

加入 SCFHP Blanca Alvarado CRC, 学跳尊巴动起来

坚持运动可能是项挑战,但并不一定枯燥乏味! Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 在 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心 (CRC) 提供免费的尊巴 (Zumba) 课程。课程对所有人开放。即使您坚持锻炼, 状态良好, 也可以跳尊巴!

尊巴将有氧运动和拉丁舞结

合起来, 是一个有趣的高能量健身项目。适合各种健身水平。该课程由已获认证的尊巴教练授课。

在学习一些舞蹈动作的同时燃烧一些卡路里。欢迎访问 www.scfhp.com/calendar 查看我们的活动日历, 以了解更多信息和报名参加课程。



我们的地址是 408 N. Capitol Ave., San Jose, CA 95133 (位于北国会大道 (North Capitol Avenue) 和麦基路 (McKee Road) 的国会大厦广场购物中心 (Capitol Square Mall))。

关注我们

 在 Instagram (@scfhp.crc) 和

 Facebook (www.facebook.com/scfhp.crc) 上及时了解最新的计划、服务和活动!

欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8 至晚上 8 点

1-877-723-4795

听障专线: 711



MC

健康与保健或预防信息

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

您的主要照护提供者

为您提供全方位照护

我们大多数人都知道主要照护提供者（PCP 或医生）治疗疾病和慢性病，从流感和喉咙痛到糖尿病和高血压。但您可能会感到惊讶的是：他们的目标是为您提供全方位照护，而不仅仅是治疗您的疾病。

这意味着您的医生还接受过帮助您解决行为健康问题的培训。例如，如果您是患有慢性阻塞性肺病（COPD）等肺部疾病的吸烟者，您的医生可以帮助您克服戒烟带来的情绪和身体上的挑战。

同样，如果您有酗酒和药物滥用问题，您的医生可以帮助您克服戒断带来的情绪和身体上的挑战。这些只是医生可以如何为您提供全方位照护的两个例子。无论您可能面临什么行为健康问题，您的医生都可以直接帮助您，或将您转介给适当的专业人员或计划。

寻求帮助

由于您的情绪会影响您的健康以及您如何照顾自己，如果您遇到如下困难，您的医生是一个重要支持来源：

- 失去亲人
- 您的健康或亲人的健康、您的财务保障或感情关系发生变化
- 敏感的个人问题

请记住，如果医生不知道您生活中发生了什么情况，他们

也无法帮助您。虽然您可能很难敞开心扉畅谈您的感受，尤其是对于敏感的事情，但您的医生只关心一件事：支持您和您的健康。

资料来源：American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



SCFHP 健康奖励*

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP)
对采取行动过上更健康生活的
Cal MediConnect 会员予以奖励。

如果接受医疗保健服务，SCFHP 会如何奖励我？

我们非常重视您的健康。下面列出了我们为完成常规健康检查或筛查并且符合资格的会员提供的奖励。这些检查和筛查由您的 SCFHP Cal MediConnect 福利承保，不需要您支付任何费用。您可免费享受赴诊交通服务。在您完成符合资格的活动后，我们会将礼品卡邮寄给您。



2022 年健康奖励活动	SCFHP CAL MEDICONNECT 资格标准	奖励
乳腺癌筛查	50 至 74 岁的会员—需要医生转介	价值 40 美元的礼品卡
大肠癌筛查	50 至 75 岁的会员	价值 50 美元的礼品卡
糖尿病 A1C 检测	18 至 75 岁，患有糖尿病的会员	价值 20 美元的礼品卡

*可能要接受条款和条件。在您就诊时必须注册参加 SCFHP Cal Medi-Connect 计划。健康奖励是一项无纸化计划。无需致电我们报告您已完成筛查或检测。而是必须由您的医生正确填写代码并向 SCFHP 提交电子申索表，以便您有资格获得奖励。从完成就诊之日起，最多只需 90 天，您即可通过邮件收到奖励。礼品卡不能用于购买烟草、酒类或枪支。

新的 YMCA 福利

SCFHP Cal MediConnect Plan 与硅谷的 YMCA 合作，现在为您提供健身福利方面的更多选择。欢迎访问 www.scfhp.com 了解更多信息，或者在周一至周五上午 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795（听障专线：711），联系客户服务部。

急诊与急救

当您急需医疗护理时，您应该去哪里？急诊中心可以处理许多轻微疾病和伤害。但有些症状需要急救。



出现轻微症状时，请前往急诊中心：

- 过敏反应或皮疹
- 割伤、烧伤或伤口
- 头疼
- 生病，如感冒、喉咙痛、耳痛和低烧等
- 受伤，例如背痛、扭伤和拉伤
- 恶心或呕吐

安全运动。
这并非完整清单或医疗建议。如果您认为自己发生急重症，请立即就医。

出现以下情况时，请拨打 911 或前往急救中心：

- 伴有呼吸困难、麻疹或肿胀的过敏反应
- 胸痛持续几分钟以上
- 呼吸困难
- 大出血、严重烧伤或深度伤口
- 颈部、脊柱或头部受伤，尤其是伴有其他症状时

- 晕倒、昏厥或惊厥
- 中毒或用药过量
- 严重伤害，如骨折
- 突发性剧烈头痛或疼痛（如下巴或手臂部位）
- 突然神志不清、身体虚弱、失去平衡、面部下垂、视力模糊或口齿不清
- 精神方面的紧急情况，例如严重抑郁或有自杀想法

+ 如有疑问，可致电每周 7 天、每天 24 小时提供服务的护理咨询热线，电话号码是 **1-844-803-6962**（听障专线：**711**）。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。

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

注册参加健康教育课程！

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于帮助我们的会员过上健康的生活。我们与许多社区组织合作，免费为我们的会员提供健康教育课程*。我们涵盖以下主题：

- 健康的自我管理—通过 bit.ly/High-Blood-Pressure-Class 在线注册！
- 压力和愤怒管理*
- 体重管理*

- 戒烟以及更多内容！

请访问我们的网站 www.scfhp.com/for-members/health-education 以查看完整的课程列表。如要参加，请致电我们的健康教育合作伙伴，告诉他们您是 SCFHP 会员。大多数计划不需要医生转介。您可以随时选择退出该计划。如有任何问题或需要帮助，请致电 SCFHP 客户服务部。

*课程可能采用虚拟或现场形式。



AlertSCC: 紧急情况下的信息命脉

AlertSCC 是圣克拉拉县的官方紧急情况警报系统。AlertSCC 可轻松地免费向您的手机、固定电话或电子邮箱直接发送紧急情况警报。

警报可包括：

- ▶ 紧急情况（包括火灾、地震和恶劣天气）期间的信息和指示
- ▶ 影响您周边社区的犯罪事件
- ▶ 有关避难所、交通运输或供应品的灾后信息

要使用 AlertSCC, 请访问 www.alertscc.com 进行注册。

作好停电准备

在炎热干燥的夏天，电力公司可能需要切断电力来防止发生野火。这些安全性断电可能持续数天。因此，每个家庭一定要做好准备。下面介绍了做好停电准备的八个步骤：

① 注册以订阅提醒。 确保电力公司有您的最新联系信息。这样，他们就可以针对计划性停电提醒您。

② 制作一个应急包。 在里面储备足够的水和不易腐烂的食物，确保可以维持一周。按每人每天消耗 1 加仑的水来计

划。确保每年至少更新一次应急包。

③ 在家里或身上放一些现金。 ATM 在断电期间可能无法工作。

④ 加满汽油。 如果您有车，请确保油箱在断电前已加满油。

⑤ 储备一些电池。 手电筒和收音机这样的物品会需要它们。始终多准备两套不同规格的电池。

⑥ 把手电筒放在身边。 避免使用蜡烛。因为它们可能会成为火灾隐患。

⑦ 准备好电话。 看看固定电话在没有电的情况下是否能正常工作。如果您使用手机，请及时充满电。

⑧ 如果需要的话，和您的医生谈谈。 您是否依赖由电力驱动的医疗设备？或者您是否服用需要冷藏的药物？您的医生可以帮助您准备好应对这样的特殊情况。

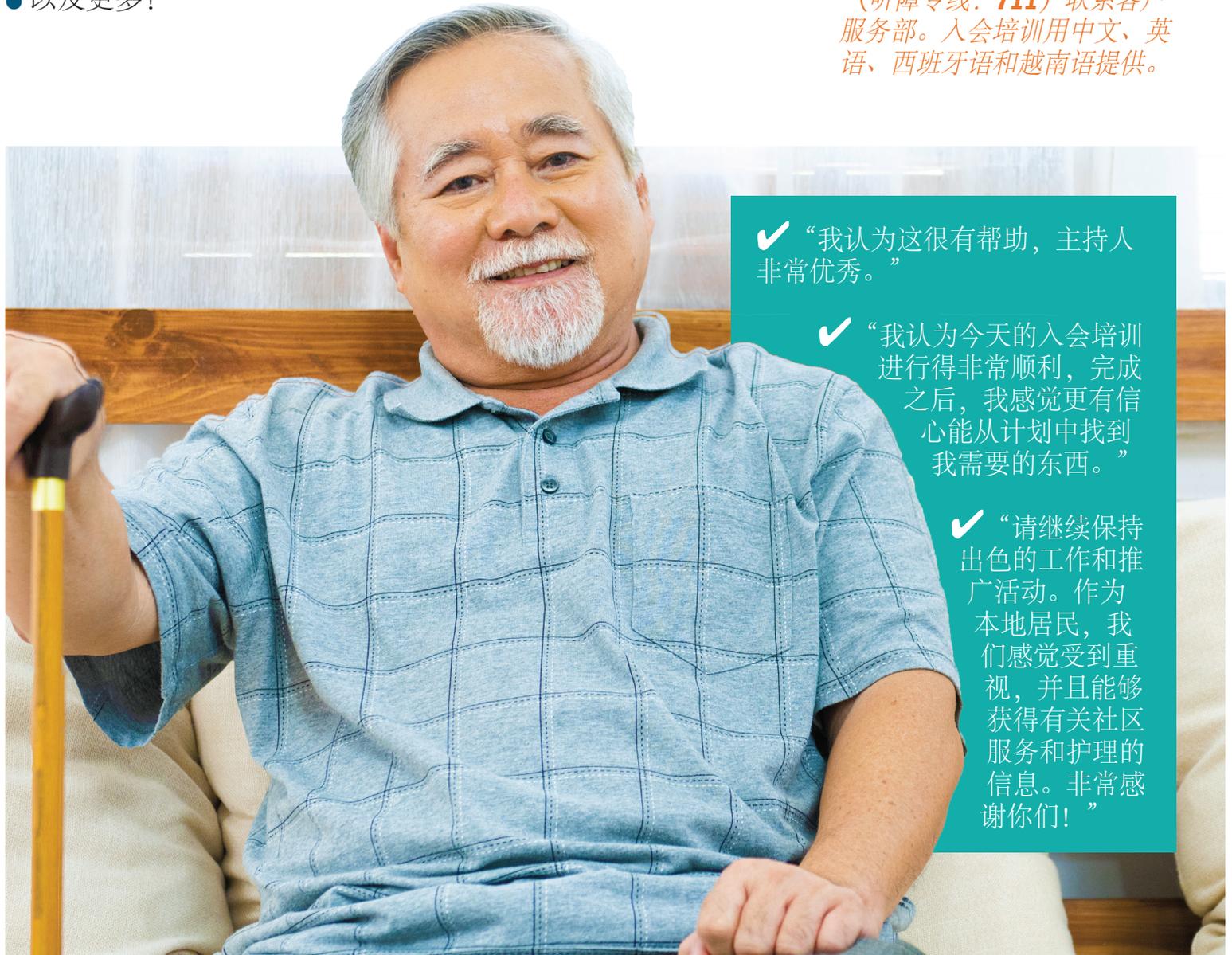
进一步了解您的 SCFHP Cal MediConnect 计划和福利

您是 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Cal MediConnect 的新会员吗？或者您想进一步了解您的健康计划和福利吗？欢迎在线参加或前往我们的 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心参加我们的免费入会培训。在入会培训期间，您将了解：

- SCFHP 福利和服务及其使用方法
- 《会员手册》、《提供者目录》和《配方书》等会员资料
- 获得护理的地点和方式
- 当您有疑问或需要帮助时应该与谁联系
- 以及更多！



欢迎立即注册，只需访问 www.scfhp.com/welcome，或者在周一至周五上午 8 点至晚上 8 点，致电 **1-877-723-4795**（听障专线：**711**）联系客户服务部。入会培训用中文、英语、西班牙语和越南语提供。



✓ “我认为这很有帮助，主持人非常优秀。”

✓ “我认为今天的入会培训进行得非常顺利，完成之后，我感觉更有信心能从计划中找到我需要的东西。”

✓ “请继续保持出色的工作和推广活动。作为本地居民，我们感觉受到重视，并且能够获得有关社区服务和护理的信息。非常感谢你们！”

了解骨质 疏松症， 避免跌倒



骨质疏松症意味着“多孔性骨骼”。当身体失去的骨质太多，产生的新骨太少，或两者兼而有之时，就会发生骨质疏松症。因此，一次摔倒或轻微碰撞就可能导致髋部、脊骨（脊柱）、手腕或其他骨骼断折。

有很多方法可以预防骨质疏松症和摔倒。尝试以下提示：

1. 请联系您的医生进行骨密度检测，尤其是对于年龄在 65 岁及以上的女性。检测结果将表明您的骨骼强壮程度如何，您是否患有骨质疏松症，以及您发生骨折的风险。您的医生可以针对骨重建或减缓骨质流失提供治疗方案。同时，针对如何避免因其他病症服用的药物而引起骨质流失这一副作用讨论相关策略。
2. 积极保持运动，并确保饮食富含钙和维生素 D。
3. 避免绊倒危险。看看您家中的情况。清除地板上的杂物。换掉小块的地毯或用胶带将其粘住。考虑在您可能会滑倒的地方安装栏杆或扶手。

4. 晚上应该好好休息的时候不要敷衍。困倦时更有可能摔倒。将保证良好睡眠作为首要任务。

5. 定期接受视力和听力检查。这些感官上的微小变化可能导致跌倒。

斯坦福大学创伤中心的“Farewell to Falls,”（告别跌倒）计划正致力于帮助老年人减少跌倒。请致电 **1-650-724-9369**（听障专线：711），或者访问 www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html。

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



您知道吗？ 吸烟会降低骨密度。如果您想戒烟，Kick It California（加州戒烟）可以帮助您。欢迎致电 **1-800-300-8086** 或者访问 www.kickitca.org，获得相关提示和资源。



获取帮助， 戒除烟瘾。

戒烟是人们改善健康时可以采取的最重要行动之一。

戒烟有助于：

- ▶ 降低过早死亡的风险，让您的预期寿命增加 10 年之多

- ▶ 改善整体健康，提高生活质量
- ▶ 降低健康受到诸多影响的风险，包括不良的生殖健康结果、心血管疾病、慢性阻塞性肺病 (COPD) 和癌症
- ▶ 改善孕妇及其胎儿的健康
- ▶ 减轻吸烟给吸烟者带来的经济负担

如欲戒烟，请致电 **1-408-998-5865**（听障专线：711）联系 Breathe California。Breathe California 利用烟草教育、团体支持和维持工具帮助吸烟者戒除烟瘾。

获取帮助, 做出健康决定

指定授权代表

如果您想让其他人代表您处理医疗保健事宜, 您需要指定一名授权代表来代表您与我们合作。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)。要指定授权代表, 请致电客户服务部索要“指定代表” Appointment of Representative (AOR) 表格。您也可以访问我们的网站 (www.scfhp.com), 从“Member Materials” (会员资料) 中获取该表格及其填写说明。该 AOR 表格授权他人代表您行事。您必须向 Santa Clara Family Health Plan 提供一份已签名的表格。

预设医疗指示

这个问题困扰着许多步入老龄阶段或患有绝症的人: 如果我无法表达自己对医疗的意愿, 会发生什么? 预设医疗指示可说明关于您健

加利福尼亚州预设医疗指示表格可从我们网站

www.scfhp.com 上的“Member Materials” (会员资料) 中获取。如果您需要帮助来指定代表、订立预设医疗指示或了解更多信息, 请致电 **1-877-723-4795** (听障专线: **711**), 联系客户服务部。

康的“假设情况”。您可以订立一份法律文件, 以确保在您无法表达自己的医疗意愿时也能实现此类意愿。

您可以使用预设医疗指示来选择信任的医疗决策者。您也可以将自己的医疗选择告知他人。因此, 预设医疗指示是可以帮助解决此类问题的法律文件。



健康生活

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 划)

2022 年夏季

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_17070C Accepted

《健康生活》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问, 请联系您的医疗服务提供者。照片或插图的人物可能是模特。

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 是签订联邦医疗保险和加州医疗补助合约的健康计划, 旨在为投保人同时提供这两项计划的福利。

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

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

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

SCFHP Cal MediConnect 提供:

- 促进残疾人士沟通交流的免费帮助和服务, 例如:
 - 合格的手语翻译人员
 - 其他格式的书面信息 (大字版、语音版、可供视障人士阅读使用的电子格式及其他格式)
- 针对英语非第一语言人士的免费语言服务, 例如:
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需这些服务, 请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 SCFHP Cal MediConnect, 电话号码为 1-877-723-4795。如果您有听说障碍, 请拨打 711。我们可根据要求提供此文件的盲文版、大字版、盒式录音磁带版或电子版。如需获取这些替代格式的副本, 请致电或写信至:

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

如何提出申诉

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

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

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

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

民权办公室 - 加州卫生健康服务部

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

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

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

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

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

民权办公室 - 美国卫生和公众服务部

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

- 致电: 请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍, 请拨打 **TTY/TDD 专线 1-800-537-7697**。
- 写信: 请填写投诉表格或寄信至:

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

投诉表格可从 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 下载。

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

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

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

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

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

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

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711)번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian). Ուշադրություն հարկավոր է. Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 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.

(Farsi) فارسی

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

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

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

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

:العربية (Arabic)

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

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

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

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

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

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.