



SCFHP 二十五周年纪念日来临!

感谢您使之成为可能

Santa Clara Family Health Plan 正在庆祝我们的 25 周年纪念日! 25 年来, 我们一直致力于拓展我们对全民健康的愿景。凭借对诚信、卓越服务和支持所在社区的坚定承诺, SCFHP 已经发展到为 Santa Clara County (圣克拉拉县) 的 30 多万人提供服务。我们很感激有机会将医疗保健服务范围扩大到我们的邻居和各种社区, 我们期待着将来能为您服务。

欢迎

 在 Instagram (@scfhp) 和

 Facebook (www.facebook.com/scfhp) 上找到我们, 关注未来几个月庆祝这一里程碑的新闻资讯和活动。



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



MC

健康与保健或预防信息

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

SCFHP DUALCONNECT (HMO D-SNP) 介绍

我们正在更改 计划名称。但您 享受的福利没有 变化。

我们很高兴介绍我们新的双重资格特殊需求计划，该计划名为 Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP)。SCFHP DualConnect 面向拥有 Medicare (联邦医药保健计划) 和全保 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 的人群，将取代您的 SCFHP Cal MediConnect Plan，并于 2023 年 1 月 1 日生效。

您需要做什么？ 什么都不需要做！

您将自动转换到 SCFHP DualConnect。您什么都不需要做！这是我们简化医疗保健计划的一部分。

SCFHP 将继续协调您的所有 Medicare (联邦医药保健计划) 和 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 服务 — 只需一张会员卡、一名初级保健医生和一个帮助热线电话号码。您的 Medi-Cal (加州医疗补助计划)、Medicare (联邦医药保



健计划) 和 Medicare D 部分处方药福利不会有任何欠缺。您仍将享有原有的全部医疗保健福利、服务和待遇。此外，您还将享有：

- 0 美元的处方药共付额
- 每三个月最高 135 美元的非处方 (OTC) 商品
- 谷基督教青年会 (YMCA of Silicon Valley) 0 美元的健身会籍费

您将继续拥有一名个人护理协调员来帮助您预约、获得护理服务和制定个性化护理计划，以帮助您实现医疗保健目标。

有关更多信息，请致电 **1-877-723-4795** (听障专线: 711)；该热线每周 7 天、每天上午 8 点至晚上 8 点提供服务。您也可以查看于 9 月邮寄给您的“年度变更通知”。此通知和其他会员资料 (如“承保证书”) 可通过以下网址在线获取：www.scfhp.com/dualconnect。

为了帮助您进一步了解 SCFHP DualConnect，请参加会员欢迎课程。课程将于 12 月初在东圣何塞的 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心举行。更多详情请参见 www.crc.scfhp.com 上的 CRC 每月活动日历。

SCFHP Cal MediConnect 是 NCQA 认证的健康计划！



Santa Clara Family Health Plan 已获得国家质量保证委员会 (NCQA) 认证，符合其标准。NCQA 在其评级中考虑了医疗保健服务的可获取性和质量

等因素。您会在您的会员资料上看到 NCQA 的标章，作为我们对您的承诺的提醒！

有关更多信息，请访问 www.ncqa.org。

10 健康饮食提示

如果您对健康饮食感到困惑，这里有一些提示可以帮助您入门。试着每次做出其中一两项改变。

饮食



1 多吃水果和蔬菜。



2 多选择全谷物。



3 尝试多吃植物蛋白，如豆类。



4 选择瘦肉、未加工的肉类。



5 菜单上经常有鱼（非油炸）。



改换



6 改换为低脂或脱脂乳制品。



7 烹饪时使用更健康的油，如橄榄油。



限制



8 限制甜食和含糖饮料。



9 减少盐和钠的摄入。



10 少吃加工食品。



在美味和营养之间找到平衡

保持健康的体重并不意味着您必须少吃食物。多吃水果和蔬菜，以及全谷物、瘦肉和坚果，是减重或控制体重的健康方法。此外，富含水果和蔬菜的饮食可以降低罹患某些癌症和其他慢性疾病的风险。健康的饮食习惯可以促进您的健康，并让健康饮食变得更容易。



要了解有关健康饮食和体重管理的更多信息，请访问 www.bit.ly/SCFHP-StayHealthy。



制定预防流感和肺炎的计划

肺炎是指单侧或双侧肺部感染，引起炎症和积液。肺炎可能会导致氧交换问题。流行性感冒（流感）是引发肺炎的常见原因。因此，预防流感是降低肺炎风险的好方法。

加强自我保护

美国疾病控制和预防中心建议所有年龄在6个月及以上的人士都接种流感疫苗。流感疫苗对有较高风险罹患重病的人尤其重要，包括：

- ▶ 65岁及以上人士
 - ▶ 某些慢性疾病（例如哮喘、糖尿病或心脏病）患者
 - ▶ 孕妇
 - ▶ 残障人士，尤其是其残障会影响肌肉或肺部机能或导致咳嗽或吞咽困难的人士
- 请致电您的医生以接种流感疫苗。

了解您的权利

在您成为 Santa Clara Family Health Plan 的会员后，您就拥有了某些权利和责任。权利是指您应当享有的服务，包括所需的治疗和信息。责任则是指您作为计划的会员应当做的事情。

请访问我们的网站 (www.bitly.com/CMC_MemberRights)，以了解您的权利和责任。

如果您希望我们将一份副本邮寄给您，请在周一至周五上午8点至晚上8点，致电客户服务部：1-877-723-4795（听障专线：711）。

我们正在考虑为您的承保福利添加一些新的服务。我们复审了一些研究，以确保新服务的安全性已得到证实。请访问 www.bitly.com/CMC_NewTechnology，阅读有关我们如何评估新技术的更多内容。

SCFHP 使用情况管理团队会分发一份有关财务激励措施的确认声明。请访问 www.bitly.com/CMC_UMS 以了解更多信息。如果您希望我们将该声明邮寄给您，请致电客户服务部。

检查您的 A1C, 这是糖尿病的一个重要风险因素

您的 A1C 不仅仅是一堆数字和字母：这是指示糖尿病患病风险的一个重要数字。

什么是 A1C 检测？

A1C 检测也称为血红蛋白 A1C 或 HbA1c 检测。A1C 检测测量您的血红蛋白上附着糖分的红细胞百分比。每个人都有附着糖分的血红蛋白，但血糖水平高的人附着比例更高。

A1C 水平通常以百分比表示。正常的 A1C 水平低于 5.7%。糖尿病前期患者的 A1C 水平范围在 5.7% 到 6.4% 之间，糖尿病患者的 A1C 水平高于 6.5%。

谁应该接受 A1C 检测？什么时候检测？

如果您超过 45 岁、超重或处于糖尿病前期或患有 2 型糖尿病，您应该进行 A1C 检测。大多数糖尿病患者的 A1C 目标为 7 或更低。与您的医生一起制定您自己的 A1C 目标。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention



使用他汀类药物疗法降低胆固醇

不要让高胆固醇操控您的生活。由于胆固醇研究的新进展，他汀类药物疗法可以帮助您降低胆固醇并预防心脏病。

他汀类药物是一种可以降低肝脏中有害胆固醇生成的处方药。由于您的肝脏胆固醇含量降低，

您的身体会从血液中摄取一些胆固醇。因此，您的总胆固醇水平会降低。

误区：我不需要他汀类药物或其他药物来控制我的胆固醇。我可以通过饮食和锻炼来控制我的胆固醇。

事实：许多人可以通过选择健康的饮食并进行足够的锻炼来达到良好的胆固醇

水平。但糖尿病和高血压患者可能需要他汀类药物来降低胆固醇水平。

与您的医疗提供者讨论控制胆固醇的最佳方法。了解他汀类药物疗法是否适合您。有关更多信息，请访问美国疾病控制和预防中心关于胆固醇事实和误区的信息页面，网址为 www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm。



及时检查肾脏健康

您的肾脏有多健康？如果没有进行适当的健康检查，这就很难说。随着年龄增长，您应该开始考虑肾脏健康，并检查是否有肾脏疾病。

您有两个肾脏，位于脊柱两侧，就在肋骨下面。保持肾脏健康很重要，因为它们会过滤掉血液中不需要的物质。

根据梅奥医学中心 (Mayo Clinic) 的研究，肾脏疾病的风险因素包括：

- 糖尿病
- 高血压
- 心脏病
- 吸烟
- 肥胖
- 肾脏疾病家族病史
- 肾脏结构异常
- 上年纪
- 经常使用可能损害肾脏的药物

那么，如何帮助预防肾脏疾病？首先要采取行动过上更健康的生活：

- 控制血压和血糖。
- 保持更健康的饮食：新鲜水果和蔬菜、全谷物、鱼肉、禽肉和坚果。
- 远离红肉，因为很多红肉脂肪含量很高。
- 持运动：确保大多数日子里至少运动 30 分钟。这可以是任何运动，从步行到骑自行车，甚至做家务。

为了检查您的肾脏健康，请让医疗提供者对您的估计肾小球滤过率 (eGFR) 进行血液检测，并对您的白蛋白/肌酐比值 (uACR) 进行尿液检测。与您的医生讨论如何预防肾脏疾病，并接受检测。
资料来源：Centers for Disease Control and Prevention

接受结直肠癌筛查

进行结直肠癌筛查是明智之举。结直肠癌是一种导致结肠或直肠细胞过度增生的疾病。这种细胞增生超出正常水平，导致异常且令人担忧。及早发现癌症可以使治疗更容易。美国预防服务工作组 (U.S. Preventive Services Task Force) 建议对 45 至 75 岁的成年人进行结直肠癌筛查。有几种筛查选项，包括：

- ▶ 大便检测（粪便隐血检测 [FOBT] 或粪便免疫化学检测 [FIT]）
- ▶ 可屈性乙状结肠镜检查
- ▶ 结肠镜检查
- ▶ CT 结肠成像（虚拟结肠镜检查）

Santa Clara Family Health Plan 会员可免费享受这项筛查。与您的医生讨论哪种检测最适合您，以及应该多久检测一次。





健康老龄化提示

不要忽视您的膀胱问题

随着年龄增长，我们的身体不再像从前那样强健。虽然膀胱控制可能是个敏感的话题，但不能避而不谈。

随着年龄增长，漏尿现象变得越来越普遍。以下是一些保持膀胱健康的有用提示：

彻底排尿。如果过早停止排尿，一些尿液会回流到膀胱，导致尿道感染 (UTI)。

坚持运动。白天的运动量低会在您的腿部积聚过多液体，导致晚上排尿更多。经常活动腿部，以保持膀胱健康。

饮水。限制液体的摄入可能会让您的膀胱问题变得更糟，因为您的膀胱会相应地减少容量。每天喝 6 到 8 杯水。

合理饮食。某些食物和物质会刺激您的膀胱，所以最好避免它们。这包括烟草、辛辣食物、含咖啡因和碳酸饮料、巧克力、茶、醋、橙汁、番茄类食物和酒精饮料。

不要为讨论膀胱控制相关问题感到尴尬。如果您有膀胱问题，请致电您的医生以找出治疗方案。

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

需要乘车？我们可以提供帮助！

如果您需要乘车以便按预约前去就诊，可以提前联系客户服务部，由我们为您安排交通服务。请按以下时间提出申请：

- 对于非医疗交通服务，应在预约时间之前三天提出申请
- 对于非紧急医疗交通服务，应在

预约时间之前五天提出申请

Santa Clara Family Health Plan 客户服务部在新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期间，将继续在收到针对医疗预约的交通服务申请时提供协助。

要申请乘车，请访问 www.member.scfhp.com 以登录

mySCFHP 会员门户，或在周一至周五上午 8 点至晚上 8 点致电 **1-877-723-4795** (听障专线：711) 联系客户服务部。有关更多信息，请访问 www.scfhp.com/for-members/transportation-services。

年纪大了?

您不需要放弃您的日常活动

老龄化和老年群体在许多情况下面临更高的风险，但最广为人知的困难之一是与日常生活活动 (ADL) 有关的问题。

与 ADL 相关的困难会阻止您过上曾经的积极生活。但您不应该这么快就放弃您喜欢的一切。通过早期管理式保健，即使您的身体正在老化，您也可以过上美好的生活。

您的医生或理疗师可以进行功能性评估，看看您是否需要额外的帮助。在功能性评估中，他们会检查以下方面：

- **运动。** 您能否从一个位置独立行走走到另一个位置？
- **进食。** 您能否自主进食？
- **穿衣。** 您能否选择合适的衣服并穿上衣服？
- **个人卫生。** 您能否自己沐浴和梳洗，并保持牙齿卫生、修剪指甲和护理头发？
- **自控能力。** 您能否控制您的膀胱和肠道功能？
- **如厕。** 您能否自行如厕和清洗？

致电您的 Santa Clara Family Health Plan 个案管理员，请其帮助安排适当的评估。个案管理员还可以为您提供设备和看护者支持，让您能安心享受生活。



在周一至周五
上午 8 点半至下午
5 点拨打免费电话
1-877-590-8999 可以联系
SCFHP 个案管理部。您将
在五个工作日内收到
我们的回复。

健康生活

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 划)

2022 年秋季

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_17078C Accepted

《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。

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。

有关 SCFHP Cal MediConnect Plan 以及 Cal MediConnect 为您提供医疗保健服务的其他方案的信息，请致电 **1-800-430-4263** (听障专线: **1-800-735-2922**) 联系医疗保健服务部，或者访问 www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-877-723-4795 • www.scfhp.com
TTY: 711

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan（Medicare-Medicaid 计划）(SCFHP Cal MediConnect) 遵守州和联邦民权法律。SCFHP Cal MediConnect 不会出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而非法歧视、排挤或区别对待任何人。

SCFHP Cal MediConnect 提供：

- 促进残疾人士沟通交流的免费帮助和服务，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、可供视障人士阅读使用的电子格式及其他格式）
- 针对英语非第一语言人士的免费语言服务，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，请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 SCFHP Cal MediConnect，电话号码为 1-877-723-4795。如果您有听说障碍，请拨打 711。我们可根据要求提供此文件的盲文版、大字版、盒式录音磁带版或电子版。如需获取这些替代格式的副本，请致电或写信至：

**Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-877-723-4795（TTY 用户请致电 711）**

如何提出申诉

如果您认为 SCFHP Cal MediConnect 出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而未能提供上述服务或以其他方式非法歧视您，您可以向 SCFHP Cal MediConnect 申诉和上诉部门提出申诉。您可以通过致电、写信、亲自造访或以电子方式来提出申诉：

- 致电：请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 SCFHP Cal MediConnect，电话号码为 1-877-723-4795。或者，如果您有听说障碍，请拨打 711。
- 写信：请填写投诉表格或写信并寄至：

**Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- 亲自造访：请前往您的医生办公室或 SCFHP Cal MediConnect，亲自诉说您的申诉意向。
- 电子方式：请访问 SCFHP Cal MediConnect 网站：www.scfhp.com。

民权办公室 - 加州卫生健康服务部

您可以通过致电、写信或以电子方式向加州卫生健康服务部 (California Department of Health Care Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出民权投诉:

- 致电: 请致电 **916-440-7370**。如果您有听说障碍, 请致电 **711** (电讯转接服务)。
- 写信: 请填写投诉表格或寄信至:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

投诉表格可从 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx 下载。

- 电子方式: 请发送电子邮件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。

民权办公室 - 美国卫生和公众服务部

如果您认为自己因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别等因素而受到歧视, 您可以通过致电、写信或以电子方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室提出民权投诉:

- 致电: 请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍, 请拨打 **TTY/TDD 专线 1-800-537-7697**。
- 写信: 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 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 下载。

- 电子方式: 请访问民权办公室投诉门户网站: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

中文 (Chinese) : 注意 : 如果您说中文 , 您可申请免费语言援助服务 。 请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系 。 本电话免费 。

Tagalog (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

월요일부터 금요일 오전 8 시부터 저녁 8 시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711)번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian). ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, սպա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

:(Farsi) فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

日本語 (Japanese) : ご注意 : 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY : 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

Ntawv Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

:العربية (Arabic)

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂບດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.

Mien (Mien): JANGX LONGX: Beiv taux meih benx gorngv ang gitv waac nyei mienh nor, duqv mbenc maaih nzie weih gong tengx wang-henh faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv nyaanh, mbenc nzoih liouh bun meih longc. Douc waac daaih lorx taux nzie weih zipv kaeqv gorn zangc yiem njiec naaiv 1-877-723-4795 (TTY: 711), yiem naaiv liv baaiz yietv mingh taux liv baaiz hmz bouc dauh, yiem 8 diemv lungn ndorm ziagh hoc mingh 8 diemv lungn muonz. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc maiv zuqc cuotv nyaanh oc.

Українська (Ukrainian): УВАГА: Якщо ви розмовляєте англійською мовою, ви можете безкоштовно скористатися доступними послугами перекладача. Телефонуйте до служби підтримки клієнтів за номером 1-877-723-4795 (телефонний пристрій із текстовим вводом [Teletype TTY]: 711), понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00. Дзвінок безкоштовний.