atención que recibe de su proveedor? ¿Alguna vez tuvo problemas con el servicio que recibió de Santa Clara Family Health Plan? Si la respuesta es sí, ¡queremos saberlo!

Para informarnos sobre su queja, puede elegir una de las siguientes opciones:

- Llamar a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes. Nuestros representantes están capacitados para ayudarle.
- Completar y enviar un formulario de queja formal y apelación en línea en **www.bit.ly/GA-form-es**.
- Imprimir y enviarnos por correo el formulario completado. Puede encontrar el formulario de queja formal para miembros en nuestro sitio web en Member Materials (Materiales para los miembros). Envíe los formularios completados por correo a:

Attn: Grievance and Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158

O envíe el formulario completado por fax al **1-408-874-1962**.

El nombre formal de presentar una queja es “presentar

una queja formal”. Puede obtener más información sobre el proceso de quejas formales en el capítulo 9 del Manual del miembro o en nuestro sitio web en **www.bit.ly/CMC\_complaints**.

## ¿Puede alguien presentar una queja en mi nombre?

Sí: un familiar, amigo, persona de confianza o médico u otro proveedor pueden presentar la queja por usted. Pero primero, debe darles permiso legal para actuar en su nombre. Esto se llama designar a un representante.

Para designar a un representante, llame a Servicio al Cliente y pida el formulario de Designación de representante. También puede obtener el formulario en **www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/downloads/cms1696.pdf** o en nuestro sitio web en Materiales para los miembros. El formulario le da permiso a la persona para actuar en su nombre. Debe proporcionarnos una copia del formulario firmado.

NOTA: La designación de un representante (o AOR) es válida durante un año a partir de la fecha en que usted y el representante firman el formulario. Puede cancelar la designación de su representante en cualquier momento.

# Conozca los riesgos de los cigarrillos electrónicos

## ¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos también se conocen como cigarrillos electrónicos o vapeadores. Son dispositivos a batería que las personas utilizan para inhalar una mezcla de nicotina, saborizantes y otros ingredientes. Los dispositivos también pueden utilizarse para suministrar marihuana u otras drogas. Esto a menudo se llama “vapeo”.

## ¿Qué hay en un cigarrillo electrónico?

El “vapor de agua” creado por los cigarrillos electrónicos puede parecer inofensivo, pero puede incluir sustancias químicas dañinas como:

- Nicotina
- Productos químicos que causan cáncer
- Compuestos orgánicos volátiles
- Partículas ultrafinas
- Saborizantes relacionados con enfermedades pulmonares
- Metales pesados como níquel, estaño, y plomo

## ¿Son dañinos los cigarrillos electrónicos?

Sí. Los primeros datos indican que vapear,



independientemente de la sustancia, es perjudicial para la salud. Las personas con daño pulmonar por el vapeo pueden tener síntomas que comienzan unos días o unas semanas antes de ver a un médico. Las personas han sido hospitalizadas por problemas respiratorios y otros síntomas, como:

- Tos
- Dolor en el pecho
- Falta de aliento
- Náuseas o vómitos
- Dolor abdominal
- Diarrea
- Fatiga
- Fiebre
- Pérdida de peso

## ¿Cuáles son los riesgos para los jóvenes?

Los productos de nicotina para vapear o fumar pueden:

- Perjudicar el desarrollo del cerebro, que continúa hasta aproximadamente los 25 años de edad
- Influir en el aprendizaje, la memoria y la atención
- Aumentar el riesgo de

adicción futura a otras drogas. Los jóvenes que vapean también tienen más probabilidades de usar cigarrillos regulares. Por eso los sabores aptos para niños, como chicle y dulces ácidos, son preocupantes para los padres.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



**OBTENGA AYUDA:** La Línea Telefónica de Ayuda para Fumadores de California ofrece servicios como orientación telefónica, mensajes de texto, chat por Internet y una aplicación para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Para obtener más información y recursos para los jóvenes, adultos jóvenes, y padres, llame al **1-800-456-6386 (1-800-45-NO-FUME)** o visite [www.nobutts.org/vaping](http://www.nobutts.org/vaping).

# Haga ejercicio con su beneficio de acondicionamiento físico, en su casa o en el gimnasio

El programa Silver&Fit se ofrece a nuestros miembros para fomentar un estilo de vida activo y mejorar su calidad de vida. Puede optar por inscribirse en una de las dos opciones sin costo\* y puede cambiar su selección en cualquier momento.

## Membresía en un gimnasio

Inscríbese en un gimnasio que participe en el programa Silver&Fit. Consulte en el gimnasio para averiguar si se pueden ofrecer adaptaciones si necesita ayuda. Visite [www.silverandfit.com](http://www.silverandfit.com) para buscar un gimnasio o centro de ejercicios cerca de usted.

\*Los servicios con cargos adicionales no forman parte del programa Silver&Fit

0

## Programa de acondicionamiento físico en el hogar

Si no puede ir a un gimnasio —o desea estar activo en la comodidad de su propio hogar— puede elegir participar en el programa de acondicionamiento físico en el hogar. Seleccione hasta dos (2) kits de acondicionamiento físico en el hogar cada año de beneficio. Los kits de acondicionamiento físico para el hogar incluyen FitBit® Connected!, Cardio & Strength (Ejercicio cardiovascular y de fuerza), Tai Chi, Stress Management (Manejo del estrés) y muchos más. Visite [www.silverandfit.com](http://www.silverandfit.com) para obtener más información.



## Hable con su médico antes de comenzar o cambiar su rutina de ejercicios

El programa Silver&Fit está abierto a todos los miembros de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente de Silver&Fit al **1-877-427-4788** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 5 a.m. a 6 p.m.

American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH) ofrece el programa Silver&Fit. Silver&Fit es una marca comercial registrada a nivel federal de American Specialty Health Incorporated (ASH) y se utiliza con autorización en el presente documento. Otros nombres o logotipos pueden ser marcas comerciales de sus respectivos propietarios. Los kits para el hogar están sujetos a cambio.

## Ahorre tiempo y dinero en sus medicamentos de venta con receta



Puede obtener un suministro para 90 días de la mayoría de los medicamentos de mantenimiento recetados por el mismo copago de un suministro para 30 días. Hable con su médico sobre cómo obtener un suministro para 90 días. Puede recogerlo en una farmacia de la red o pedir que se lo envíen por correo a través de MedImpact Direct. Para obtener más información sobre nuestros servicios de pedido por correo, visite [www.medimpactdirect.com](http://www.medimpactdirect.com).

Para otras preguntas, contáctese con el Servicio al Cliente de SCFHP.

## ¿No está seguro de qué es una emergencia médica?

Llame a nuestra Línea de consejería de enfermeras las 24 horas, todos los días al **1-844-803-6962** para obtener ayuda. También tenemos servicios de interpretación para personas que no hablan inglés. Este servicio no tiene ningún costo para los miembros de SCFHP.



## La acupuntura es un beneficio cubierto

Santa Clara Family Health Plan comprende lo importante que es controlar de manera segura el dolor crónico y, por eso, como miembro de Cal MediConnect, parte de sus beneficios son **26 visitas por año con un acupunturista sin costo para usted**, y posiblemente más si las necesita.

Los requisitos son que el servicio debe:

- Ser un servicio para pacientes ambulatorios, no un servicio de emergencia o para pacientes hospitalizados
- Utilizarse para tratar una afección que también cubren otros campos de la medicina
- Ser proporcionado por un médico o acupunturista

Para programar una visita, comuníquese con cualquier acupunturista de la red utilizando nuestra herramienta de búsqueda “Find a Doctor” en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). O puede llamar a Servicio al Cliente para obtener ayuda. Para obtener más información sobre la acupuntura, consulte su Manual del miembro. Puede encontrar una copia del Manual del miembro en nuestro sitio web en Member Materials (Materiales para los miembros).

## VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan  
(Plan de Medicare-Medicaid)

PRIMAVERA 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\_15086S 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](http://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.