

Comience el año con una consulta anual de bienestar

Consultar a su médico regularmente es esencial para su salud, incluso cuando no está enfermo. El proveedor de atención primaria (PCP) que aparece en su tarjeta de identificación de miembro es el médico o la clínica que le proveerá esta atención de rutina. En su consulta anual de bienestar, usted y su PCP pueden enfrentar cualquier cambio que pueda afectar su salud. La consulta anual de bienestar incluye lo siguiente:

- ✓ Una evaluación de riesgos para la salud
- ✓ Estatura, peso, presión arterial y otras medidas habituales
- ✓ Una revisión de sus proveedores y medicamentos actuales
- ✓ Una revisión de los antecedentes médicos y familiares
- ✓ Consejos de salud personalizados



- ✓ Una lista de factores de riesgo y opciones de tratamiento para usted
- ✓ Una lista de verificación de los servicios preventivos
- ✓ Planificación anticipada de atención

Llame a su PCP hoy mismo y programe su consulta anual de bienestar. Si necesita cambiar de proveedor, el Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan puede ayudarlo.

Fuente: Centers for Medicare & Medicaid Services

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

MEDICARE

Manténgase bien con los cuidados preventivos

Medicare cubre los siguientes servicios preventivos y de detección. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

Servicios clave y pruebas de detección

Pruebas de detección de abuso de alcohol y orientación.

Mediciones de la masa ósea. Hágase pruebas cada 2 años.

Enfermedad cardiovascular. Hágase pruebas cada 5 años.

Cáncer colorrectal. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.

Depresión. Hágase pruebas de detección una vez al año.

Examen de diabetes.

Cáncer pulmonar. Hágase pruebas anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.

Prueba de detección y orientación para la obesidad.

Vacunas. COVID-19, gripe, hepatitis B y vacunas antineumocócicas.



Pruebas para MUJERES

Cáncer de mama. Hágase pruebas cada 2 años.

Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou y una prueba de VPH de alto riesgo cada 5 años. (Las mujeres mayores de 65 años pueden dejar de hacerse la prueba de manera segura si cumplen ciertos criterios).

Osteoporosis. Hágase pruebas cada 2 años.

Pruebas para HOMBRES

Cáncer de próstata. Consulte a su médico sobre las pruebas de detección.

Aneurisma de aorta abdominal.

Hágase pruebas una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez fumó.



¿NECESITA UN MÉDICO DENTRO DE LA RED? Use nuestra herramienta Find-a-Doctor en www.scfhp.com o llame al Servicio al Cliente para obtener ayuda.

No es demasiado tarde para ponerse la vacuna contra la gripe

Las vacunas anuales contra la gripe son una buena idea para todos los miembros de su familia desde los 6 meses de vida en adelante. Estos son los motivos por los que debería vacunarse ahora si aún no lo ha hecho:

- El cuerpo necesita aproximadamente dos semanas después de la vacuna para comenzar a protegerse contra la gripe. La gripe está activa bien entrada la primavera, por lo que vale la pena vacunarse incluso en enero o después.
- Al vacunarse contra la gripe, también estará protegiendo a las personas que lo rodean y no pueden vacunarse.

¿Sabía que no tiene que esperar para recibir su vacuna contra la gripe si recientemente recibió una vacuna contra el COVID-19?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, es seguro vacunarse contra la gripe y vacunarse contra el COVID-19 al mismo tiempo.

Usar mascarilla y practicar el distanciamiento físico pueden ayudar a protegerle a usted y a otros de virus respiratorios, como la gripe y el virus que causa el COVID-19. Sin embargo, la mejor manera de reducir el riesgo de enfermedad gripal es que todas las personas a partir de los 6 meses se vacunen contra la gripe cada año.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



LLAME A SU MÉDICO para recibir una vacuna contra la gripe o llame al Servicio al Cliente de SCFHP para encontrar una farmacia participante cercana. Para obtener más información, visite bitly.com/getyourflushotnow.

Usted puede hacer la diferencia

¡ÚNASE A NUESTRO COMITÉ ASESOR DEL CONSUMIDOR!

¿Quiere hacer de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) un plan de salud mejor para usted, sus compañeros miembros y su comunidad? ¡Únase al Comité Asesor del Consumidor (CAC) de Cal MediConnect! Nuestro CAC está compuesto por miembros de SCFHP, familias o cuidadores de miembros, defensores y proveedores.

El CAC se reúne con personal de SCFHP para informar sobre

los servicios y beneficios que brinda Cal MediConnect de SCFHP. Ofrecemos a nuestros miembros de CAC \$75 por su participación regular en el CAC.

Como miembro del CAC, podrá:

- ▶ Ser la voz de miembros del plan Cal MediConnect como usted
- ▶ Trabajar con nuestros representantes del plan y miembros de su comunidad

Las reuniones del CAC ahora son virtuales. Visite www.scfhp.com para ver los programas y materiales de las próximas reuniones.



¿LE INTERESA servir en el CAC? Llame a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795**.



Vacúnese, reciba recompensas

¿Todavía no está vacunado contra el COVID-19?
¡Escuche! Vacúnese lo antes posible y reciba una tarjeta de regalo de \$ 50 del plan de Cal MediConnect de SCFHP.

Es elegible para recibir una tarjeta de \$50 gratis si:

- Es miembro de SCFHP cuando se vacuna
- Tiene 12 años o más
- Y reciba su primera dosis o una dosis única de una vacuna contra el COVID-19 de un proveedor de California entre el **1 de septiembre de 2021 y el 6 de marzo de 2022**



Reserve su cita o busque un centro de acogida en el condado de Santa Clara en www.sccfreevax.org.

Si es elegible para una tarjeta de regalo, el plan de Cal MediConnect de SCFHP se la enviará automáticamente a la dirección postal que tenemos registrada para usted. Tenga paciencia. Es posible que el plan de Cal MediConnect de SCFHP necesite hasta 10 semanas para obtener la confirmación del Registro de Vacunación de California de que recibió la vacuna y enviarle una recompensa. Las regulaciones de elegibilidad están sujetas a cambio.



Asegúrese de que tengamos su dirección postal correcta

llamando a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: 711) o en el portal para miembros de mySCFHP en www.member.scfhp.com.

El plan de Cal MediConnect de SCFHP no reenviará una tarjeta si se envía a la dirección equivocada o si se pierde o la roban.

¿Ya está vacunado? Comparta las noticias con otros miembros del plan de Cal MediConnect de SCFHP. Además de vacunarse, puede tener un impacto al alentar a amigos, familiares, compañeros de trabajo y otras personas a que se vacunen. Use la etiqueta **#SCFHPFightsCOVID** para hacer correr la voz de que usted hizo su parte para ayudar a detener la propagación. La vacuna contra el COVID-19 es segura, eficaz, gratuita y fácil, y es el camino correcto para nuestra comunidad. Para obtener información sobre la vacuna contra el COVID-19, visite www.scfhp.com/covidvax.



¿TIENE PREGUNTAS?

Si tiene preguntas sobre su tarjeta de regalo o este programa, llame a Servicio al Cliente del plan de Cal MediConnect de SCFHP al **1-877-723-4795** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Dele algo de amor a su corazón

¿Su corazón recibe toda la atención que necesita? Febrero, el mes estadounidense del corazón, es un excelente momento para comprometerse a darle al suyo más amor y atención. Estas son cinco maneras de cuidar el músculo más importante del cuerpo y de mantenerlo bombeando fuerte.



Clase de 'Control de la presión arterial alta'

¿Tiene hipertensión, también conocida como presión arterial alta? Acompáñenos en una clase interactiva para aprender más sobre qué es la presión arterial alta, consejos para controlar la presión arterial alta y cómo utilizar un monitor de presión arterial en el hogar. Unirse no tiene ningún costo. Las clases se ofrecen mensualmente y están dirigidas por un enfermero registrado o un educador de la salud certificado. También damos la bienvenida a los familiares o a quienes cuidan a alguien con presión arterial alta. Para registrarse, envíe un correo electrónico a healthed@scfhp.com.

1 Mantenga su presión arterial en un rango normal (menos de 120/80 mm Hg). A medida que la sangre se desplaza por el cuerpo, empuja las paredes de los vasos sanguíneos. Parte de esa presión es normal y necesaria, pero demasiada presión puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Puede causar problemas como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. Mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente pueden ayudar a bajar la presión arterial alta.

2 Alimente su corazón con alimentos saludables.

- Coma más frutas, verduras y cereales integrales.
- Coma más pescado o pollo sin piel que carne roja.
- Cambie a leche baja en grasa o sin grasa.

3 Hágale pruebas al corazón. El alto nivel de colesterol en sangre aumenta su riesgo de cardiopatía, infarto al corazón o derrame cerebral. Estas afecciones cardíacas no suelen tener síntomas, razón por la cual todos los adultos de 40 años en adelante necesitan hacerse análisis de colesterol regularmente. Pregunte a su médico la frecuencia con la que debe hacerse la prueba.

4 Estrese menos su corazón. Cuando aumente la tensión, hable sobre sus problemas con un amigo, familiar o consejero de confianza. Trate de reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos; por ejemplo, reemplace "Realmente me he equivocado" por "Todos cometen errores" o "No puedo hacerlo" por "Lo haré lo mejor que pueda".

5 Agradézcale a su corazón. Las investigaciones demuestran que la práctica de la gratitud es una buena medicina para el corazón y la salud. Puede disminuir la presión arterial y estimular el sistema inmunitario y puede ayudarle a adoptar conductas saludables. Para sentirse más agradecido, intente llevar un diario de gratitud. Busque sus bendiciones, grandes y pequeñas, y anótelas.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force

El camino del sueño hacia un cerebro más inteligente

Dormir bien es esencial para su salud general. ¿Sabía que es especialmente importante para el cerebro y la salud mental?

Durante el sueño, el cerebro maneja la información recibida durante el día. Los problemas de sueño pueden aumentar el riesgo de desarrollar ciertas afecciones de salud mental, como depresión y ansiedad. La buena noticia es que un sueño de alta calidad puede mejorar el aprendizaje, la memoria y el bienestar emocional.

Tome medidas para mejorar su sueño

Tener buenos hábitos de sueño o higiene del sueño a menudo puede disminuir los síntomas de la enfermedad mental causada por la falta de él. Estos son algunos consejos para dormir mejor:

- Evite la cafeína, el tabaco y el alcohol.
- Consulte con su médico para asegurarse de que sus medicamentos no estén afectando su sueño.
- Establezca un horario de sueño y respételo. Trate de irse a dormir aproximadamente a la misma hora todas las noches y despertarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana.

Fuente: National Sleep Foundation



- Siga una rutina que le ayude a desacelerar y relajarse antes de dormir. Por ejemplo, lea un libro, escuche música tranquila o dese un baño caliente.
- Evite las comidas pesadas y beber mucho antes de acostarse.



LA RELACIÓN entre el sueño y la salud mental es compleja. Hable con su médico si usted o un familiar no duerme bien. Obtenga más consejos para dormir visitando la American Heart Association en www.heart.org.

Manténgase activo y viva su mejor vida

Haga actividad física con su beneficio de acondicionamiento físico, en su casa o en el gimnasio

Se ofrece un beneficio de acondicionamiento físico a los miembros del plan de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para fomentar un estilo de vida activo y mejorar su calidad de vida. Los miembros tienen opciones disponibles sin costo, incluido el Programa de envejecimiento saludable y ejercicio Silver&Fit®, que ofrece acceso a:

- **Programa Get Started.** Después de responder algunas preguntas en línea sobre sus áreas de interés, recibirá un programa personalizado para su ejercicio de elección.
- **Más de 8,000 vídeos a pedido** a través del sitio web y la biblioteca digital de aplicaciones móviles.
- **Membresía en un gimnasio.** Visite los gimnasios que participan en el programa.

- **Kit de acondicionamiento físico en el hogar.** Usted reúne los requisitos para recibir un kit de acondicionamiento físico en el hogar por año de beneficio de diversas categorías de acondicionamiento físico.
- **Sesiones de orientación sobre envejecimiento saludable.** Puede hablar por teléfono sobre temas de salud y acondicionamiento físico con un asesor capacitado.



EL PROGRAMA SILVER&FIT está abierto a todos los miembros del plan de Cal MediConnect de SCFHP. Para obtener más información o para inscribirse, llame a Servicio al Cliente de Silver&Fit al **1-877-427-4788** (TTY: **711**) de lunes a viernes, de 5 a.m. a 6 p.m.

¿LE INTERESA CONOCER todos sus beneficios con Cal MediConnect de SCFHP? Acompáñenos para una orientación en persona en el Centro de Recursos de la Comunidad SCFHP Blanca Alvarado. Para inscribirse en una sesión hoy, llame a Servicio al Cliente o visite www.scfhp.com/welcome.

Ahorre tiempo y dinero en sus medicamentos de venta con receta

¿Sabía que puede obtener un suministro para 90 días de la mayoría de los medicamentos de mantenimiento recetados por el mismo copago de un suministro para 30 días? Hable con su médico sobre cómo obtener un suministro para 90 días y evite tener que ir más veces a la farmacia. Puede retirarlo en una farmacia de la red. También podríamos recibir su suministro para 90 días por correo a través de MedImpact Direct. Para obtener más información sobre nuestros servicios de pedido por correo, visite www.medimpactdirect.com.

Si tiene otras preguntas, comuníquese con el Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan al **1-877-723-4795**.



¡Conozca lo que el CRC puede hacer por usted!

Revise el sitio web del Centro de Recursos Comunitarios Blanca Alvarado de SCFHP

Las necesidades sociales y de salud de nuestra comunidad son importantes. En el Centro de Recursos Comunitarios (CRC) Blanca Alvarado de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), buscamos ofrecer un conjunto diverso de servicios, actividades y eventos para satisfacer

estas necesidades. Visite nuestro sitio web para:

- Descargar el calendario de actividades del CRC y ver las actividades que se ofrecen en el centro
- Obtener más información sobre nuestro personal amable, dedicado y cualificado

- Conectarse con programas y servicios como orientación para miembros, Servicio al Cliente y administración de casos para miembros de SCFHP
 - ¡Y mucho más!
- Puede visitar nuestro sitio web en **crc.scfhp.com**.



+ Conozca a nuestros trabajadores comunitarios de salud del CRC Blanca Alvarado de SCFHP

Los trabajadores comunitarios de salud (CHW) del CRC Blanca Alvarado de SCFHP conectan a las personas con una variedad de programas y servicios comunitarios. Pueden ayudarle a completar solicitudes de atención médica, para que pueda inscribirse y seguir inscrito en su plan de salud y pueden ayudarle a usted y a su familia a encontrar recursos que lo mantendrán saludable.

¿NECESITA AYUDA? ¡Conozca a nuestros CHW en persona en el centro o llámenos al **1-408-874-1750** hoy mismo!

VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

INVIERNO 2022

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_17027S 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:
 - intérpretes calificados de lenguaje de señas;
 - 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:
 - intérpretes calificados;
 - 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, 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 नि:शुल्क 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 नि:शुल्क 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 Tagline (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.

Примітка українською (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.