Santa Clara Family Health Plan™

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI

MÙA ĐÔNG 2023

Medi-Cal Plan

Nhận thực phẩm lành mạnh tại nhà của quý vị với CalFresh

Là hội viên SCFHP, sức khỏe của quý vị rất quan trọng với chúng tôi. Đó là lý do tại sao chúng tôi nỗ lực kết nối quý vị với các dịch vụ và chương trình có thể trợ giúp quý vị và gia đình quý vị—các chương trình như CalFresh Food! Và bây giờ, quý vị có thể được trợ giúp đăng ký CalFresh Food tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng (Community Resource Center, CRC) SCFHP Blanca Alvarado!

CalFresh Food là gì?

- CalFresh Food (còn được gọi là Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)) giúp những người có thu nhập hạn chế mua thực phẩm lành mạnh và các mặt hàng tạp hóa.
- CalFresh Food là chương trình dinh dưỡng chứ không phải là chương trình phúc lợi.
- Nếu quý vị đủ điều kiện tham gia chương trình này, phúc lợi sẽ được chuyển vào thẻ Chuyển Phúc Lợi Điện Tử (Electronic Benefits Transfer, EBT) của quý vị. Thẻ EBT hoạt động giống như thẻ ghi nợ ngân hàng. Thẻ này có thể sử dụng dễ dàng tại các siêu thị và chợ nông sản.

Đừng chờ đợi! Đăng ký CalFresh Food rất nhanh chóng và dễ dàng. Các chuyên gia tư vấn ghi danh song ngữ được chứng nhận của chúng tôi tại CRC có thể giúp quý vị đăng ký. Để tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện tham gia CalFresh hay không, gọi **1-408-874-1750** (TTY: **711**) để đặt lịch hẹn, hoặc đến CRC để được hỗ trợ.

Đón Tết Nguyên Đán 2023 cùng chúng tôi!

Để đón Tết Nguyên Đán 2023, chúng tôi sẽ tổ chức một sự kiện cộng đồng miễn phí tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng SCFHP Blanca Alvarado. Sự kiện sẽ mang lại các tiết mục văn nghệ, giải thưởng và trò chơi cho cả gia đình. Để biết ngày giờ diễn ra sự kiện, hãy truy cập **crc.scfhp.com**. Hoặc theo dõi chúng tôi trên Instagram và Facebook (**@scfhp.crc**) để nắm được thông tin cập nhật về các chương trình, dịch vụ và sự kiện mới nhất!

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng
8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)
1-800-260-2055
TTY: 711

SCFHP

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

Đạt các mục tiêu thể dục của quý vị với YMCA and SCFHP

Là một hội viên Medi-Cal của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), giờ đây quý vị có thể đăng ký làm hội viên YMCA miễn phí! Các hội viên Medi-Cal của SCFHP có thể tham gia bất kỳ địa điểm YMCA of Silicon Valley nào.

Với tư cách hội viên YMCA, quý vị sẽ có thể:

- Nói chuyện với huấn luyện viên chăm sóc sức khỏe
- Đến hơn 600 lớp tập thể dục nhóm do các huấn luyện viên được chứng nhận hướng dẫn như yoga, Pilates, Zumba®, đạp xe, tập kháng lực toàn thân (TRX) và thể dục dưới nước.
- Sử dụng thiết bị tập thể dục, phòng chơi bóng rổ, phòng tập thể dục trong nhà và ngoài trời, hồ bơi trong nhà và ngoài trời cùng các chương trình về sức khỏe
- Và nhiều hơn thế nữa!

Ghi danh trực tuyến tại **www.bit.ly/scfhp-ymca** hoặc đến bất kỳ địa điểm nào của YMCA of Silicon Valley để hoàn thành biểu mẫu ghi danh. Luôn cần người giám hộ đi cùng đối với các hội viên dưới 12 tuổi. Người giám hộ không nhất thiết phải là hội viên SCFHP hoặc hội viên YMCA.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.

QUÝ VỊ CÓ THẮC MẮC? *Để tìm hiểu thêm về chương trình mới này, vui lòng truy cập* ***www.scfhp.com*** *hoặc gọi Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số* ***1-800-260-2055*** *(TTY:* ***711****). Đường dây phục vụ thứ Hai đến thứ Sáu từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều. Để biết thông tin bổ sung về YMCA of Silicon Valley hoặc để tìm vị trí gần quý vị, truy cập* ***www.ymcasv.org****.*

Theo dõi sức khỏe thận của quý vị: Thực hiện xét nghiệm

Sức khỏe thận của quý vị như thế nào? Nếu không có một cuộc kiểm tra sức khỏe chuẩn xác thì rất khó để đưa câu trả lời chính xác. Khi quý vị ngày càng có tuổi, quý vị nên bắt đầu lo nghĩ cho thận của mình và thực hiện kiểm tra thận xem có mắc bệnh thận không.

Quý vị có hai quả thận, nằm ở hai bên cột sống, ngay dưới khung xương sườn. Chúng lọc các chất không mong muốn ra khỏi máu của quý vị, vì vậy việc giữ cho chúng khỏe mạnh là điều rất quan trọng.

Theo Mayo Clinic, các yếu tố nguy cơ của bệnh thận bao gồm:

- Bệnh tiểu đường
- Tăng huyết áp
- Bệnh tim
- Hút thuốc
- Béo phì
- Tiền sử gia đình mắc bệnh thận
- Cấu trúc thận bất thường
- Sử dụng thường xuyên các loại thuốc có thể gây hại cho thận

Vậy làm thế nào để giúp phòng ngừa bệnh thận? Cách phòng ngừa bệnh thận bắt đầu bằng việc thực hiện các bước để sống một cuộc sống lành mạnh hơn:

- Kiểm soát huyết áp và lượng đường trong máu của quý vị.
- Tránh ăn thịt đỏ, vì loại thịt này thường chứa nhiều chất béo.
- Luôn vận động—đảm bảo quý vị tập thể dục ít nhất 30 phút hầu như mỗi ngày. Có thể là bất kỳ hoạt động nào, từ đi bộ đến đi xe đạp hoặc ngay cả làm việc nhà.
- Thực hiện chế độ ăn lành mạnh hơn: trái cây và rau quả tươi, ngũ cốc nguyên hạt, cá, thịt gia cầm và các loại hạt.

Để duy trì việc kiểm tra thận của quý vị, hãy yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị làm xét nghiệm máu về mức lọc cầu thận ước tính (eGFR) và xét nghiệm nước tiểu về tỷ lệ albumin creatinin (uACR). Trao đổi với bác sĩ của quý vị để phòng ngừa bệnh thận và thực hiện xét nghiệm.

Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh

Tiêm chủng ngừa cúm vẫn chưa muộn

Tiêm chủng ngừa cúm hàng năm là việc mà tất cả mọi người trong gia đình quý vị từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên làm. Đây là lý do vì sao quý vị nên đi tiêm chủng ngừa ngay nếu chưa tiêm:

- Phải mất khoảng hai tuần sau khi chủng ngừa thì cơ thể quý vị mới bắt đầu bảo vệ chống lại bệnh cúm. Bệnh cúm vẫn còn hoành hành đến tận mùa xuân, do đó, vẫn nên tiêm chủng ngừa cúm kể cả vào tháng 1 hoặc muộn hơn.
- Bằng cách chủng ngừa cúm, quý vị cũng có thể bảo vệ những người xung quanh quý vị, những người không thể chủng ngừa.

Cúm và COVID-19

Quý vị có biết rằng nếu quý vị mới chủng ngừa COVID-19 thì quý vị cũng không cần phải đợi để chủng ngừa cúm hay không?

Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh, việc chủng ngừa cúm và COVID-19 cùng một lúc là an toàn. Đeo khẩu trang và giữ khoảng cách giao tiếp có thể giúp bảo vệ quý vị và những người khác tránh bị nhiễm những loại vi-rút qua đường hô hấp, chẳng hạn như cúm và loại vi-rút gây ra COVID-19. Tuy nhiên, cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh cúm là tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần tiêm chủng ngừa cúm mỗi năm.

Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh

GỌI CHO BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ *để chủng ngừa cúm hoặc gọi Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số* ***1-800-260-2055*** *(TTY:* ***711****) để tìm một nhà thuốc tham gia chương trình gần quý vị. Để biết thêm thông tin, truy cập* ***www.bitly.com/getyourflushotnow****.*

Những điều cần biết về bệnh mpox

Mpox (trước đây gọi là bệnh đậu mùa khỉ) là một bệnh hiếm gặp do vi-rút mpox gây ra. Gần đây các ca bệnh đang tăng lên trên khắp thế giới. Bệnh này có thể gây ra các triệu chứng giống như cúm và phát ban có thể sần sùi hoặc có mụn nước trên mặt, cơ thể, bộ phận sinh dục, cánh tay và chân.

Mpox lây lan khi tiếp xúc gần với người có triệu chứng hoặc chạm vào bề mặt bị nhiễm vi-rút. Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy tránh xa những người khác. Liên hệ với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức.

Để biết thêm thông tin về mpox tại Quận Santa Clara, gọi **1-408-970-2200** (thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, hoặc truy cập **www.bit.ly/3SwRs2Y**.

Bắt đầu năm mới bằng một buổi kiểm tra sức khỏe định kỳ

Việc khám bác sĩ định kỳ đóng vai trò then chốt đối với sức khỏe của quý vị, kể cả khi quý vị không bị bệnh. Buổi kiểm tra sức khỏe hàng năm là cuộc hẹn hàng năm với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị (PCP) để tạo hoặc cập nhật kế hoạch phòng ngừa bệnh dành riêng cho quý vị. Bác sĩ được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị là bác sĩ hoặc phòng khám sẽ thực hiện việc chăm sóc định kỳ này cho quý vị. Khi kiểm tra sức khỏe định kỳ, quý vị và PCP của quý vị có thể thảo luận về bất kỳ thay đổi nào mà có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Vì thời gian khám bác sĩ kéo dài trung bình từ 15 đến 30 phút, điều quan trọng là phải tận dụng tối đa thời gian thăm khám của quý vị. Quý vị có thể muốn nói chuyện về:

- **Bất kỳ loại vắc-xin nào quý vị cần.** Các mũi chủng ngừa không chỉ dành cho trẻ em. Người lớn cũng cần chúng. Các loại vắc-xin đều an toàn, và chúng có thể giúp phòng ngừa các bệnh nghiêm trọng như cúm, viêm phổi và giời leo.
- **Các kiểm tra sàng lọc về sức khỏe.** Những bài kiểm tra này có thể giúp phát hiện sớm các bệnh như ung thư, ở thời điểm dễ điều trị nhất.
- **Các vấn đề sức khỏe mãn tính.** Buổi khám định kỳ là thời điểm phù hợp để đánh giá xem quý vị đang kiểm soát các bệnh trạng lâu dài, ví dụ: tiểu đường hay huyết áp cao, như thế nào.
- **Cân nặng của quý vị.** Bác sĩ có thể kiểm tra chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị. Chỉ số BMI căn cứ vào cân nặng và chiều cao để ước tính khối lượng mỡ trong cơ thể của quý vị. Chỉ số BMI cao có thể có nghĩa là quý vị đang thừa cân. Chỉ số BMI thấp có thể có nghĩa là quý vị đang thiếu cân. Nếu quý vị cần thay đổi gì thì bác sĩ có thể hướng dẫn về các loại thực phẩm lành mạnh và thói quen tập thể dục có lợi cho sức khỏe.
- **Thuốc men.** Bác sĩ có thể xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị để đảm bảo là chúng an toàn khi được sử dụng chung với nhau và đang mang lại hiệu quả tốt cho quý vị. Đây bao gồm cả bất kỳ loại thảo mộc, vitamin và thuốc không kê toa nào quý vị dùng.
- **Sử dụng chất gây nghiện.** Hãy yêu cầu bác sĩ giúp đỡ nếu quý vị gặp vấn đề về việc hút thuốc lá, uống rượu bia hay dùng ma túy.
- **Sức khỏe tâm thần của quý vị.** Hãy nói cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hay trầm cảm. Có các phương pháp điều trị có thể có lợi cho quý vị. Gọi cho PCP của quý vị ngay hôm nay và sắp xếp buổi kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm của quý vị. Nếu quý vị cần thay đổi nhà cung cấp của mình, Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của Santa Clara Family Health Plan có thể hỗ trợ.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration)

Khi nào cần bắt đầu làm các kiểm tra sàng lọc quan trọng dành cho người lớn

Nhóm Đặc Trách các Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force) khuyến nghị hầu hết phụ nữ và nam giới nên tuân theo các hướng dẫn sau đây. Hãy nói chuyện với bác sĩ về những dịch vụ phù hợp cho quý vị.

Tuổi	Kiểm tra dành cho PHỤ NỮ
18	**Huyết áp.** Kiểm tra sàng lọc mỗi năm.
21	**Ung thư cổ tử cung.** Làm xét nghiệm Pap 3 năm một lần.
25	**Chlamydia và bệnh lậu.** Kiểm tra sàng lọc đến 24 tuổi nếu có quan hệ tình dục; tiếp tục sàng lọc hàng năm nếu có nguy cơ lây nhiễm cao.
30	**Ung thư cổ tử cung.** Làm xét nghiệm Pap 3 năm một lần, xét nghiệm HPV nguy cơ cao 5 năm một lần, hoặc làm xét nghiệm Pap cộng với xét nghiệm HPV nguy cơ cao 5 năm một lần.*
35	**Bệnh tiểu đường.** Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.
40	**Huyết áp.** Kiểm tra sàng lọc mỗi năm. **Cholesterol.** Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.
45	**Ung thư đại trực tràng.** Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn sàng lọc.
50	**Ung thư vú.** Kiểm tra sàng lọc 2 năm một lần (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa theo các yếu tố nguy cơ). **Ung thư phổi.** Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
65	**Bệnh loãng xương.** Bắt đầu kiểm tra sàng lọc (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa theo các yếu tố nguy cơ).
	*Phụ nữ trên 65 tuổi có thể ngừng việc kiểm tra một cách an toàn nếu họ đáp ứng các tiêu chí nhất định.

Tuổi	Kiểm tra dành cho NAM GIỚI
18	**Huyết áp.** Kiểm tra sàng lọc mỗi năm.
35	**Bệnh tiểu đường.** Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.
40	**Huyết áp.** Kiểm tra sàng lọc mỗi năm. **Cholesterol.** Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.
45	**Ung thư đại trực tràng.** Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn sàng lọc.
50	**Ung thư phổi.** Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
55	**Ung thư tuyến tiền liệt.** Hỏi bác sĩ về việc sàng lọc.
65	**Chứng phình động mạch chủ ở bụng.** Kiểm tra sàng lọc một lần trong khoảng thời gian từ 65 đến 75 tuổi nếu quý vị đã từng hút thuốc.

QUÝ VỊ CẦN TÌM BÁC SĨ TRONG MẠNG LƯỚI? *Hãy sử dụng công cụ Tìm Bác Sĩ (Find-a-Doctor)* ***www.scfhp.com*** *hoặc gọi Phòng Dịch Vụ Khách Hàng để được trợ giúp.*

3 cách giúp thuốc chống trầm cảm có tác dụng với quý vị

Trầm cảm là căn bệnh có thể khiến quý vị cảm thấy rất buồn bã. Tuy nhiên, bác sĩ của quý vị có nhiều cách có thể giúp quý vị.

Một là kê cho quý vị một loại thuốc gọi là thuốc chống trầm cảm. Những viên thuốc này thay đổi các chất hóa học trong não ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị. Chúng có thể giúp quý vị cảm thấy bình thường trở lại.

Để những viên thuốc này có hiệu quả tối đa, có ba điều quan trọng quý vị có thể làm:

1. Uống thuốc mỗi ngày. Đừng bỏ qua một liều hoặc ngừng dùng thuốc mà không trao đổi trước với bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị dừng thuốc quá sớm, chứng trầm cảm có thể quay trở lại. Quý vị cũng có thể gặp các tác dụng phụ.

2. Nói ra. Nếu quý vị gặp khó khăn khi dùng thuốc hoặc chúng gây ra các tác dụng phụ, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Nếu chứng trầm cảm của quý vị trầm trọng hơn, hãy chia sẻ ngay lập tức. Có thể loại thuốc hoặc liều lượng khác sẽ giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.

3. Cân nhắc đến liệu pháp trò chuyện. Thuốc và liệu pháp trò chuyện có thể hiệu quả hơn khi phối hợp cùng nhau. Liệu pháp có thể giúp quý vị biết những cách tốt hơn để đối phó với cảm xúc của mình.

Nguồn: HelpGuide

SCFHP rất muốn biết ý kiến của quý vị

THAM GIA HỘI ĐỒNG TƯ VẤN NGƯỜI TIÊU DÙNG CỦA CHÚNG TÔI!

Quý vị có muốn giúp cải thiện Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cho bản thân, các hội viên khác và cộng đồng của mình không? Hãy tham gia Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng (CAC)! CAC của chúng tôi bao gồm các hội viên SCFHP, những người hỗ trợ phúc lợi, nhà cung cấp và các bậc cha mẹ hay người giám hộ hợp pháp của hội viên SCFHP.

CAC họp bốn lần một năm để giúp chúng tôi cải thiện các dịch vụ và phúc lợi do SCFHP cung cấp. Là hội viên của CAC, quý vị sẽ được:

- Lên tiếng thay mặt cho các hội viên giống như quý vị
- Làm việc với chúng tôi để giúp cải thiện chương trình sức khỏe

Các cuộc họp CAC tạm thời được tổ chức trực tuyến và quý vị có thể nhận được $75 khi trở thành người tham dự thường xuyên. Truy cập **www.scfhp.com** để xem các tài liệu và nội dung của cuộc họp tiếp theo.

QUÝ VỊ CÓ MUỐN *tham gia vào CAC không? Hãy gọi tới Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-800-260-2055**.*

Quý vị bị móng quặp?

Lúc đầu, chiếc móng quặp dường như không có gì đáng lo ngại. Hơi đau. Hơi tấy đỏ. Hơi sưng tấy. Nhưng nếu không được điều trị, móng quặp có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng hơn.

Móng quặp là khi các cạnh của móng chân mọc tì vào vùng da mềm xung quanh. Điều này gây đau, viêm da, sưng tấy và đôi khi là nhiễm trùng. Quý vị thường bị móng quặp ở ngón chân cái.

Nên điều trị móng quặp ngay khi phát hiện. Các biện pháp khắc phục tại nhà có thể phòng ngừa tình trạng cần phải điều trị thêm. Quý vị có thể:

- Ngâm chân trong nước ấm ba đến bốn lần mỗi ngày.
- Giữ bàn chân của quý vị khô ráo trong thời gian còn lại trong ngày.
- Mang giày thoải mái đủ rộng cho các ngón chân. Cân nhắc đến việc đi dép.
- Nhẹ nhàng nhấc cạnh móng quặp ra khỏi vị trí cắm xuống và nhét một ít bông gòn hoặc chỉ nha khoa có tẩm sáp vào giữa móng và da.
- Uống ibuprofen hoặc acetaminophen để giảm đau.
- Nếu không có cải thiện trong hai đến ba ngày, hoặc nếu tình trạng trở nên tồi tệ hơn, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị.

Nếu bị viêm, sưng tấy, đau và có dịch thì móng chân đã bị nhiễm trùng và cần được bác sĩ điều trị. Bác sĩ có thể phẫu thuật cắt bỏ một phần móng.

Nguồn: Mayo Clinic

Ngăn chặn táo bón trước khi xảy ra

Bị táo bón nghĩa là nhu động ruột của quý vị diễn ra khó khăn hoặc ít hơn bình thường. Hầu như tất cả mọi người đều có những lúc gặp phải triệu chứng này. Mặc dù triệu chứng này thường không nghiêm trọng, nhưng quý vị sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều nếu cơ thể trở lại bình thường.

Thực hiện các bước sau để ngăn ngừa táo bón:

- Uống hai đến bốn cốc nước lớn mỗi ngày.
- Hãy thử uống các thức uống lỏng ấm, đặc biệt là vào buổi sáng.
- Thêm trái cây và rau quả vào chế độ ăn.
- Ăn mận khô và ngũ cốc.
- Tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần. Khi quý vị di chuyển cơ thể, các cơ trong ruột của quý vị cũng hoạt động nhiều hơn.
- Đừng nhịn khi buồn đi đại tiện.

Khi nào quý vị nên gọi bác sĩ?

Gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị bị táo bón đột ngột kèm theo đau bụng hoặc chuột rút và quý vị hoàn toàn không thể đại tiện hoặc xì hơi.

Ngoài ra, hãy gọi điện nếu:

- Táo bón là mới xảy ra đối với quý vị và những thay đổi trong lối sống không giúp được gì.
- Quý vị đi đại tiện ra máu.
- Quý vị bị giảm cân dù không có chủ đích giảm cân.
- Quý vị bị đau dữ dội khi đại tiện.
- Quý vị đã bị táo bón hơn hai tuần.
- Kích thước, hình dạng và độ sệt của phân thay đổi đáng kể.

Nguồn: WebMD

Duy trì khỏe mạnh: Tham gia lớp học giáo dục sức khỏe

Tại Santa Clara Family Health Plan, chúng tôi cung cấp một loạt các lớp giáo dục sức khỏe tương tác để giúp hội viên của chúng tôi khỏe mạnh. Chúng tôi hợp tác với nhiều tổ chức tại cộng đồng để cung cấp các lớp học giáo dục sức khỏe miễn phí cho hội viên của chúng tôi:

LỚP KIỂM SOÁT HUYẾT ÁP CAO

(Trực tuyến—dành cho công chúng)

Quý vị có bị tăng huyết áp hay huyết áp cao không? Lớp học miễn phí, giàu tương tác này của chúng tôi sẽ hướng dẫn để quý vị biết huyết áp cao là gì, những lời khuyên để kiểm soát tình trạng huyết áp cao và cách sử dụng máy đo huyết áp tại nhà.

- Tiếng Anh — Hàng tháng
- Tiếng Tây Ban Nha — Hàng tháng
- Tagalog — Hàng quý
- Tiếng Việt — Hàng quý

www.bit.ly/HighBloodPressureClass

GẮN BÓ VỚI SCFHP: GIỮ LỚP HỌC AN TOÀN CHO CON EM QUÝ VỊ

(Trực tuyến—dành cho công chúng)

Ghế ngồi ô tô và ghế nâng an toàn giúp bảo vệ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ khi va chạm, tuy nhiên tai nạn ô tô là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho trẻ em từ 1 đến 13 tuổi. Đó là lý do tại sao việc lựa chọn và sử dụng đúng cách ghế ngồi ô tô mỗi khi con em quý vị ngồi trong xe là điều rất quan trọng. Hãy tham gia cùng chúng tôi để tìm hiểu về cách thắt dây an toàn cho ghế ngồi ô tô đúng cách, các loại ghế ngồi ô tô khác nhau, cách lắp đặt trên xe đúng cách, và nhiều hơn nữa!

- Tiếng Anh — Hàng quý

www.bit.ly/Safe-Car-Seat

BỮA TIỆC ĐÓN CHÀO EM BÉ

(Trực tuyến—chỉ dành cho hội viên)

Hội viên Medi-Cal 17 tuổi trở lên hiện đang mang thai được mời tham dự bữa tiệc trực tuyến mới của SCFHP để đón chào em bé! Những bữa tiệc đón chào em bé của chúng tôi là sự kiện vui để tìm hiểu cách quý vị có thể giúp bản thân mình và em bé duy trì khỏe mạnh. Các chủ đề bao gồm tổng quan về các phúc lợi của chương trình SCFHP, như các lớp học tiền sản, cách sử dụng máy hút sữa và nhiều thông tin khác nữa!

- Tiếng Anh — Hàng tháng
- Tiếng Tây Ban Nha — Hàng tháng
- Tiếng Việt — Hàng quý

www.bit.ly/SCFHP-BabyShower

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG: THAY ĐỔI NHỎ, KHÁC BIỆT LỚN

(Trực tuyến—chỉ dành cho hội viên)

Những thay đổi nhỏ tạo nên khác biệt lớn. Đã đến lúc kiểm soát cuộc sống của quý vị. Hãy cho phép bản thân quý vị chịu trách nhiệm và kiểm soát bệnh tiểu đường của mình để quý vị có thể sống một cuộc sống khỏe mạnh, viên mãn. Tham gia với chúng tôi để tìm hiểu cách theo dõi sức khỏe của quý vị, thay đổi lối sống và tìm hiểu về các dịch vụ khác của SCFHP.

- Tiếng Anh — Hàng quý
- Tiếng Tây Ban Nha — Hàng tháng

www.bit.ly/SCFHP-ManageDiabetes

PHỤ NỮ VỚI PHỤ NỮ

(Chỉ dành cho hội viên)

Để sống khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, điều rất quan trọng là phụ nữ phải đi khám sức khỏe định kỳ hàng năm. Tham gia lớp học giáo dục sức khỏe tương tác này để tìm hiểu tầm quan trọng của việc hoàn thành các cuộc khám sàng lọc sức khỏe phụ nữ và để thảo luận cởi mở với nhau về những lo sợ hoặc rào cản mà phụ nữ có thể gặp phải hoặc trải qua khi hoàn thành các xét nghiệm này.

- Tiếng Anh — Hàng quý

www.bit.ly/Woman-To-Woman

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI
Medi-Cal Plan
Mùa Đông 2023

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

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

50546V

2023 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Nhắc nhở!

Dường như đã tới lúc gia hạn bảo hiểm Medi-Cal

Quý vị đã nhận được thư về Gói Thông Tin Gia Hạn Medi-Cal chưa? Nếu câu trả lời là rồi, có lẽ đã tới lúc quý vị cần gia hạn bảo hiểm Medi-Cal. Do tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng (Public Health Emergency, PHE) do COVID-19, quý vị có thể duy trì bảo hiểm Medi-Cal trong bất cứ trường hợp nào. Tình trạng PHE sắp chấm dứt, vì vậy quý vị có thể mất quyền bảo hiểm Medi-Cal nếu không gia hạn thêm.

Nếu quý vị đã nhận được Gói Thông Tin Gia Hạn Medi-Cal từ quận thì quý vị cần điền thông tin và gửi lại sớm nhất có thể để duy trì bảo hiểm sức khỏe của mình.

Quý vị có thể ghé thăm Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng của Blanca Alvarado SCFHP (SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center) để được hỗ trợ điền Đơn Gia Hạn:

408 N. Capitol Ave.
San Jose, CA 95133
Điện thoại: **1-408-874-1750**
Trang web: **crc.scfhp.com**

Việc tái xác định cho người trưởng thành từ 26 đến 49 tuổi sẽ tiếp tục bị tạm dừng cho đến sau tháng 1 năm 2024. Điều này nhằm tránh gây gián đoạn bảo hiểm cho thanh niên chưa có giấy tờ hợp lệ theo tình trạng hội đủ điều kiện hiện tại của họ.

QUÝ VỊ CÓ THẮC MẮC? *Gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số* ***1-800-260-2055*** *(TTY:* ***711****). Chúng tôi phục vụ từ thứ Hai đến thứ Sáu trong khung giờ từ 8:30 a.m. đến 5 p.m. Cuộc gọi được miễn cước.*

50443V

Santa Clara Family Health Plan™

Cảm ơn quý vị đã tin tưởng cho phép chúng tôi chăm sóc sức khỏe cho quý vị

Các tài liệu về Medi-Cal của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) hiện có sẵn tại www.scfhp.com:

Cẩm Nang Hội Viên (còn được gọi là Chứng Từ Bảo Hiểm Kết Hợp (EOC) và Biểu Mẫu Tiết Lộ Thông Tin)

Cẩm nang này sẽ cung cấp cho quý vị thông tin về phạm vi bảo hiểm của quý vị và giúp quý vị hiểu rõ những thông tin sau đây:

- Những quyền lợi và dịch vụ được đài thọ hoặc không được đài thọ dành cho hội viên SCFHP
- Chi phí hội viên như khoản đồng thanh toán và các khoản phí khác mà quý vị có thể phải trả
- Các hạn chế khi nhận dịch vụ chăm sóc ngoài mạng lưới hoặc ngoài khu vực cung cấp dịch vụ
- Cách nhận dịch vụ chăm sóc và phạm vi bảo hiểm khi quý vị đang ở bên ngoài khu vực cung cấp dịch vụ
- Cách nhận dịch vụ chăm sóc và thông tin về cách tìm nhà cung cấp SCFHP, dịch vụ chăm sóc ban đầu, dịch vụ chăm sóc chuyên khoa, dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi, dịch vụ bệnh viện, dịch vụ chăm sóc ngoài giờ và chăm sóc khẩn cấp (bao gồm thời điểm tiếp cận trực tiếp dịch vụ chăm sóc cấp cứu hoặc sử dụng dịch vụ 911)
- Cách yêu cầu hỗ trợ ngôn ngữ
- Khi nào và làm thế nào để gửi yêu cầu thanh toán cho các dịch vụ được đài thọ
- Cách gửi đơn than phiền và kháng cáo về quyết định ảnh hưởng đến phạm vi bảo hiểm, quyền lợi hoặc mối quan hệ của quý vị với SCFHP

Danh Sách Thuốc Theo Hợp Đồng Rx Medi-Cal

Bao gồm danh sách các loại thuốc được đài thọ theo quyền lợi Medi-Cal của quý vị.

Danh Bạ Nhà Cung Cấp

Liệt kê các nhà cung cấp trong mạng lưới của chúng tôi hiện có thể cung cấp dịch vụ cho quý vị.

Tận dụng tối đa quyền lợi SCFHP mà quý vị được hưởng theo 3 cách đơn giản sau đây:

1. Truy cập **www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents** để nhận Cẩm Nang Hội Viên, Danh Sách Thuốc Theo Hợp Đồng Rx Medi-Cal và Danh Bạ Nhà Cung Cấp của quý vị.
2. Đăng ký tham gia cổng thông tin hội viên mySCFHP tại địa chỉ **member.scfhp.com**. Tất cả những việc mà quý vị cần làm là sử dụng thẻ ID hội viên SCFHP của quý vị để đăng ký.
3. Đặt lịch thăm khám với bác sĩ hàng năm!

Để nhận bản in Tài Liệu Hội Viên Medi-Cal của SCFHP, hãy gọi điện đến Ban Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-800-260-2055 (TTY: 711)**. Chúng tôi làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:00 chiều. Cuộc gọi được miễn cước.

50470V Annual Notice of Availability

MỚI

Phúc Lợi của Medi-Cal cho năm 2023

Dịch vụ hỗ trợ sinh	Dịch vụ hỗ trợ sinh gồm hỗ trợ riêng cho thai phụ và gia đình trong suốt thai kỳ, chuyển dạ và giai đoạn hậu sản.
Dịch vụ kết hợp cho người chăm sóc và trẻ em	Medi-Cal sẽ bao trả các dịch vụ và thủ thuật sàng lọc sức khỏe thể chất và hành vi tổng hợp cho hội viên và người chăm sóc của họ. Dịch vụ chăm sóc sau điều trị sẽ bao gồm một số dịch vụ tầm soát, đánh giá, thẩm định và quản lý hồ sơ, ngoài ra còn có: › Dịch vụ sức khỏe hành vi tổng hợp › Tư vấn cai nghiện thuốc lá › Sàng Lọc, Can Thiệp Ngắn và Giới Thiệu Điều Trị (Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment: SBIRT) cho người sử dụng đồ uống có cồn và/hoặc thuốc/ma túy
Mở Rộng Quản Lý Chăm Sóc Sức Khỏe Nâng Cao (ECM)	ECM cung cấp thêm dịch vụ bổ sung miễn phí cho hội viên Medi-Cal đủ điều kiện theo một trong các Nhóm Trọng Tâm của ECM. SCFHP sẽ bắt đầu mở rộng ECM từ tháng 1 năm 2023 cho nhiều hội viên hơn: › Các Hội Viên Hội Đủ Điều Kiện Nhận Chăm Sóc Lâu Dài và Có Nguy Cơ Bị Đưa Tới Các Cơ Sở Cộng Đồng › Người Ở Viện Dưỡng Lão Trở Lại Cộng Đồng Truy cập trang **www.scfhp.com/ECM** để biết thêm thông tin.
Dịch vụ Hỗ Trợ Cộng Đồng Mới	Dịch vụ Hỗ Trợ Cộng Đồng tập trung giải quyết nhu cầu y tế và nhu cầu xã hội để không phải đòi hỏi cấp độ chăm sóc cao hơn và thường do một nhà cung cấp khác thực hiện hoặc được cung cấp theo điều kiện khác với phúc lợi Medi-Cal thông thường. SCFHP cung cấp bốn dịch vụ Hỗ Trợ Cộng Đồng mới: › Chữa Bệnh Hen Suyễn › Lắp Ráp Phụ Kiện Hỗ Trợ Sinh Hoạt (Sửa Nhà) › Dịch Vụ Chăm Sóc Cá Nhân và Nội Trợ › Dịch Vụ thay phiện nghỉ ngơi (Nhân Viên Chăm Sóc) Truy cập trang **www.scfhp.com/communitysupports** để biết thêm thông tin hoặc kiểm tra tính hội đủ điều kiện của quý vị.

Quý vị có thắc mắc?

Truy cập **www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents** để tải Sổ Tay Hội Viên SCFHP Medi-Cal và tìm hiểu thêm về tất cả phúc lợi cũng như dịch vụ dành cho quý vị.

Nếu quý vị có thắc mắc về bảo hiểm sức khỏe của mình, vui lòng gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-800-260-2055** (TTY: **711**), thứ Hai đến thứ Sáu, 8:30 a.m. đến đến 5 p.m. Cuộc gọi được miễn phí.

Chương Trình Kết Nối Bình Dân đã sẵn sàng!

Chương Trình Kết Nối Bình Dân mới của liên bang giúp các hộ gia đình hội đủ điều kiện chi trả cho cả dịch vụ internet tốc độ cao và các thiết bị kết nối. Với tư cách là người hưởng bảo hiểm Medi-Cal, quý vị và gia đình hội đủ điều kiện tham gia chương trình này! Chương Trình Kết Nối Bình Dân hỗ trợ:

› Giảm lên đến 30$ khi sử dụng internet tốc độ cao mỗi tháng (trong nhiều trường hợp, quý vị sẽ không phải trả tiền internet tốc độ cao mỗi tháng khi kết hợp chương trình này với ưu đãi từ nhà cung cấp dịch vụ internet)

› Giảm giá một lần lên tới 100$ khi mua máy tính xách tay, máy tính bảng hoặc máy tính để bàn (với khoản đồng thanh toán hơn 10$ nhưng không quá 50$)

Quý vị có thể cần cung cấp bằng chứng đã ghi danh SCFHP. Bằng chứng ghi danh có thể là giấy tờ/thư từ chính thức từ SCFHP ghi tên hội viên và đã được gửi trong vòng 12 tháng qua.

Để đăng ký chương trình, vui lòng truy cập **www.affordableconnectivity.gov** và nhấp vào nút "Apply Now". Quý vị cũng sẽ cần liên hệ với một nhà cung cấp tham gia chương trình, vui lòng truy cập **www.broadbandforall.cdt.ca.gov/affordable-service-programs** để tìm nhà cung cấp.

THÔNG BÁO CHỐNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là hành vi trái pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật dân quyền của Tiểu Bang và Liên Bang. SCFHP không phân biệt đối xử một cách trái pháp luật, loại trừ mọi người hay đối xử với họ khác biệt vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục.

SCFHP cung cấp:

- Hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ trao đổi thông tin tốt hơn, như:
  - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có chuyên môn
  - Thông tin được viết dưới định dạng khác (bản in chữ lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là Tiếng Anh như:
  - Thông dịch viên có chuyên môn
  - Thông tin trên văn bản bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ với SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến **711**. Khi có yêu cầu, thông tin này sẽ được in bằng chữ nổi braille, trên bản in khổ lớn, băng ghi âm hoặc định dạng điện tử. Để nhận một trong số các bản sao ở định dạng thay thế này, vui lòng gọi hoặc viết thư gửi đến:

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 (TTY: 711)

CÁCH NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI

Nếu quý vị cho rằng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử trái pháp luật theo cách khác dựa trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại với Phòng Khiếu Nại và Kháng Cáo của SCFHP. Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại bằng cách gọi điện, viết thư, trực tiếp hoặc qua hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy liên hệ với SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi số **1-800-260-2055**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến **711**.

- Gửi thư: Điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

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

- Trực tiếp: Hãy đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và nói là quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.

- Dưới dạng điện tử: Truy cập trang web của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – SỞ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CALIFORNIA (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền của Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California qua điện thoại, viết thư hoặc bằng hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Gọi theo số **916-440-7370**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi **711 (Dịch Vụ Tiếp Âm Viễn Thông)**.

- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

  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

  Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại địa chỉ http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Dưới dạng điện tử: Gửi email tới CivilRights@dhcs.ca.gov.

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền bằng cách gọi điện, viết thư hoặc qua định dạng điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.

- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

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

  Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại địa chỉ http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

- Dưới dạng điện tử: Truy cập Cổng Thông Tin Điện Tử của Office for Civil Rights tại địa chỉ https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf.

Santa Clara Family Health Plan™

Language Assistance Services

English Tagline – ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

简体中文标语 (Chinese) – 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan,tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyong ito.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

فارسی زبان به مطلب (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong) – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese) – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean) – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711) . ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ| ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ|

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия TTY:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai) – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian) – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Ці послуги безкоштовні.