

## 新的一年, 从健康检查开始

定期看医生对您的健康至关重要, 即使您并没有生病。您的 ID 卡上列出的主要照护提供者 (PCP) 是將为您提供例行照护的医生或诊所。

### 配合进行健康检查

您和您的 PCP 齐心协力, 可以共同实现可能提升您健康水平的任何改变。医生的平均看诊时间为 15 分钟, 因此充分利用您的就诊时间非常重要。例如, 您可能需要讨论:

- **您需要的任何疫苗。** 疫苗不仅仅适用于儿童。成年人也需要它们。疫苗是安全的, 可以帮助预防严重的疾病, 如流感、肺炎和带状疱疹。
- **健康筛查。** 这些检测可以帮助及早发现癌症等在早期最容易治疗的疾病。
- **慢性健康问题。** 体检是检查您如何应对长期健康状况 (如



糖尿病或高血压) 的好时机。

- **您的体重。** 您的医生可以检查您的身体质量指数 (BMI)。BMI 通过您的体重和身高来估计您的身体脂肪量。高 BMI 可能意味着超重。低 BMI 可能意味着体重不足。如果您需要做改变, 医生可以给您一些关

于健康饮食和锻炼习惯的建议。

- **您的药物。** 您的医生可以检查您所有的药物, 以确保同时服用是安全的, 并且对您有效。这包括您服用的任何草药、维生素和处方药。

— 下接第 2 页

### 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

# 何时开始关键筛查

U.S. Preventive Services Task Force 针对大多数女性和男性建议了以下指导原则。向您的医生咨询适合您的指导原则。

年龄	适合女性的检测	年龄	适合男性的检测
	<b>衣原体和淋病。</b> 如果性行为活跃，要从 24 岁开始进行筛查。	<b>18</b>	<b>血压。</b> 每年筛查一次。
<b>18</b>	<b>血压。</b> 每年筛查一次。	<b>40</b>	<b>血压。</b> 每年筛查一次。 <b>胆固醇。</b> 根据风险因素开始筛查。 <b>糖尿病。</b> 根据风险因素开始筛查。
<b>21</b>	<b>宫颈癌。</b> 每三年做一次子宫颈抹片检查。		
<b>25</b>	<b>衣原体和淋病。</b> 如果感染风险增加，继续筛查。		
<b>30</b>	<b>宫颈癌。</b> 每 3 年进行一次子宫颈抹片检查，每 5 年进行一次高危人乳头状瘤病毒 (HPV) 检测，或每 5 年进行一次子宫颈抹片检查加高危 HPV 检测。*	<b>50</b>	<b>结肠直肠癌。</b> 与您的医生谈谈有哪些筛查选择。
<b>40</b>	<b>血压。</b> 每年筛查一次。 <b>胆固醇。</b> 根据风险因素开始筛查。 <b>糖尿病。</b> 根据风险因素开始筛查。	<b>55</b>	<b>前列腺癌。</b> 询问医生与筛查相关的问题。 <b>肺癌。</b> 根据您的吸烟史每年做一次筛查。
<b>50</b>	<b>乳腺癌。</b> 每 2 年进行一次筛查（或根据风险因素提前开始）。 <b>结肠直肠癌。</b> 与您的医生谈谈有哪些筛查选择。	<b>65</b>	<b>腹主动脉瘤。</b> 如果您曾吸烟，那么在 65 岁到 75 岁之间进行一次筛查。
<b>55</b>	<b>肺癌。</b> 根据您的吸烟史每年做一次筛查。		
<b>65</b>	<b>骨质疏松症。</b> 开始筛查（或根据风险因素提前开始）。		
	*65 岁以上的女性如符合特定标准，可通过安全的方式停止检测。		



**需要网络医生？** 访问 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) 使用我们的 Find-a-Doctor 工具或致电客户服务部获取帮助。

## 新的一年，从健康检查开始

—接封面

- **药物滥用。** 就抽烟、喝酒或药物问题向您的医生寻求帮助。
- **您的精神健康。** 让您的医生

知道您是否感到压力或抑郁。治疗能为您提供帮助。

立即致电 PCP，安排年度体检。如果您需要更换 PCP，Santa Clara Family Health

Plan (SCFHP) 客户服务部可以提供帮助。

资料来源：American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

# 接种流感疫苗为时未晚

接种年度流感疫苗的时机至关重要。原因如下：

● 接种疫苗后需要大约两周的时间才会产生免疫力，开始抵御流感。因此，建议在流感开始传播之前接种流感疫苗。

● 何时是最佳时机？只要有疫苗可用即可。最好在 10 月底之前完成接种。然而，即使在一月或之后，接种流感疫苗也仍然值得。流感会活跃到春季。

每年接种流感疫苗对家中 6 个月或年龄更大的每个人来说都是个好主意。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention

请致电您的医生以接种流感疫苗，或致电 SCFHP 客户服务部查找您附近的参保药房。有关更多信息，请访问 [www.bitly.com/getyourflushotnow](http://www.bitly.com/getyourflushotnow)。



## 急诊与急救

当您急需医疗照护时，该去哪里？紧急照护中心可以处理许多轻度疾病和伤害。但有些症状需要紧急照护。



对于轻中度状况，  
请寻求紧急照护：

- ✓ 过敏反应或皮疹
- ✓ 割伤、烧伤或创伤
- ✓ 头痛
- ✓ 疾病（如感冒、喉咙痛、耳痛、低烧）
- ✓ 受伤（如背部疼痛、扭伤和拉伤）
- ✓ 恶心或呕吐

**谨慎处理。**此图表并非医疗建议或完整清单。如果您认为您遇到医疗紧急情况，请立即就医。



如有疑问，可致电每周 7 天每天 24 小时服务的护理咨询热线，电话号码是 **1-844-803-6962**。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。



请拨打 911 或前往  
急救室：

- ✓ 伴有呼吸困难、荨麻疹或肿胀的过敏反应
- ✓ 持续数分钟以上的胸痛
- ✓ 呼吸困难
- ✓ 大量出血、严重烧伤或深度伤口
- ✓ 伴有头痛或颈部僵硬的高烧
- ✓ 颈部、脊椎或头部受伤，尤其伴有其他症状时
- ✓ 失去知觉、昏厥或抽搐
- ✓ 中毒或用药过量。
- ✓ 重伤，如骨折
- ✓ 严重和持续呕吐或腹泻
- ✓ 突然而剧烈的头痛或发生下巴或手臂等部位的疼痛
- ✓ 突然意识模糊、虚弱、失去平衡、面部不对称、视力模糊或言语不清

资料来源：American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

## 让抗抑郁药发挥作用的 3种方法

抑郁症是一种会让您感到非常悲伤的疾病。但是，您的医生可以通过某些方式提供帮助。

一种是给您开一种叫做抗抑郁药的药物。这些药片能改变大脑中影响您情绪的化学物质。它们可以帮助您重新振作起来。

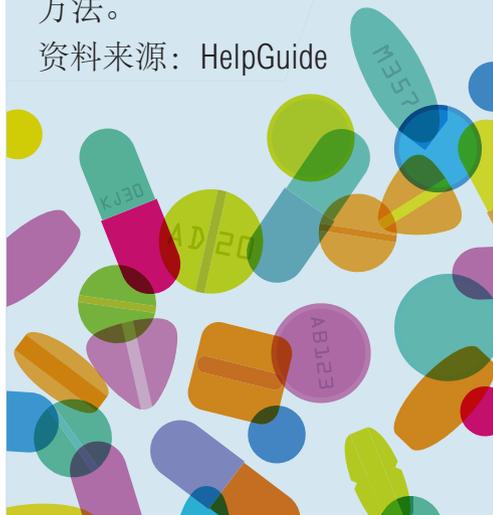
为了充分发挥这些药物的效用，您可以采取以下三项重要行动：

**1. 每天服用。**在与您的医生商讨之前，不要漏服或停药。如果您过早停止服药，抑郁症可能会复发。您也可能出现副作用。

**2. 直言不讳。**如果您服用药物时遇到问题，或者药物引起了副作用，请咨询您的医生。如果您的抑郁症恶化了，要立即说出来。更换药物或剂量有助于改善您的感受。

**3. 考虑谈话疗法。**将药物疗法和谈话疗法结合使用，可能疗效更好。谈话疗法可以帮助您了解应对感受的更好方法。

资料来源：HelpGuide



## 睡眠有益身心



我们生活中有三分之一的时间在睡觉。就像吃饭和呼吸一样，适当的睡眠对健康至关重要。这包括身心健康。

持续的睡眠问题会导致健康问题（如心脏病和2型糖尿病），这并不是秘密。此外，它们还可能导致精神健康问题。睡眠问题是一个众所周知的精神健康问题（如抑郁、焦虑和双相障碍）征兆。

好消息是睡眠问题是可以治疗的。拥有良好的睡眠习惯，或保持睡眠卫生，通常可以减轻睡眠不足引起的精神疾病症状。下面是一些改善睡眠的提示：

- 避免咖啡因、烟草和酒精。
- 咨询您的医生，确保您服用的药物不会影响您的睡眠。
- 制定睡眠计划并坚持下去。每天晚上在同一时间睡觉，

早上在同一时间醒来，周末也不例外。尤其对儿童和青少年来说，这意味着周末不要睡懒觉或熬夜，而是要保持与平日相同的睡眠时间。

● 避免轮班或其他可能扰乱您睡眠时间的事情。

● 保持一个有助于您平静和放松的睡前习惯。例如，读一本书、听舒缓的音乐、或洗个热水澡。

● 在一天的较早时候做运动，至少在睡觉前五到六个小时。

● 睡前不要吃太多或喝太多。

睡眠与精神健康之间的关系很复杂。如果您或家庭成员睡眠不好，请咨询您的医生。要获取更多睡眠提示，请访问美国心脏协会 (American Heart Association) 的相应网页 [www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep)。

# 更多地关爱您的心脏

您的心脏是否获得了所需的全部照护？二月是美国心脏月，是给予心脏更多爱和关注的好时机。下面介绍了5种方法，用于帮助您护理身体最重要的肌肉器官并使其保持强劲有力。

**1. 带着您的心脏去步行。**保持活跃是帮助保护心脏的最简单方法之一。步行是免费的，简单易做，而且受伤的风险很低。

大多数成年人应该争取每周至少五天进行30分钟中高强度的运动。试试快步走！如果时间紧迫，您可以将这段时间分为三段10分钟的步行。如果您存在以下情况，请在开始步行计划之前先咨询您的医生：

- 您患有糖尿病或高血压等慢性健康问题
- 您已超过40岁，并且有段时间未活动了

**2. 选择健康零食，保护您的心脏。**不要吃含有不健康脂肪、糖或盐的零食，试试有益心脏的选择，比如：

- 全谷物吐司，配花生或杏仁黄油
- 樱桃番茄或胡萝卜，蘸鹰嘴豆泥
- 全谷物饼干，配金枪鱼或三文鱼罐头
- 水果或素食果昔
- 无脂或低脂爆米花
- 无脂或低脂酸奶加浆果

**3. 接受心脏相关检测。**高血胆固醇会增加罹患心脏病、心脏



注册参加美国心脏协会 (American Heart Association) 的健康心脏计划 (Healthy Hearts Program)。请拨打 **1-408-606-5950** 或发送电子邮件至 [Padmaja.Vasireddy@heart.org](mailto:Padmaja.Vasireddy@heart.org) 进行注册。记得说明您是 Santa Clara Family Health Plan 的会员。

病发作或中风的风险。这些心脏疾病通常没有症状，因此所有20岁及以上的成年人都需要定期检测胆固醇。咨询您的医生，了解您需要多久进行一次此类检测。

**4. 为心脏减压。**当紧张加剧时，与可信赖的朋友、家人或顾问谈论问题。尝试用积极的想法取代消极的想法，例如，用“人人都会犯错”取代“我真的搞砸了”，或者用“我会全力以赴”取代“我做不到”。

**5. 用感恩之情呵护您的心脏。**研究表明，常怀感恩之情对心脏和健康是一剂良药。它可以降低血压和增强免疫系统，并且可以帮助您从事健康的行为。要增加感恩之情，不妨试试坚持写感恩日记。留意各种祝福（无论大小）并将它们写下来。

资料来源：American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services



## 是单纯的衰老还是阿尔茨海默氏症？

您又把汽车钥匙放错了地方。或者您感觉经常使用的某个词就在嘴边却想不起来。年纪越大，您就越可能会疑惑：记忆力是否像阿尔茨海默病的早期症状一样减退？

首先需要了解，轻度遗忘可能是衰老的正常部分。问题在于记忆问题变严重了，例如，您无法回想过程并找到那些汽车钥匙。或者您想不起合适的词。

### 了解相关迹象

阿尔茨海默病是一种大脑疾病，它影响记忆、思考和推理能力。随着时间推移，情况会变得越来越糟。大多数人在60多岁时会表现出最初的迹象和症状。这些迹象和症状可能包括：

- 在熟悉的地方迷路
- 难以支付帐单或理财
- 把东西乱放在奇怪的地方（例如，把邮件放进冰箱）
- 反复提相同的问题

- 花更长的时间才能完成日常任务
- 忘记了某些日期或年份
- 难以继续对话或认出熟人
- 难以完成多步骤任务，如穿衣
- 出现冲动行为，如在不适当的时间或地点脱衣服，或者言语粗俗

### 获取帮助

如果您或您的亲人出现记忆力问题，或者您担心记忆力和行为发生了改变，首先要与医生交谈。这些迹象和症状可能由阿尔茨海默病以外的其他问题引起，了解这一点很重要，正确的照护可以改善或逆转这些迹象和症状。

请访问阿尔茨海默病协会 (Alzheimer's Association) 的相应网页 [www.alz.org/norcal](http://www.alz.org/norcal)，了解相关教育课程、面向看护者和早期阿尔茨海默病的支持团体，以及许多其他资源。您也可以拨打每周7天每天24小时服务的免费热线 **1-800-272-3900**。有关面向看护者的其他教育和支持资源，请访问 Family Caregiver Alliance (家庭看护者联盟) 网站 [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)，或者拨打免费电话 **1-800-445-8106**（服务时间为周一至周五上午9点至下午5点）。

目前还无法治愈阿尔茨海默病，但有些药物可以延缓病情发展。迅速采取行动对您有利。

资料来源：Alzheimer's Association; National Institute on Aging



## 预防跌倒的 5 种方法

跌倒不仅会伤害您的自尊心，还可能导致您骨折，甚至头部受伤。跌倒在老年人中更为常见。然而，这并不意味着它们是衰老的正常组成部分。

可能导致您跌倒的原因有很多，但防止发生跌倒的方法也有很多。试试以下提示：

- 1. 咨询您的医生。**您的平衡力可能没有从前那样好了。您服用的药物也可能让您眩晕。您的医生可以帮助找到这些问题的解决方案。对您遇到的任何问题保持坦诚直言。即使没有受伤，也要让医生知道您过去一年中是否跌倒过。
- 2. 定期检查视力和听力。**这些感觉上的微小变化可能导致跌倒。
- 3. 坚持运动。**咨询您的医生，了解有助于您保持健康和站立的力量和平衡锻炼。
- 4. 摆脱绊倒的危险。**环顾家里的情况。清理地板上的杂物。撤掉地毯或用胶带把它们粘住。并考虑在容易滑倒的地方安装栏杆或扶手。
- 5. 不要吝惜晚间的良好休息。**当您昏昏欲睡时，更有可能跌倒。将晚上睡个好觉作为首要任务。

“Farewell to Falls”（告别跌倒）是斯坦福大学创伤中心的一项计划，旨在帮助老年人减少跌倒。请致电 **1-650-724-9369** 或访问 [www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html](http://www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html)。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging

## 获取帮助，做出与健康相关的决定

### 指定代表

如果您想让某人代表您处理您的医疗照护事务，您需要指定一名代表。该人员将能够代表您与我们合作。您指定的人员也可以使用、接收和披露您的受保护的健康信息 (PHI)。

要指定代表，请致电客户服务部索要“代理人委托” (AOR) 表格。您也可以从我们网站 ([www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)) 上的“Member Materials” (会员资料) 部分获取该表格。该 AOR 表格授权他人代表您行事。您必须向 SCFHP 提供一份已签名的表格副本。

### 医疗照护事前指示

如果您无法做出与健康相关的决定，也可以使用“加州医疗照护事前指示” (Advance Health Care Directive) 指示书来选择某个人代表您作出此类决定。此指示书可让您就病情严重时的治疗方式提出意见。您可以从我们网站 ([www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)) 上的“Member Materials” (会员资料) 部分获取该表格。

请致电客户服务部寻求帮助！如果您需要帮助指定代表、设定预设医疗指示，或者需要更多信息，请致电以下号码联系我们：**1-877-723-4795** (听障专线：**711**)。

# 了解您的哮喘药物

大多数人根本不需要考虑呼吸问题。这只是自发行为而已。但如果您患有哮喘，可能就会常常想起它。当您呼吸不畅时，做自己喜欢的事情就更难了。

幸运的是，有些药物可以帮助您改善呼吸。

## 您知道吗？

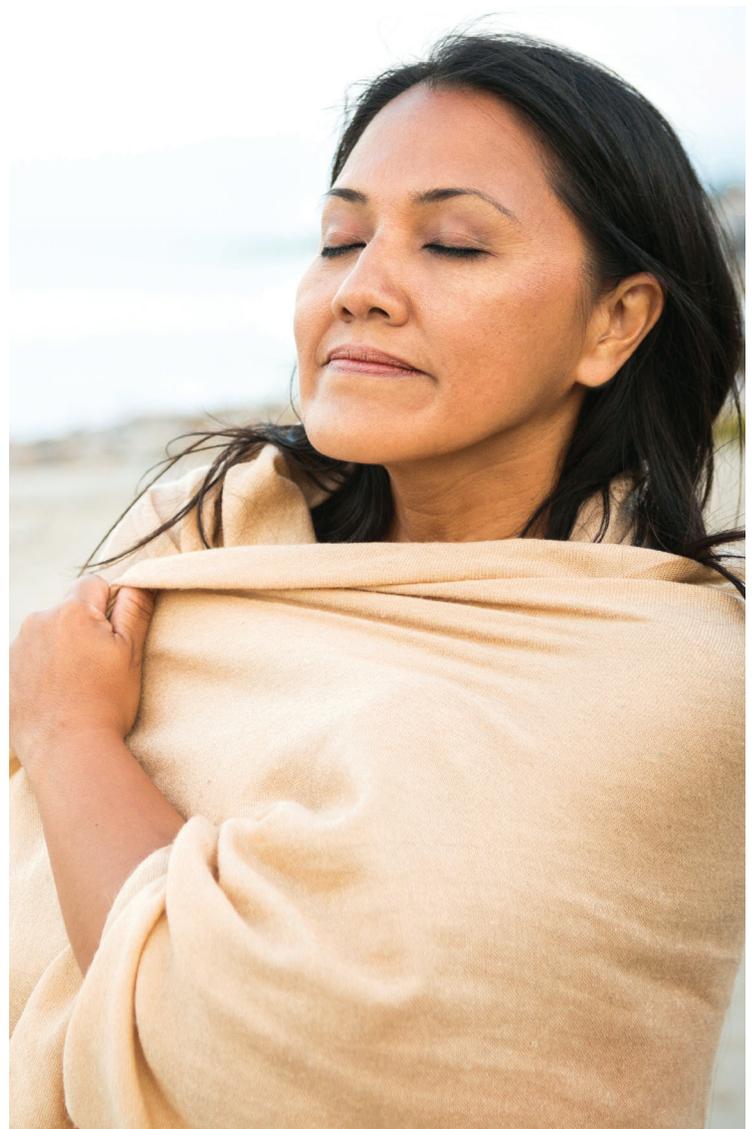
大多数哮喘患者使用两种药物来帮助他们呼吸。其中一种药物帮助您日常控制哮喘。另一种则可以在您哮喘发作时快速缓解症状。

以下是关于这些重要药物需要了解的三点事项：

- ▶ **1. 控制药物有助于防止发作。**因此，即使您感觉良好，也应该每天服用。它们有助于抑制气道的肿胀，让您呼吸得更顺畅。
- ▶ **2. 需要经常使用快速缓解药物是一种危险信号。**如果您每周超过两天需要使用此类药物，则表明您的哮喘可能没有得到控制。请告诉您的医生。您可能需要改变治疗计划。
- ▶ **3. 使用哮喘药物可以节省时间。**控制哮喘可以帮助您避免住院，并防止缺勤或缺课。

如果您对如何使用您的药物有疑问，您的药房和医生可以提供帮助。欢迎随时来电。

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 与湾区 Breathe California 合作，为我们的成员提供哮喘教育。Breathe California 提供上门评估，工作人员可以到您家中提供哮喘教育，并帮助您确定家中可能引发哮喘的因素。立即致电



**1-408-998-5865** 联系 Breathe California 安排预约，记得告诉他们您是 SCFHP 会员。如果您是 Kaiser Permanente 会员，请访问 [www.kp.org](http://www.kp.org) 以了解更多信息。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

## 健康生活

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid 划)

2021 年冬季

《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。

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_16038C 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 (TTY: 711)** 与客户服务部联系。

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：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 [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)。



## Language Assistance Services

**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: 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.

**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 จะมึนบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសា សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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.