

Muévase con Zumba en el CRC Blanca Alvarado de SCFHP

Hacer ejercicio puede ser todo un desafío, ¡pero no tiene que ser aburrido! Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ofrece clases gratuitas de Zumba en el Centro de Recursos de la Comunidad (CRC) Blanca Alvarado de SCFHP. Las clases están abiertas para todos. ¡Haga ejercicio y luzca bien al hacerlo también!

Zumba es un programa de entrenamiento divertido y muy

energético que combina cardio con baile latino. Es perfecto para todos los niveles de estado físico. Las clases serán impartidas por un instructor certificado de Zumba.

Queme algunas calorías mientras aprende movimientos de baile. Visite nuestro calendario de eventos en www.scfhp.com/calendar para obtener más información e inscribirse en una clase.



ESTAMOS UBICADOS en
408 N. Capitol Ave., San José,
CA 95133, en Capitol Square
Mall en North Capitol Avenue y
McKee Road.

Síguenos en

 Instagram
(@scfhp.crc) y

 Facebook
(www.facebook.com/scfhp.crc)

para mantenerse enterado de los últimos programas, servicios y eventos.

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes

1-877-723-4795

TTY: 711



MS

Información de salud y bienestar o prevención

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

SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

Cuida de toda su persona

La mayoría de nosotros sabemos que los proveedores de atención primaria (PCP [por sus siglas en inglés], o médicos) tratan enfermedades y afecciones crónicas, desde la gripe y el dolor de garganta hasta la diabetes y la hipertensión. Sin embargo, esto puede sorprenderle: su objetivo es tratarle como persona en su totalidad, no solo su enfermedad.

Esto significa que su médico también está capacitado para ayudarle a tratar problemas de salud conductual. Por ejemplo, si fuma y tiene una enfermedad pulmonar, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), su médico puede ayudarle a superar los desafíos emocionales y físicos de dejar de fumar.

De igual manera, si tiene problemas con el consumo de alcohol y drogas, su médico puede ayudarle a superar los desafíos emocionales y físicos de dejarlos. Estos son solamente dos ejemplos de cómo los médicos pueden cuidar de toda su persona. Independientemente de los problemas de salud conductual que tenga, su médico puede ayudarle directamente o recomendarle un profesional o programa adecuado.

Pida ayuda a los demás

Debido a que sus emociones pueden afectar a su salud (y la manera en que se cuida), su médico es una importante fuente de apoyo si tiene dificultades relacionadas con:

- La pérdida de un ser querido
- Cambios en su salud o la salud de un ser querido, en su seguridad financiera o en una relación
- Un problema personal sensible

Recuerde que su médico no puede ayudarle si no sabe qué está pasando en su vida. Y, aunque hablar de los sentimientos puede resultar difícil, especialmente de algo delicado, su médico tiene una sola preocupación: brindar apoyo para usted y su salud.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



Recompensas de bienestar de SCFHP*

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) recompensa a sus miembros de Cal MediConnect por tomar medidas para una vida más saludable.

¿Cómo recompensa SCFHP mi cuidado de la salud?

Su salud es importante para nosotros. A continuación, encontrará una lista de recompensas que ofrecemos por hacerse exámenes de salud de rutina o pruebas de detección. Estos exámenes y pruebas de detección están cubiertos por sus beneficios de SCFHP Cal MediConnect y no tienen



ningún costo para usted. Dispone de transporte gratuito a sus citas médicas. Una vez que complete una actividad elegible, se le enviará su tarjeta de regalo por correo.

ACTIVIDADES CON RECOMPENSAS POR BIENESTAR EN 2022	CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD DE SCFHP CAL MEDICONNECT	RECOMPENSAS
Prueba de detección de cáncer de mama	Miembros de 50 a 74 años: pida a su médico una derivación	Tarjeta de regalo de \$40
Detección del cáncer colorrectal	Miembros de 50 a 75 años	Tarjeta de regalo de \$50
Prueba de A1C para detectar diabetes	Miembros de 18 a 75 años de edad con diabetes	Tarjeta de regalo de \$20

*Pueden aplicarse términos y condiciones. Debe estar inscrito en el Plan Cal Medi-Connect de SCFHP en el momento de la visita. Wellness Rewards es un programa sin papel. No es necesario que nos llame para informarnos que se ha realizado la prueba de detección o análisis. Su médico debe codificar y presentar un reclamo electrónico a SCFHP para que usted sea elegible para la recompensa. Espere hasta 90 días desde la fecha de la visita completada para recibir su recompensa por correo. Las tarjetas de regalo no se pueden usar para comprar tabaco, alcohol ni armas de fuego.

Nuevo beneficio de YMCA

El plan SCFHP Cal MediConnect se ha asociado con YMCA de Silicon Valley y ahora le ofrece más opciones para su beneficio de acondicionamiento físico. Para obtener más información, visítenos en www.scfhp.com o llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

¿Urgencia o emergencia?

¿Adónde debe ir cuando necesita atención médica rápidamente? Los centros de atención médica inmediata pueden tratar muchas enfermedades y lesiones menores. Pero algunos síntomas requieren atención médica de emergencia.

Vaya a un centro de atención de urgencia por problemas leves o menores:

- Reacciones alérgicas o erupciones
- Cortes, quemaduras o heridas
- Dolores de cabeza
- Enfermedades como resfriados, dolor de garganta, dolor de oídos y fiebre baja

+ **CUANDO TENGA DUDAS**, llame a la Línea de consejería de enfermeras disponible las 24 horas, todos los días, al **1-844-803-6962 (TTY: 711)**. 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.



NO CORRA RIESGOS. Esta no es una lista completa ni es un consejo médico. Si cree que tiene una emergencia, busque atención de inmediato.

- Lesiones como dolor de espalda, esguinces y torceduras
- Náuseas o vómitos

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias en los siguientes casos:

- Reacciones alérgicas con dificultad para respirar, urticaria o hinchazón
- Dolor en el pecho que dure más de unos minutos
- Dificultad para respirar
- Hemorragia intensa, quemaduras graves o heridas profundas

- Lesión en el cuello, la columna vertebral o la cabeza, especialmente con otros síntomas
- Desmayo, desvanecimiento o convulsiones
- Intoxicación o sobredosis
- Lesiones graves, como fracturas de huesos
- Dolor de cabeza o dolor intenso repentino, como en la mandíbula o el brazo
- Confusión repentina, debilidad, pérdida del equilibrio, caída de la cara, visión borrosa o habla desarticulada
- Afecciones de emergencia psiquiátrica, como depresión grave o pensamientos suicidas

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

Inscríbese a una clase de educación para la salud

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se dedica a ayudar a nuestros miembros a llevar vidas saludables. Nos asociamos con muchas organizaciones comunitarias para ofrecer clases de educación para la salud* a nuestros miembros sin costo. Cubrimos los siguientes temas:

- Autocontrol de la salud: ¡inscríbese en línea!

bit.ly/High-Blood-Pressure-Class

- Control del estrés y la ira*
- Control del peso*
- Dejar de fumar y ¡mucho más!

Visítenos en www.scfhp.com/for-members/health-education para ver la lista completa de clases. Para inscribirse, llame a nuestros socios de Educación para la salud y dígalos que usted es miembro de SCFHP. La mayoría de los programas no requieren una derivación del médico. Puede dejar de participar en el programa en cualquier momento. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

*Las clases pueden ser virtuales o en persona.



AlertSCC:

SU LÍNEA VITAL DE INFORMACIÓN EN UNA EMERGENCIA

AlertSCC es el sistema oficial de alerta y advertencia de emergencias del condado de Santa Clara. 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

Inscríbese para AlertSCC en

www.alertscc.com.

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 pereceros para una semana. Calcule 1 galón de agua por persona por día. Asegúrese de renovar 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 **Aprovisiónese de baterías.** Las necesitará para cosas como linternas y

radios. Tenga siempre dos juegos extra en varios 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.

Obtenga más información sobre su plan SCFHP Cal MediConnect y sus beneficios



¿Es nuevo miembro de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) o desea obtener más información sobre su plan de salud y sus beneficios? Acompáñenos para una orientación GRATUITA para miembros en el Centro de Recursos de la Comunidad Blanca Alvarado de SCFHP. En la orientación para miembros obtendrá

información sobre lo siguiente:

- Beneficios y servicios de SCFHP y cómo usarlos
- Materiales para los afiliados, como el Manual del Miembro, el Directorio de Proveedores y el Formulario
- Dónde y cómo recibir atención
- Con quién debe comunicarse si tiene preguntas o si necesita ayuda
- ¡Y más!

INSCRÍBASE HOY en www.scfhp.com/welcome o llame a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Las orientaciones se ofrecen en chino, inglés, español y vietnamita.



- ✓ “Me pareció muy útil y el presentador fue un excelente facilitador”.
- ✓ “Creo que la orientación de hoy estuvo muy bien, y me hizo sentir más seguro de poder encontrar lo que necesito con mi plan”.
- ✓ “Sigán con el estupendo trabajo e iniciativas de divulgación. Como ciudadanos locales nos sentimos valorados e informados sobre sus servicios y atención a la comunidad. ¡Muy agradecidos con ustedes!”

Entender la osteoporosis y evitar las caídas



Osteoporosis significa “hueso poroso”. Se produce cuando el cuerpo pierde demasiado material óseo, produce muy poco hueso nuevo o ambas cosas. Por lo tanto, una caída o un simple golpe puede provocar una fractura de cadera, columna vertebral, muñeca u otro hueso.

Hay muchas maneras de prevenir la osteoporosis y las caídas. Ponga en práctica los siguientes consejos:

1. Acuda a su médico para hacerse una prueba de densidad mineral ósea, especialmente las mujeres de 65 años o más. El resultado de la prueba le indicará la fortaleza de sus huesos, si tiene osteoporosis y el riesgo de sufrir una fractura. Su médico puede ofrecerle opciones de tratamiento para regenerar los huesos o retrasar la pérdida ósea. Además, hable sobre las estrategias para evitar los efectos secundarios de la pérdida ósea por los medicamentos que quizá tome para otras afecciones.
2. Manténgase en actividad y siga una dieta rica en calcio y vitamina D.
3. Deshágase de los peligros de tropezar. Dé un vistazo a su casa. Despeje los pisos de obstáculos. Quite los tapetes o péguelos con cinta adhesiva. Y piense en instalar pasamanos

o barras de agarre en lugares donde es probable que resbale.

4. No se pierda de un buen descanso nocturno. Es más probable que se caiga si tiene sueño. Dormir bien durante la noche debe ser una prioridad.
5. Hágase revisiones de la vista y de la audición con regularidad. Unos pequeños cambios en estos sentidos podrían causar una caída.

Farewell to Falls, un programa del Trauma Center en Stanford, está trabajando con adultos mayores para ayudar a reducir las caídas. Llame al **1-650-724-9369** (TTY: 711) o visite www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging



¿SABÍA QUE fumar puede reducir la masa ósea? Si desea dejar de fumar, Kick It California puede ayudarle. Llame al **1-800-600-8191** o visite www.kickitca.org/es para obtener consejos y recursos.



Obtenga ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar es lo más importante que pueden hacer las personas para mejorar su salud. Dejar de fumar puede ayudar a:

- ▶ Reducir el riesgo de muerte prematura y añadir hasta 10 años a su expectativa de vida
- ▶ Mejorar su salud en general y aumentar su calidad de vida
- ▶ Reducir el riesgo de muchos efectos para la salud, como malos resultados de salud reproductiva, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer
- ▶ Mejorar la salud de las mujeres embarazadas y sus bebés

- ▶ Reducir la carga económica de fumar para las personas que fuman

Para dejar de fumar, llame a Breathe California al **1-408-998-5865** (TTY: 711). Breathe California utiliza educación sobre el tabaco, apoyo grupal y herramientas de mantenimiento para ayudar a los fumadores a dejar el hábito.

Obtenga ayuda para tomar decisiones relacionadas con la salud

Designe a un representante autorizado

Si desea permitir que alguien le represente para sus asuntos de atención médica, debe designar a un representante autorizado que pueda trabajar con nosotros en su nombre.

La persona que usted nombre también puede usar, recibir y divulgar su información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Para designar a un representante autorizado, llame a Servicio al Cliente y pida el formulario de Designación de Representante (AOR, por sus siglas en inglés). También puede obtener el formulario e instrucciones para llenarlo en nuestro sitio web en “Member Materials” (Materiales para miembros) en **www.scfhp.com**. El AOR le da permiso a la persona para actuar en nombre de usted. Debe entregarle a Santa Clara Family Health Plan una copia del formulario firmado.

Instrucciones anticipadas para el cuidado de la salud

Una pregunta que angustia a muchas personas que están envejeciendo o que tienen una enfermedad terminal es: ¿Qué sucederá si no puedo expresar mis propios deseos

HAY UN FORMULARIO DE INSTRUCCIONES ANTICIPADAS DE CALIFORNIA disponible en nuestro sitio web en “Member Materials” (Materiales para los Miembros) en **www.scfhp.com**. Llame al Servicio al Cliente si necesita ayuda para nombrar a un representante, dar instrucciones anticipadas o para obtener más información: **1-877-723-4795** (TTY: **711**).

sobre mi atención médica? Las instrucciones anticipadas para la atención médica resuelven “qué hacer si” sucede algo con su salud. Puede crear un documento legal que garantice que sus deseos de atención médica se cumplan si usted no puede expresarlos.

Puede utilizar instrucciones anticipadas para elegir un responsable de la toma de decisiones médicas de confianza. También puede dar a conocer sus propias decisiones de atención médica. De esta manera, las instrucciones anticipadas son documentos legales que pueden ayudar a resolver esta preocupación.



VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

VERANO 2022

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_17070S Accepted

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.

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.

Para obtener información sobre el Plan Cal MediConnect de SCFHP y otras opciones de Cal MediConnect para la atención médica, llame al Departamento de Servicios de Atención Médica al **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-735-2922**) o visite **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**

La discriminación es ilegal. El Plan de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan de Medicare-Medicaid) (Plan de Cal MediConnect de SCFHP) cumple las leyes federales y estatales de derechos civiles. El Plan de Cal MediConnect de SCFHP no discrimina, no excluye ni trata a las personas ilegalmente de manera diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, estado médico, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

El Plan de Cal MediConnect de SCFHP presta:

- Apoyo y servicios gratis a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor, como:
 - o intérpretes calificados de lenguaje de señas;
 - o información por escrito en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
 - o intérpretes calificados;
 - o información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el Plan de Cal MediConnect de SCFHP de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., llamando al 1-877-723-4795. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711. Si lo pide, este documento puede estar disponible en braille, letra grande, casete de audio o en formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

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

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si cree que el Plan de Cal MediConnect de SCFHP no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado ilegalmente de otra manera por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, estado médico, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el Departamento de Quejas y Apelaciones del Plan de Cal MediConnect de SCFHP. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con el Plan de Cal MediConnect de SCFHP de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., llamando al 1-877-723-4795. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:

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

- En persona: Vaya al consultorio de su médico o al Plan de Cal MediConnect de SCFHP y diga que quiere presentar una queja.
 - De forma electrónica: Visite el sitio web del Plan de Cal MediConnect de SCFHP en www.scfhp.com.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA (DHCS) DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS) de California por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711 (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

**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**

Los formularios de quejas están disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- De forma electrónica: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS (DHHS) DE LOS EE. UU.

Si cree que lo han discriminado por su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades para oír o hablar, llame al **1-800-537-7697** (TTY/TDD).
- Por escrito: Complete un formulario de queja 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>.

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

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

فارسی (Farsi)

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) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂປດຊາບ: 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.