

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

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, cuantos miembros conviven 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 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.

—Continúa en la página 8

**PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN** sobre el
Censo 2020, incluyendo las
fechas importantes, visite
www.2020census.gov.

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a
viernes (excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY: 711



S

Standard
U.S. Postage
PAID
Merced, CA
Permit No. 1186

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.

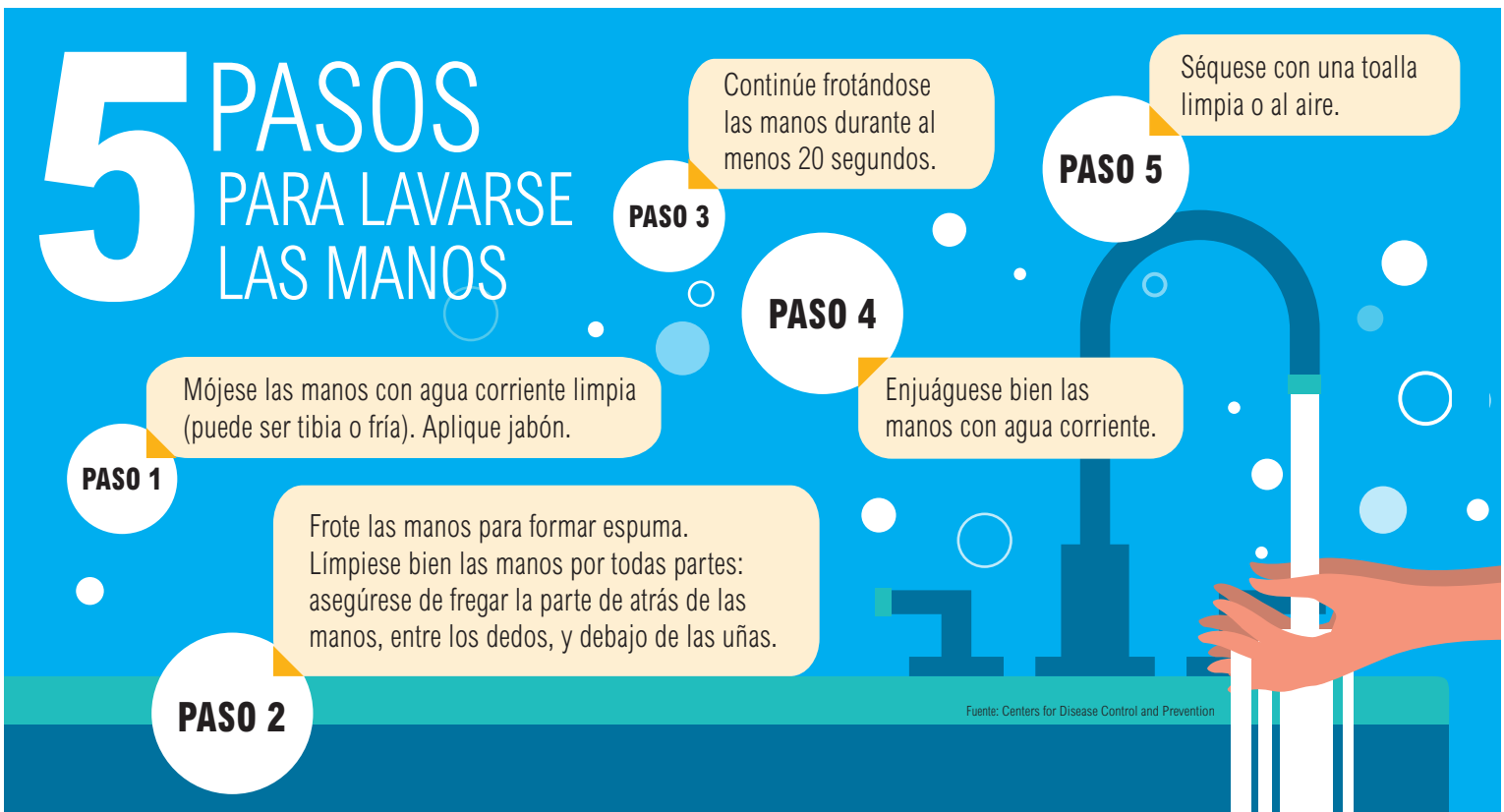


Salir a lugares públicos si está enfermo a menos que sea para obtener atención médica.



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



Las evaluaciones del desarrollo son importantes para su hijo

Los niños siempre están aprendiendo cosas nuevas a medida que crecen. Algunos ejemplos de hitos del desarrollo incluyen:

- Sonreír por primera vez
- Decir su primera palabra
- Dar el primer paso
- Saludar con la mano
- Sentarse solo
- Construir una torre de bloques y derribarla

Cada niño crece y adquiere habilidades a su propio ritmo. Es frecuente que un niño esté adelantado en un área pero un poco atrasado en otra. Es por eso que las evaluaciones del desarrollo son importantes. Les ayudan a usted y a su médico a comprobar que su hijo está creciendo y

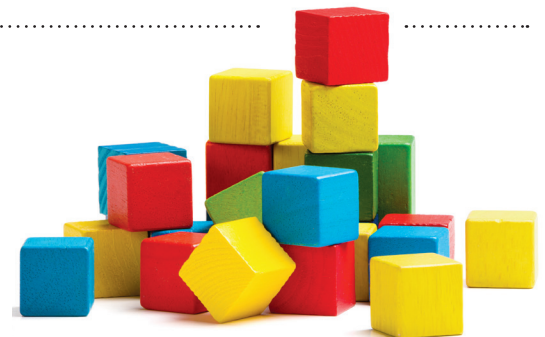
desarrollándose de la manera esperada.

¿Qué sucede en una evaluación del desarrollo?

El médico le pregunta a usted cómo juega, habla y actúa su hijo. Sus respuestas ayudan al médico a conocer a su hijo. El médico también puede jugar o hablar con su hijo para ver si ha dado los mismos pasos importantes que otros niños de la misma edad.



RECURSOS: Visite www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf para ver más hitos de cada edad. También puede descargar la aplicación CDC Milestone Tracker para llevar un seguimiento de los hitos de su hijo. Consígala aquí: www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html. Y como siempre, hable con su médico.



Las evaluaciones del desarrollo se realizan en los chequeos de rutina (controles del niño sano). Se recomiendan para todos los niños de los siguientes meses de edad:

- 9 meses
- 18 meses
- 24 o 30 meses

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.

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 y número de teléfono de su proveedor de atención primaria (PCP)
4. El grupo médico de su PCP (si hubiera uno)
5. La red del PCP

Si usted 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. Y la red de su PCP le indicará qué especialistas y hospitales trabajan con su PCP.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES EN SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN

► **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.

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.



 **Santa Clara Family Health Plan™** Medi-Cal

1 Member Name: **JOHN SMITH**
2 Member ID: **30000000**
Date of Birth: **11-18-1950**
Gender: **M**
Health Plan (80840): **7366440000**
3 Primary Care Provider: **MARIA MARTINEZ**
1-408-555-5555
4 **DOCTOR'S MEDICAL GROUP**
5 **INDEPENDENT PHYSICIAN**

Customer Service: **1-800-260-2055** TTY: **711** www.scfhp.com
24-Hour Nurse Advice: **1-877-509-0294**
Santa Clara County
Mental Health Services: **1-800-704-0900**

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 **1-800-260-2055** (TTY: 711), de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes. Nuestros representantes están capacitados para ayudarlo.
- Completar y enviar un formulario de queja formal y apelación en línea en **www.bit.ly/MC-GA-form-es**.
- Imprimir y enviarnos por correo el formulario completado. Puede encontrar el formulario de queja formal en nuestro sitio web en Forms and Documents (Formularios y documentos). 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 6 del Manual del miembro o en nuestro sitio web en **www.bitly.com/MC_complaints**.

¿Puede alguien presentar una queja en mi nombre?

Si desea que un amigo, familiar u otra persona sea su representante, llame a Servicio al Cliente y solicite el formulario de representante autorizado. También puede obtener el formulario en nuestro sitio web en Forms and Documents (Formularios y documentos). El formulario le da permiso a la persona para actuar en su nombre. Debe proporcionarnos una copia del formulario firmado.



¡Únase al campamento de día Learn to Live Healthy

La YMCA de Silicon Valley quiere ayudar a su hijo a vivir de manera saludable. Este campamento de verano es para niños de 5 a 15 años. Aprenderán sobre hábitos saludables a través de lecciones de nutrición y actividades divertidas. El campamento comienza en junio y se ofrece en todo el condado de Santa Clara. **Los niños cubiertos por Santa Clara Family Health Plan no pagan para asistir.**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, llame al **1-408-351-6403** o envíe un mensaje de correo electrónico a **ProjectPowerDayCamp@ymcasv.org**. Para ver el folleto, visite **www.bitly.com/LiveHealthyCamp-flyer**.

¿Con qué frecuencia debe consultar a un médico su hijo?

Todos los niños, incluyendo los bebés y adolescentes, deben realizar controles del niño sano regulares. Estos incluyen controles con el médico y exámenes dentales, de la vista y la audición.

No dé por sentado que su hijo goza de buena salud simplemente porque no parezca estar enfermo. Los niños que parecen sanos pueden tener

problemas médicos ocultos. Los controles del niño sano son importantes para asegurarse de que cualquier problema se detecte temprano.

Qué debe esperar

En cada visita, el médico examinará al niño. También puede recibir vacunas, llamadas inmunizaciones. Estas son seguras y pueden ayudar a prevenir enfermedades graves.

Los chequeos también son una excelente oportunidad para hacer preguntas sobre temas como:

- Alimentación saludable
- Ejercicio
- Problemas de sueño
- Salud mental
- Problemas de crianza

Los médicos también pueden ayudarle a hablar con los adolescentes y niños mayores sobre temas delicados, como tabaco, alcohol, drogas y sexo.

Pida una cita

Los niños necesitan controles del niño sano:

- Entre los 3 y 5 días de vida
- A los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de edad
- Cada año de los 3 a los 21 años

Nunca es demasiado tarde para comenzar, y los controles del niño sano están cubiertos por Medi-Cal como parte del Programa de Evaluación Temprana y Periódica, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT). ¡Llame al médico de su hijo hoy mismo!

Fuente: American Academy of Pediatrics



Conozca los riesgos de los cigarrillos electrónicos

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos también se conocen como cigarros 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



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** o visite www.nobutts.org/vaping.

¿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)



El Censo 2020 comienza el 1 de Abril

—Continúa de la página 1

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 para obtener apoyo lingüístico.

¿No está seguro de qué es una emergencia médica?

Llame a nuestra Línea de consejería de enfermeras las 24 horas, todos los días al **1-877-509-0294** 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.



Evite ir a la farmacia para obtener sus medicamentos recetados

Puede recibir por correo un suministro para 90 días de la mayoría de los medicamentos de mantenimiento recetados a través de MedImpact Direct. Hable con su médico sobre cómo obtener un suministro para 90 días. Para obtener más información sobre nuestros servicios de pedido por correo, visite www.medimpactdirect.com.

¿Acaba de obtener su suministro para 30 días?

Aun así, puede recibir por correo un suministro para 90 días de la mayoría de los medicamentos de mantenimiento recetados a través de MedImpact Direct. Deberá tener una receta válida en archivo y su médico debe decir que está bien que repita la receta en forma anticipada.

SALUD PARA TRIUNFAR
Medi-Cal Plan

PRIMAVERA 2020

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR 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.

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

50356S

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



AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye a las personas, ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo.

SCFHP proporciona lo siguiente:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor; por ejemplo:
 - intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma primario no sea el inglés; por ejemplo:
 - intérpretes calificados
 - información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si usted considera que Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera según la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo, usted puede presentar una queja ante SCFHP. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**

- En persona: Visite el consultorio de su médico o SCFHP e indique que desea presentar una queja.
- De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en www.scfhp.com.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE. UU. por teléfono, por escrito o de forma electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades del habla o auditivas, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

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

Los formularios de quejas están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



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）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711)まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

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): ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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).