

## 新途径!

## 通过护士咨询热线与远程保健医生联系

如果您不确定自己需要哪种医疗保健服务，欢迎致电我们每周 7 天、每天 24 小时提供服务的护士咨询热线。咨询护士会告诉您是否可以等待就诊，去哪里获得急诊，或者将您连线到远程保健医生。远程保健医生可以：

- ▶ 仔细确认您的症状
- ▶ 建议治疗方案
- ▶ 将处方发送到离您最近的药房

Santa Clara Family Health Plan 会员可免费享受这项服务。

欢迎致电免费护士咨询热线 1-844-803-6962，该热线每周 7 天、每天 24 小时提供服务。

## 欢迎来电

客户服务部  
周一至周五上午 8 至晚上 8 点  
1-877-723-4795

听障专线: 711



## COVID-19

## 我们致力于为您的健康和全保驾护航



新冠病毒疫情的相关信息不断变化。我们希望让您放心，保护您的健康和全是我们的第一要务。我们一直在守护您。我们都已适应疫情期间的的生活，但一定不能放松警惕。

我们不断更新我们的网站 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)，以便及时提供有关 COVID-19 的重要信息和资源。我们的健康图书馆提供了丰

富的保健信息，帮助您和您关爱的人保持健康。请记住：我们携手并肩，共克时难。及时了解最新消息，并且

- 避免密切接触
- 勤洗手
- 身边有人时，用面罩遮住口鼻
- 咳嗽和打喷嚏时注意遮挡
- 对经常接触的表面进行清洁和消毒



疾病控制和预防中心在 [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus) 上提供了可靠的最新信息。另外，要获取关于 COVID-19 的更多信息，您还可以访问圣塔克拉拉县公共卫生局网站，其网址为 [www.sccgov.org/covid19](http://www.sccgov.org/covid19)。

MC

健康与保健或预防信息

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



今年的选举日定在 11 月 3 日，这个时间很快就会到。这一天，全国将投票选举总统、副总统、三分之一的参议院议员和所有的众议院议员。

每一票都有效！如果您和您的家人投票，那么您就可以影响选举结果，并让别人听到您的声音。如果您不进行选民登记，就不能投票！选民登记的截止时间是选举日前 15 天，也就是 10 月 19 日。**每一位登记的选民都会从选举日前 29 天开始收到邮寄选票。**

圣塔克拉拉县选民登记处提供英语、中文、西班牙语、塔加路语和越南语版本的投票资料。还安排了双语工作人员，为您解答与投票相关的问题。如需英语、中文、西班牙语、塔加路语和越南语帮助，请拨打免费电话 **1-866-430-8683**。

在圣塔克拉拉县选民登记处网站上，您可以进行以下所有操作：

- 登记在加利福尼亚州和圣塔克拉拉县投票
- 更改您的地址以及更新您的选民登记信息
- 检查您是否已成功进行选民登记
- 查看选票内容
- 查找附近的投票中心或投票点  
立即进行选民登记！

 有关更多信息，请访问 [www.sccvote.org](http://www.sccvote.org)。



## 需要语言方面的帮助？

如果您更愿意说英语以外的语言，Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 可以为您提供帮助。无论您是联系 SCFHP 还是看医生，我们都提供口译员。

### 了解您的权利

- › 您可以免费获得现场口译员或电话口译员。还包括手语翻译服务。
- › 当您看医生时，全天 24 小时都有口译员。
- › 您可以要求提供英语、西班牙语、简体中文、塔加路语和越南语的 SCFHP 计划材料。
- › 您还可以根据自身需要获取大字体、盲文或其他格式的书面材料。

### 您如何获得一名口译员？

告诉就诊室的工作人员，您需要一名口译员。当您打电话预约下次就诊时，可以提出这项要求。您也可以要求我们为您提供一名现场口译员或电话口译员。

 **欢迎拨打免费电话 1-877-723-4795，联系客户服务部。听障人士请致电 711。**

# 作好停电准备

在炎热干燥的夏天，电力公司可能需要切断电力来防止发生野火。这些安全性断电可能持续数天。因此，每个家庭一定要作好准备。

下面介绍了作好停电准备的八个步骤：

**1. 注册以订阅提醒。** 确保电力公司有您的最新联系信息。这样，他们就可以针对计划性停电提醒您。

**2. 制作一个应急包。** 在里面储备足够的水和不易腐烂的食物，确保可以维持一周。按每人每天消耗一加仑的水来打算。确保每年至少更新一次应急包。

**3. 在家里或身上放一些现金。** ATM 在断电期间可能无法工作。

**4. 加满汽油。** 如果您有车，请确保油箱在断电前已加满油。

**5. 储备一些电池。** 您会需要手电筒和收音机这样的物品。始终多准备两套不同规格的电池，是个不错的主意。

**6. 把手电筒放在身边。** 避免使用蜡烛。因为它们可能成为火灾隐患。

**7. 准备好电话。** 看看固定电话在没有电的情况下是否能正常工作。如果您使用手机，请及时充满电。

**8. 如果需要的话，和您的医生谈谈。** 您是否依赖由电力驱动的医疗设备？或者您是否服用需要冷藏的药物？您的医生可以帮助您准备好应对这样的特殊情况。

资料来源：Pacific Gas and Electric Company; Ready.gov

## AlertSCC：紧急情况下的信息命脉

AlertSCC 可让您轻松地用手机、固定电话或电子邮箱免费发送紧急警报。警报包括：

- › 紧急情况（包括火灾、地震和恶劣天气）期间的信息和指示
- › 影响您周边社区的犯罪事件
- › 有关避难所、运输或供应品的灾后信息

要使用 AlertSCC，请访问 [www.alertscc.com](http://www.alertscc.com) 进行注册。



# 控制高血压

血压是血液在体内流动时对动脉壁的作用力。正常情况下，血压在一天中会有升有降，但如果血压长期处于高位，就会导致健康问题。

几种可能很严重的健康问题都与高血压有关。这包括：

- 心脏病
- 肾病
- 中风
- 眼科疾病
- 动脉粥样硬化（一种因血小板或脂肪物质积聚而导致的动脉疾病）

控制高血压非常重要。这里列出了三项有助您管理高血压的措施。

**1.管理压力。** 休息片刻、练习冥想、深呼吸、散散步。

**2.保持健康的体重。** 向您的医生咨询，以了解您是否需要减轻体重、需要减多少体重，以及如何最有效地减轻体重。

**3.正确用药。** 小心谨慎地遵循医生的指示。如果您有不理解之处，务必询问您的医生或药剂师。不得在未告诉您的医生或药剂师的情况下停止用药。

与您的医护团队共同设计治疗计划，并定期讨论该计划。你们还可以共同预防和解决高血压的成因。

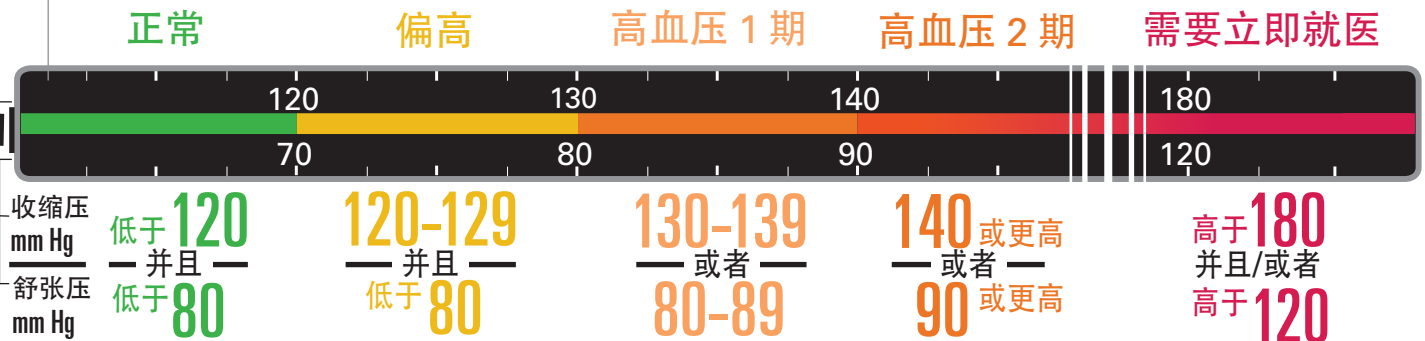


 **SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN (SCFHP)** 承保可免费在家使用的血压计。请前往医生诊室了解血压读数，并获得血压计的处方。有问题吗？请致电 SCFHP 客户服务部。

## 血压

### 数字一览

测量单位：mm Hg（毫米汞柱）



血压是血液对血管壁的血力。高血压可能导致您的心脏搏动困难。这会增大您出现严重健康问题的风险，包括心脏病和中风。

### 了解您的数字

与您的医生讨论您的血压。询问您应该多久检查一次。



需要医生？请访问 [www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor](http://www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor) 在线搜索，或致电 SCFHP 客户服务部。

资料来源：American Heart Association; National Institutes of Health

# 个案管理 了解您的福利

## 您曾经:

- 不清楚您享有的福利吗?
- 因为文件手续或过程太复杂而无法获得一些医疗保健服务或医疗设备吗?
- 难以买到处方药或难以按时服药吗?
- 难以搭车或乘公交赴诊吗?
- 身体健康问题严重到经常去急诊室吗?
- 对哪些社区资源可用以及如何找到这些资源感到困惑吗?

如果您对上任一问题的回答为“是”，则 Santa Clara Family Health Plan

(SCFHP) 个案管理员可以为您提供帮助。我们将为会员指定一名个案管理员，其身份为：

- 注册护士
- 社会工作者，或
- 个人护理协调员

## 您的个案管理员可以帮助您：

- 协调您的医疗保健服务
- 协调您的社区资源
- 充分利用您的健康计划福利



## 追补预防保健

COVID-19 疫情正值高峰期，居家避疫非常重要。对于您和您的家人来说，这可能意味着要避开一些常规就诊。但现在限制开始放宽，是时候补上您错过的任何预防保健服务了。

### 保持健康的好途径

预防保健包括帮助您保持健康的筛查检测、疫苗和健康检查。

这包括多个项目，例如：

- ▶ 女性乳房 X 光检查和子宫颈抹片检测
- ▶ 心脏病和癌症筛查
- ▶ 流感和肺炎疫苗
- ▶ 常规检查，您可以藉此从医生处获取关于饮食、锻炼和人身安全的建议，其中

Santa Clara Family Health Plan 承保此类预防保健服务。所以，不要推迟这些检查。现在又可以安全地看医生了，而且这样做可以帮助您和您的家人保持健康。

资料来源：American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

要获得更多个案管理支持，请拨打免费电话 **1-877-590-8999** 联系 SCFHP 个案管理部（周一至周五上午 8:30 至下午 5 点）。或在 [bit.ly/CM\\_ReferralForm](https://bit.ly/CM_ReferralForm) 填写 Case Management Referral Form（个案管理转介表）。您将在五个工作日内获得我们的反馈。

## 糖尿病

### HbA1C（糖化血红蛋白）检测简介

如果您患有糖尿病，医生可能会让您做 A1C 血液检测。A1C 检测可以帮助您和医生了解您的治疗效果。

每天的血糖检查可以让您了解您当时的血糖水平。这很重要。但是 A1C 检测能显示您在过去两到三个月的平均血糖水平。它能让您更全面地了解自己的健康状况。

询问医生您应该达到的 A1C 目标，以及需要



何时接受检测。通常建议的目标是低于 7%。保持平均水平达标可以降低出现糖尿病并发症的风险。

资料来源：American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

# 要警惕与糖尿病相关的视力问题

如果您有糖尿病，应该每年至少看一次眼科医生并做一次全面的眼科检查，这是很重要的。糖尿病会增加多种眼科疾病的发病风险，而这些眼科疾病可能夺走您的视力。此类眼科疾病大多起初症状不明显，甚至根本没有任何症状。但是眼科医生可以在早期发现这些疾病，这时通常更容易治疗。

## 四点注意事项

了解通常与糖尿病相关的眼病很重要。四点注意事项如下：

- 1. 青光眼。**这通常发生在眼内液体无法正常排出的情况下。随着液体的积聚，它会损害连接眼睛和大脑的视神经。
- 2. 糖尿病性视网膜病变。**视网膜是位于每个眼球后壁的薄膜。高血糖会伤害视网膜周围的血管，导致它们形成影响视力的囊肿。
- 3. 糖尿病性黄斑水肿。**糖尿病会导致黄斑肿胀，其中黄斑是视网膜的一部分。这可能会导致视力部分或完全丧失。



**4. 白内障。**白内障是眼球晶状体混浊。它会减弱视力。而如果您有糖尿病，那么您就有更大的风险更早患上白内障。

## 预防眼科疾病

任何糖尿病患者都有可能患上其中某种眼科疾病。但如果您的血糖、胆固醇水平或血压没有得到控制，您患上此类眼病的风险就会更高。吸烟会增加您的患病风险。管理这些风险并定期看眼科医生可以帮助保护您的眼睛。

资料来源：American Diabetes Association; National Institutes of Health



## 是否需要帮助管理您的药物？

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 有一个名为“药物治疗管理”(MTM) 的项目，可以帮助您和您的医生管理您的药物。SCFHP 与 SinfoniaRx 合作，共同审查您的药物和健康状况，以寻找助您改善健康的各种方法。SinfoniaRx 安排了药剂师，他们可以随时和您讨论您的药物。符合 MTM 项目资格的会员将会收到一封来自 SinfoniaRx 的信函，其中提供了更多信息。要获取相关资格，您必须满足以下所有条件：

- ▶ 患有至少三种指定疾病
- ▶ 服用至少八种不同的维持性药物
- ▶ 2020 年可能至少支出 4,255 美元用来购买受保的 D 部分药物

要了解更多信息，请访问 [www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm)。



## 焦虑的生理方面

面对一些有压力的事情，比如一份新工作或第一次约会，您感到焦虑是很正常的。但是如果您经常无缘无故感到紧张，或者您的担忧程度到了无法正常工作的地步，您就应该和您的医生谈谈焦虑问题。

### 需要注意的危险信号

焦虑不仅仅是一种感觉。它可以引起身体的变化。您可能会：

- 感觉心跳加快
- 出汗过多
- 头痛
- 胃不舒服
- 感觉头晕
- 上厕所频繁或腹泻
- 感觉气短
- 肌肉紧张
- 战栗或颤抖
- 睡不好

由于这些症状，人们很容易把焦虑误认为另一种疾病。例如，恐慌症发作会引起胸痛。有些人认为自己心脏病发作了。

如果焦虑或担忧影响到您的日常生活，请将您身心两方面的症状都告诉您的医生。这些症状可能会导致其他问题，如抑郁和药物滥用 — 如果不加以解决，可能会增加自杀的风险。

如需更多帮助，您可以致电 Santa Clara County Behavioral Health Services (圣塔克拉拉县行为健康服务部)。您可以拨打以下免费电话号码：

- 每周 7 天、每天 24 小时提供服务的自杀和危机应对热线 **1-855-278-4204**。
- 每周 7 天、每天 24 小时提供服务的心理健康服务 **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**。

资料来源：HelpGuide.org; Mental Health America

# 在家获取您需要的信息

下面是您可以在 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 网站 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) 上获取的一些自助式保健资源。

## mySCFHP 会员门户

您可以在这里查看您参加的计划的信息，申请赴诊往返交通服务，查看和请求更换初级保健医生，等等。访问 [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) 即可开始。

您需要提供您的 SCFHP 会员 ID 卡上的信息来创建帐户。

## Find-a-doctor (寻找医生)

### 工具

您可以首先从这里查找附近的医生、医院或药房。您甚至可以查找会说您的语言的医生。我们的医护人员和医院网络可以为您和您的家人提供您所期望的优质医疗保健服务。要使用该工具，请访问 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)。如果您需要任何帮助，请拨打免费电话 1-877-723-4795（听障专线：711）与客户服务部联系。



## 会员资料

您可以轻松获取《会员手册》、《医护人员名录》、《代表委托表格》等。这些文档描述了您的保险的其他部分，诸如投诉程序和对您所享权利的解释。要查找相关表格和文档，请访问 [www.scfhp.com/healthcare-plans/cal-mediconnect/member-materials](http://www.scfhp.com/healthcare-plans/cal-mediconnect/member-materials) 上的“Cal MediConnect Member

Materials”（Cal MediConnect 会员资料）部分。

## 健康信息

利用在线健康图书馆，您可以获取有关您健康状况的更多信息。您可以找到各种健康工具、食谱和文章，帮助您更好地护理自身健康。

欢迎访问我们的健康图书馆，网址为 [www.scfhp.com/health-library](http://www.scfhp.com/health-library)。

## 健康生活

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid 划)

2020 年夏季

《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\_15095C 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](http://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](mailto: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. 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.