

## ¡NUEVO!

### Conéctese con un médico de Telehealth a través de la línea de consejería de enfermeras

Llame a nuestra línea de consejería de enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando no esté seguro del tipo de atención que necesita. El enfermero consejero puede decirle si puede esperar para ver a su médico, dónde obtener atención de urgencia, o conectarlo con un médico de Telehealth. El médico de Telehealth puede:

- ▶ Revisar sus síntomas
- ▶ Recomendar un tratamiento
- ▶ Enviar una receta a la farmacia más cercana

Este servicio se ofrece sin costo para los miembros de Santa Clara Family Health Plan.

**LLAME** a la línea de consejería de enfermeras gratis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-844-803-6962**.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes  
**1-877-723-4795**

TTY: 711



## COVID-19

### Estamos comprometidos con su salud y su seguridad

Las noticias sobre la pandemia del coronavirus cambian rápidamente. Queremos asegurarle que su salud y su seguridad son nuestras prioridades. Estamos a su servicio. A medida que todos nos adaptamos a la vida durante la pandemia, es importante que no bajemos la guardia.

Mantenemos actualizado nuestro sitio web en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) con información y recursos importantes sobre la COVID-19. Nuestra Biblioteca de la salud tiene información sobre bienestar que usted y sus seres



queridos pueden utilizar para mantenerse saludables. Recuerde: Estamos todos juntos en esto.

Manténgase informado y:

- Evite el contacto cercano
- Lávese las manos con frecuencia
- Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas
- Tápese al toser y estornudar
- Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies que se tocan



**LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES** proporcionan información actualizada y confiable en [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus). También puede encontrar más información sobre la COVID-19 en el Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara en [www.sccgov.org/covid19](http://www.sccgov.org/covid19).

MS

Información de salud y bienestar o prevención

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



## ¿Está registrado para votar?

El día de las elecciones es el 3 de noviembre de este año, y se acerca rápidamente. Este es el día en que la nación vota por el presidente, vicepresidente, un tercio del Senado y toda la Cámara de Representantes.

¡Cada voto cuenta! Cuando usted y su familia votan, pueden influir en los resultados y hacer que se escuche su voz. Si no está registrado, ¡no puede votar! La fecha límite para inscribirse para votar es 15 días antes del día de las elecciones, el 19 de octubre. **Cada votante registrado recibirá una boleta de votación por correo durante los 29 días anteriores al día de las elecciones.**

El Registro de Votantes del Condado de Santa Clara proporciona materiales de votación en inglés,

chino, español, tagalo, y vietnamita. Tiene personal bilingüe que puede ayudarle con las dudas sobre la votación. Llame gratis para obtener asistencia en inglés, chino, español, tagalo, o vietnamita al **1-866-430-8683**.

Puede hacer todo lo siguiente en el sitio web del Registro de Votantes del Condado de Santa Clara:

- Registrarse para votar en California y en el Condado de Santa Clara
  - Cambiar su dirección y actualizar su registro de votante
  - Verificar si está registrado para votar
  - Ver qué hay en la boleta
  - Buscar un centro de votación o un lugar de votación temprana en persona cercano
- ¡Regístrese para votar hoy!



**VISITE [www.sccvote.org](http://www.sccvote.org) para obtener más información.**



### ¿Necesita ayuda en su idioma?

Si se siente más cómodo hablando un idioma que no sea el inglés, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) puede ayudarle. Ya sea que se ponga en contacto con SCFHP o visite a un médico, tenemos intérpretes disponibles.

#### CONOZCA SUS DERECHOS

- › Puede contar con un intérprete en persona o por teléfono sin costo. Esto incluye lenguaje de señas.
- › Cuando va al médico, hay intérpretes disponibles las 24 horas del día.
- › Puede solicitar los materiales de SCFHP en inglés, español, chino simplificado, tagalo, y vietnamita.
- › También puede obtener materiales escritos en letra de imprenta grande, braille u otros formatos según sus necesidades.

#### ¿CÓMO PUEDE TENER UN INTÉRPRETE?

Diga en el consultorio de su médico que le gustaría tener un intérprete. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima visita. También puede pedirnos un intérprete en persona o un intérprete por teléfono.



**LLAME GRATIS A SERVICIO AL CLIENTE al 1-877-723-4795.**  
Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.

# Esté preparado para un corte de energía



Durante los veranos calurosos y secos, es posible que su compañía de energía deba cortar la electricidad para ayudar a prevenir incendios forestales. Estos cortes de seguridad pueden durar días. Por eso es importante que todas las familias estén preparadas.

Estos son ocho pasos para prepararse para un corte de energía:

- 1. Inscríbese para recibir alertas.** Asegúrese de que su compañía de energía tenga su información de contacto actualizada. De esa manera, pueden advertirle sobre los cortes de energía planificados.
- 2. Arme un kit de suministros.** Súrtalo con suficiente agua y alimentos no perecederos para una semana. Calcule un galón de agua por persona por día. Asegúrese de actualizar el kit al menos una vez al año.
- 3. Tenga dinero en efectivo en su casa o con usted.** Es posible que los cajeros automáticos (ATM) no funcionen durante un corte.

- 4. Llene el tanque con gasolina.** Si tiene un automóvil, asegúrese de que el tanque esté lleno antes del corte de energía.
- 5. Aprovechese de baterías.** Las necesitará para cosas como linternas y radios. Una buena idea es tener siempre dos juegos extras en diversos tamaños.
- 6. Tenga linternas a mano.** Evite las velas. Pueden ser un peligro de incendio.
- 7. Prepare los teléfonos.** Averigüe si su línea fija funcionará sin energía. Si tiene un teléfono celular, manténgalo cargado.
- 8. Hable con su médico, si es necesario.** ¿Depende de un dispositivo médico que funciona con electricidad? ¿O toma un medicamento que necesita mantenerse frío? Su médico puede ayudarle a prepararse para situaciones especiales como estas.

Fuentes: Pacific Gas and Electric Company; Ready.gov



**INSCRÍBASE**  
para AlertSCC en  
[www.alertscc.com](http://www.alertscc.com).

## AlertSCC: Su línea vital de información en una emergencia

AlertSCC es una manera gratuita y sencilla de recibir alertas de emergencia enviadas directamente a su teléfono móvil, línea fija, o correo electrónico. Las alertas pueden incluir:

- ▶ Información e instrucciones durante situaciones de emergencia, como incendios, terremotos, y condiciones climáticas adversas
- ▶ Incidentes de delitos que afectan a su vecindario
- ▶ Información posterior a un desastre sobre refugios, transporte, o suministros

# Control de la presión arterial alta (hipertensión)

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias a medida que se desplaza por el cuerpo. La presión arterial normalmente sube y baja a lo largo del día, pero puede causar problemas de salud si permanece alta durante mucho tiempo.

Varias afecciones médicas, posiblemente graves, están relacionadas con la presión arterial alta. Por ejemplo:

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad renal
- Derrame cerebral
- Enfermedad de los ojos
- Aterosclerosis (una enfermedad de las arterias causada por la acumulación de placa o material graso)

Mantener la presión arterial alta bajo control es muy importante. Estas son tres cosas que puede hacer para

controlar la presión arterial alta.

**1. Maneje el estrés.** Tome un descanso, practique meditación, haga respiraciones profundas, salga a caminar.

**2. Mantenga un peso saludable.** Hable con su médico para saber si necesita bajar de peso, cuánto y cómo hacerlo mejor.

**3. Tome sus medicamentos correctamente.** Siga las instrucciones de su médico con atención. Pregúntele siempre a su médico o farmacéutico cuando no entienda algo. Nunca deje de tomar sus medicamentos sin antes hablar con su médico o farmacéutico.

Trabaje con su equipo de cuidado de la salud para elaborar un plan de tratamiento y revisarlo regularmente. Juntos pueden prevenir y tratar las causas de la presión arterial alta.

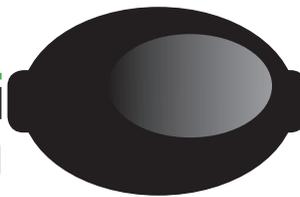


## SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN (SCFHP)

cubre monitores de presión arterial para usar en el hogar, sin costo. Visite el consultorio de su médico para una lectura de la presión arterial y obtenga una receta para un monitor de presión arterial. ¿Preguntas? Llame a Servicio al Cliente de SCFHP.

## PRESIÓN ARTERIAL

### número por NÚMERO



La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta, o hipertensión, puede hacer que su corazón se esfuerce demasiado. Esto aumenta el riesgo de problemas de salud graves, incluyendo ataque al corazón y derrame cerebral.

Medida en mm Hg (milímetros de mercurio)

Normal

Elevada

Hipertensión de etapa 1

Hipertensión de etapa 2

Atención médica necesaria de inmediato

120

130

140

180

70

80

90

120

Sistólica en mm Hg **MENOS DE 120**  
Diastólica en mm Hg **MENOS DE 80**

**120-129**  
**MENOS DE 80**

**130-139**  
**80-89**

**140 O MÁS**  
**90 O MÁS**

**MÁS DE 180**  
**MÁS DE 120**

## CONOZCA SUS VALORES

Hable con su médico sobre su presión arterial. Pregunte con qué frecuencia debe controlarse.



¿NECESITA UN DOCTOR? Busque en línea en [www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor](http://www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor) o llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

## ADMINISTRACIÓN DE CASOS

# Entienda sus beneficios

### Alguna vez:

- ¿Ha tenido dudas sobre sus beneficios?
- ¿No pudo recibir cuidado de la salud o equipos médicos porque los papeles o el proceso eran demasiado complicados?
- ¿Tuvo problemas para obtener sus recetas y tomar sus medicamentos puntualmente?
- ¿Tuvo problemas para conseguir transporte o tomar el autobús para ir a una cita con el médico?
- ¿Tuvo problemas de salud lo suficientemente graves como para visitar la sala de emergencias frecuentemente?
- ¿Se sintió confundido acerca de qué recursos comunitarios están a su disposición y cómo encontrarlos?

Si respondió “sí” a alguna de las preguntas anteriores, un administrador de casos de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) puede ayudarle. A los miembros se les asigna un administrador de casos que es un:

- Enfermero registrado
- Trabajador social, o
- Coordinador de cuidados personal

### Su administrador de casos puede ayudarle a:

- Coordinar sus servicios de salud
- Coordinar los recursos de su comunidad
- Aprovechar al máximo los beneficios de su plan de salud



### Póngase al día con los cuidados preventivos

Mientras la pandemia de COVID-19 estaba en su punto más alto, era importante quedarse en casa. Para usted y su familia, eso puede haber significado evitar algunas visitas de rutina al médico. Pero ahora que las restricciones se están relajando, es hora de ponerse al día con cualquier servicio de salud preventivo que no haya recibido.

### UNA BUENA MANERA DE MANTENERSE SALUDABLE

Los cuidados preventivos incluyen pruebas de detección, vacunas y chequeos de bienestar que le ayudan a mantenerse saludable.

Incluyen cosas como:

- ▶ Mamografías y pruebas de Papanicolaou para mujeres
- ▶ Pruebas de detección de enfermedades del corazón y cáncer
- ▶ Vacunas contra la gripe y la neumonía
- ▶ Chequeos de rutina donde puede obtener consejos sobre dieta, ejercicio, y seguridad

Santa Clara Family Health Plan cubre servicios de salud preventivos como estos con su médico. No los posponga. Es seguro volver a visitar al médico y hacerlo ayuda a que usted y su familia estén saludables.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

**PARA PEDIR MÁS ASISTENCIA SOBRE LA ADMINISTRACIÓN DE CASOS,** llame gratis a SCFHP Case Management al **1-877-590-8999**, de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. O llene un Formulario de remisión de administración de casos en [bit.ly/CM\\_ReferralForm](https://bit.ly/CM_ReferralForm). Recibirá noticias nuestras en cinco días hábiles.

## DIABETES

### Todo sobre la prueba de HbA1C

Si tiene diabetes, es posible que su médico le pida que se realice un análisis de sangre A1C. Una prueba de A1C les ayuda a usted y a su médico a ver cómo está funcionando su tratamiento.

Los controles de glucosa en sangre diarios le dan una idea de su nivel de glucosa en sangre en ese momento. Eso es importante. Pero una prueba de A1C muestra los niveles promedio de glucosa en sangre de los últimos dos o tres meses. Le brinda un panorama aun más amplio de su salud.



Pregúntele a su médico cuál debería ser su objetivo de A1C y cuándo debe hacerse la prueba. Normalmente se recomienda un objetivo de menos del 7%. Mantener los niveles promedio dentro del objetivo puede reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

## Esté atento a los problemas de la vista relacionados con la diabetes

Cuando tiene diabetes, es importante consultar a un oftalmólogo al menos una vez al año para un examen ocular completo con dilatación de pupilas. La diabetes aumenta el riesgo de varias enfermedades de los ojos que pueden afectar a la vista. La mayoría de ellas comienzan con pocos síntomas o ninguno. Pero un oftalmólogo puede detectar las enfermedades temprano, cuando suelen ser más fáciles de tratar.

### Cuatro que debe conocer

Es importante entender las enfermedades de los ojos comúnmente asociadas con la diabetes. Estas son cuatro:

- 1. Glaucoma.** Esto sucede cuando el líquido del ojo no puede drenar correctamente. A medida que se acumula líquido, puede dañar el nervio óptico, que conecta el ojo con el cerebro.
- 2. Retinopatía diabética.** La retina es el recubrimiento interno de la parte posterior de cada ojo. Los niveles altos de glucosa en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos que rodean la retina y hacer que se formen bolsas que afectan a la visión.



- 3. Edema macular diabético.** La diabetes puede causar hinchazón de la mácula, que forma parte de la retina. Esto puede provocar la pérdida parcial o completa de la visión.
- 4. Cataratas.** Una catarata es una opacidad del cristalino del ojo. Disminuye la visión. Y si tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar cataratas a una edad más temprana.

### Prevenga las enfermedades de los ojos

Todas las personas con diabetes pueden tener una de estas enfermedades de los ojos. Pero el riesgo es mayor si los niveles de glucosa en sangre, colesterol o presión arterial no están bajo control. Fumar implica más riesgos. Controlar estos riesgos y consultar a su oftalmólogo regularmente puede ayudarle a proteger los ojos.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health



## ¿Necesita ayuda para administrar sus medicamentos?

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene un programa llamado Manejo de Terapia de medicamentos (MTM) que les ayuda a usted y a su médico a administrar sus medicamentos. SCFHP trabaja con SinfoníaRx para revisar sus medicamentos y afecciones médicas a fin de encontrar maneras de mejorar su salud. SinfoníaRx tiene farmacéuticos listos para hablar con usted sobre sus medicamentos. Los miembros que califiquen para el programa MTM recibirán una carta de SinfoníaRx con más información. Para calificar, debe cumplir con todos los requisitos siguientes:

- ▶ Tener al menos tres de las enfermedades crónicas indicadas
- ▶ Tomar al menos ocho medicamentos de mantenimiento diferentes
- ▶ Tener probabilidades de gastar \$4,255 como mínimo en medicamentos cubiertos de la Parte D en 2020

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, visite [www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm).**



## El lado físico de la ansiedad

Es normal sentirse ansioso cuando enfrentamos algo estresante, como un nuevo trabajo o una primera cita. Pero si con frecuencia usted se siente nervioso sin motivo alguno, o si se preocupa al punto de que le cuesta funcionar, debe hablar con su médico sobre la ansiedad.

### Señales de advertencia a las que debe estar atento

La ansiedad es más que una sensación. Puede causar cambios en el cuerpo. Podría:

- Sentir que el corazón late rápido
- Sudar en exceso
- Tener dolor de cabeza
- Tener malestar estomacal
- Sentirse mareado
- Ir al baño con demasiada frecuencia o tener diarrea
- Sentir que le falta el aire
- Tener los músculos tensos
- Agitarse o temblar
- No dormir bien

Debido a estos síntomas, es fácil confundir la ansiedad con otra enfermedad. Los ataques de pánico, por ejemplo, pueden causar dolor en

el pecho. Algunas personas creen que están teniendo un ataque al corazón.

Si sentirse ansioso o preocupado afecta a su vida diaria, hable con su médico sobre todos sus síntomas: mentales y corporales. Estos síntomas pueden conducir a otras afecciones como depresión y problemas con las sustancias, los cuales, si no se tratan, pueden aumentar el riesgo de suicidio.

Para obtener más ayuda, llame a Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara. Llame a uno de estos números gratuitos:

- Para la línea directa de suicidio y crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al **1-855-278-4204**.
- Para servicios de salud mental, disponibles las 24 horas del día, 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**.

Fuentes: HelpGuide.org; Mental Health America

# Obtenga la información que necesita desde su casa

Estos son algunos recursos de salud de autoservicio a su disposición en el sitio web de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

## Portal para miembros mySCFHP

Puede ver la información de su plan, solicitar transporte ida y vuelta a las citas médicas, ver y solicitar el cambio de su médico de atención primaria y más. Visite [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) para comenzar.

Necesitará la información de su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP para crear una cuenta.

## Herramienta Find-a-doctor

Comience aquí para buscar un médico, hospital, o farmacia cercanos. Incluso puede buscar un médico que hable su idioma. Nuestra red de proveedores y hospitales puede proporcionarles a usted y a su familia el cuidado



médico de calidad que usted espera. Visite [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) para utilizar la herramienta. Llame gratis a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: **711**) si necesita ayuda.

## Materiales para los miembros

Acceda fácilmente al Manual del miembro, Directorio de proveedores, Formulario de designación de representante, y más. Estos documentos describen otras partes de su cobertura, como procedimientos para quejas y una explicación de sus derechos. Para encontrar sus formularios y

documentos, visite “Cal MediConnect Member Materials” (Materiales para los miembros de Cal MediConnect) en [www.scfhp.com/healthcare-plans/cal-medicconnect/member-materials](http://www.scfhp.com/healthcare-plans/cal-medicconnect/member-materials).

## Información sobre la salud

Utilice la Biblioteca de la salud en línea para obtener más información sobre su salud. Puede encontrar herramientas para la salud, recetas, y artículos que le ayudarán a cuidar mejor su salud.

Visite nuestra Biblioteca de la salud en [www.scfhp.com/health-library](http://www.scfhp.com/health-library).

**VIDA SALUDABLE**

Cal MediConnect Plan  
(Plan de Medicare-Medicaid)

VERANO 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\_15095S 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.