

## 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 1-877-509-0294，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 8:30 至下午 5 点(假日除外)

1-800-260-2055

听障专线: 711



## COVID-19

# 我们致力于为您的健康和 安全保驾护航



新冠病毒疫情的相关资讯不断变化。我们希望让您放心，保护您的健康和是我们的第一要务。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)。

0

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

# 您是否已进行 选民登记?



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  
**1-800-260-2055**，联系客服部。  
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。

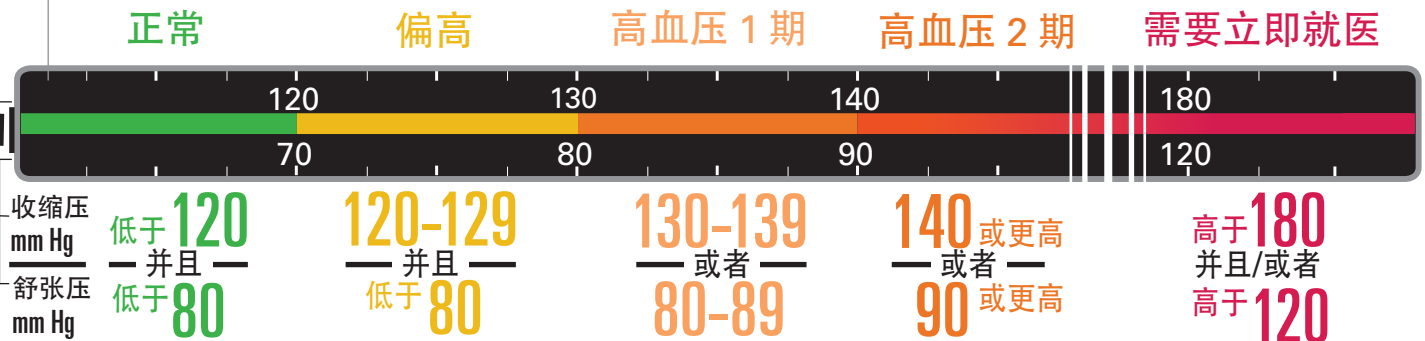


 **SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN (SCFHP) 承保可免费在家使用的血压计。请前往医生诊室了解血压读数，并获得血压计的处方。有问题吗？请致电 SCFHP 客户服务部。**

## 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

# SCFHP 健康奖励\*

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。作为 Medi-Cal 成员，Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 将对您完成所选常规健康检查予以奖励！

## 为什么健康检查很重要？

定期的健康检查和检测可以帮助及早发现问题。还可以帮助您采取相

应措施，让您更长寿、更健康。

## 如果接受医疗保健服务，SCFHP 会如何奖励我？




您的健康对我们非常重要。下面列出了我们针对完成常规健康检查提供的奖励。

我们会向符合资格的会员发送信息，提醒他们安排常规健康检查。可享受赴诊交通服务。请查阅下面的列表，了解您是否符合资格。



就是这么简单！要了解对于符合条件的健康检查如何获取礼品卡，请访问 [www.scfhp.com/rewards](http://www.scfhp.com/rewards)。

礼品卡不能用于购买烟草、酒类或枪支。

健康检查/检测	SCFHP MEDI-CAL 会员资格*	奖励	
 儿童健康	到 15 个月大时共计六次儿童健康检查	年龄为 0-15 个月。必须在 15 个月大之前完成六次儿童健康检查。	30 美元
	年度儿童健康检查	年龄为 3-6 岁。必须在 2020 年 12 月 31 日之前完成儿童健康检查。	30 美元
	青少年保健	年龄为 12-21 岁。必须在 2020 年 12 月 31 日之前完成儿童健康检查。	50 美元
 慢性病管理	糖尿病：HbA1C 血液检测	年龄为 18-75 岁并且患有糖尿病。必须在 2020 年 12 月 31 日之前完成糖尿病筛查。	30 美元
	哮喘：按处方服用哮喘药物	年龄为 5-64 岁并且患有哮喘。从 2020 年 1 月 1 日到 12 月 31 日，必须根据指导服用哮喘控制药物。	每三个月 15 美元
 女性健康	乳房 X 光检查	年龄为 50-74 岁。乳房 X 光检查应该每两年完成一次。如果您的检查期到了，请在 2020 年 12 月 31 日前完成一次。	25 美元
	宫颈癌筛查	年龄为 21-64 岁。宫颈癌筛查（子宫颈抹片检查）应该每三到五年完成一次。如果您的检查期到了，请在 2020 年 12 月 31 日前完成一次。	30 美元
	产前护理	怀孕并参加了 <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> 计划。有关更多信息，请访问 <a href="http://www.scfhp.com/healthy-moms-babies">www.scfhp.com/healthy-moms-babies</a> 。	因孕期而异： 价值 30 美元的礼品卡 汽车座椅** 睡眠舱

\*Kaiser Permanente 会员不符合资格。如果您是 KP 会员，可访问 [www.kp.org](http://www.kp.org) 以获取奖励机会。可能要接受条款和条件。在预约时必须注册加入 SCFHP Medi-Cal 计划。您的医生必须正确填写代码和开具账单，以便您有资格获得奖励。

\*\*必须完成汽车安全座椅安全课程才有资格领取。



## 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



2 岁前检测  
为了无铅的  
未来

铅中毒是什么样？

并没有明确的答案。铅中毒往往没有能看出来的症状。所以，您应该让孩子的医生为孩子做检查，以防万一。这项检测由 Santa Clara Family Health Plan 承保。

孩子们可能会从老房子剥落的油漆或老化的水管等各种事物接触到铅。而铅会伤害孩子正在发育的大脑。这可能导致学习和行为问题或其他健康问题。

一项简单的血液检测就能测出儿童体内的铅。和您的医生谈谈，安排您的孩子在 1 岁和 2 岁的时候接受铅检测，或者将这项检测安排到以后需要追补检测的时候。

资料来源：American Academy of Pediatrics; Centers for Medicare & Medicaid Services; U.S. Department of Health and Human Services

# 重返校园，再次就诊

您是否为您的孩子安排返校之前的就诊了？这可能是一次儿童健康就诊。如果您的孩子是位运动健将，这也可以是有关运动能力的体检。

在上述两种情况下，这将是很多少年儿童每年唯一的一次就诊经历。因此，这次就诊非常重要。医生可能会对您的孩子进行体检，检查是否有任何隐藏的健康问题。此类就诊也是一次机会：

- 您可以藉此确定您的孩子接种了最新疫苗。儿童疫苗可以帮助您的孩子远离 14 种不同的



疾病，包括一些可能危及生命的疾病。

- 您可以藉此提出任何疑虑。您面临的任何问题都很重要。

只要您坦率直言，您孩子的医生都会为您提供指导。

资料来源：American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

## 儿童和青少年需要接种的疫苗 {从出生到 18 岁}

### 接种时间表

这些是一般的指导原则。向您的医生咨询适合您孩子的疫苗。

**DTaP** = 白喉、破伤风、百日咳  
**Flu** = 流感  
**HepA** = 甲型肝炎  
**HepB** = 乙型肝炎  
**Hib** = 乙型流感嗜血杆菌  
**HPV** = 人类乳头状瘤病毒

**IPV** = 脊髓灰质炎  
**MenACWY** = 脑膜炎球菌 A、C、W、Y  
**MenB** = 脑膜炎球菌 B  
**MMR** = 麻疹、腮腺炎、风疹  
**PCV13** = 肺炎球菌

**PPSV23** = 肺炎球菌  
**RV** = 轮状病毒  
**Tdap** = 破伤风、白喉、百日咳  
**VAR** = 水痘

\*在某些情况下需要

常规建议的年龄范围		某些高危人群的范围		加紧弥补免疫接种的范围		非高危人群的时间范围取决于医生的建议										
出生	月						岁									
0	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB	HepB	HepB	HepB						HepB 系列						
		RV	RV	RV*								HPV	HPV 系列			
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP		DTaP		DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap			
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*		Hib			Hib					
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13			PCV13							
										PPSV23						
		IPV	IPV	IPV				IPV	IPV	IPV 系列						
		Flu, 每年 (1 或 2 剂)										Flu, 每年				
		MMR		MMR		MMR		MMR	MMR 系列							
		VAR		VAR		VAR		VAR	VAR 系列							
		HepA 系列						HepA 系列								
		MenACWY 系列										MenACWY 系列				
												MenB				

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention (2019)

# 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 **1-800-260-2055** (听障专线: 711) 与客户服务部联系。

## 表格和文档

您可以轻松获取《会员手册》、《医护人员名录》、《代表授权表格》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。您可以访问 [www.scfhp.com/healthcare-plans/medi-cal/forms-documents](http://www.scfhp.com/healthcare-plans/medi-cal/forms-documents)，在“Medi-Cal Forms & Documents” (Medi-Cal 表单与文档) 下找到它们。

## 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)。



您的 2020 年《会员手册》(又称为组合承保范围说明书 (EOC) 和信息披露表) 可在线获取。《会员手册》向您介绍 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 承保的范围。它可帮助您了解如何利用您的福利和服务。此外，它还解释了您作为 SCFHP 会员所享有的权利和承担的责任。您可以在 [www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents](http://www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents) 上找到 2020 年《会员手册》。

如果您需要印刷版的 2020 年《会员手册》，请在周一至周五上午 8:30 到下午 5 点，致电 **1-800-260-2055** (听障专线: 711) 联系 SCFHP 客户服务部。请注意，该电话为免费电话。

## 赢得健康

Medi-Cal Plan

2020 年夏季

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》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。

照片或插图人物可能是模特。

**Santa Clara Family Health Plan**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-800-260-2055 • [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)**  
TTY: 711

50376C

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.





## 非歧视公告

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦公民权利法律。SCFHP 不因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视某人、将其排除在外或区别对待。

SCFHP 提供：

- 针对残疾人士的免费帮助和服务，以帮助他们更好地沟通，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）
- 针对英语不是其第一语言的人群的免费语言服务，例如：
  - 合格的口译人员
  - 以其他语言书写的信息

如需这些服务，请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

## 提起申诉的方法

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 未能提供上述服务或因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以向 SCFHP 提出申诉。您可以打电话、以书面形式、当面或以电子方式提出申诉：

- 打电话：请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

- 书面形式：请填写投诉表格或写信并寄至：

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

- 当面：请前往医生办公室或 SCFHP 办公室表达您的申诉意向。
- 电子方式：访问 SCFHP 网站 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)。

---

## 民权办公室

您也可以打电话、以书面形式或以电子方式向美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出公民权利投诉：

- 打电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请致电 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。

- 书面形式：请填写投诉表格或寄信至：

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

投诉表格可从以下网站下载：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：访问民权办公室投诉门户：<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).