

Mga farmers market: Mga lokal na kayamanan

Ang tamang lugar kung saan makakahanap ng sariwang pagkain at kasiyahan



Ang tag-init ang peak season para sa mga farmers market. Para sulit ang iyong pagbisita sa farmets market:

Late na pumunta. Bagama't maaaring hindi mo makuha ang pinakamagandang ani, marami sa mga nagtitinda ang mas gustong magbigay ng diskuwento sa mga natira nilang paninda kaysa iuwi pa nila ang mga ito. At kahit na hindi lahat ng mga nagtitinda ay magbibigay ng diskuwento sa pagtatapos ng araw, sulit pa rin na alamin na isa itong posibilidad at magtanong sa kanila.

Magdala ng pera at ng mga reusable na bag. Mas madaling makipag-negosyo kapag maliliit ang halaga ng mga perang papel ang iyong dala. At, kailangan mo ng mga matitibay na bag para maiuwi ang iyong mga pinamili.

Kausapin ang mga nagtitinda. Mahilig pag-usapan ng mga nagtitinda ang kanilang mga prutas, gulay, mga jelly at mga jam. Humingi ng payo tungkol sa pamimili at sa pagtatago ng mga ito. Maaari ka rin nilang bigyan ng ideya ng mga recipe.

Pinagmulan: Academy of Nutrition and Dietetics

Paano ko gagamitin ang aking CalFresh EBT sa farmers market?

1. Pumunta sa booth ng impormasyon at sabihin sa tagapamahala ng palengke kung ilang dolyares ng CalFresh ang gusto mong gastahin sa palengke.
2. Isa-swipe ng tagapamahala ng palengke ang iyong CalFresh EBT card at bibigyan ka ng CalFresh/Market Match na dolyares para gastahin, tulad rin ito ng pera.
3. Gamitin ang CalFresh/Market Match na dolyares para bilhin ang iyong mga grocery sa farmers market.

Doblehin ang iyong pera sa pamamagitan ng Market Match! Sa mga kalahok na farmers market, maaari mong doblehin ang iyong pera, hanggang sa \$10 na libre bawat araw.



PARA SA KARAGDAGANG

IMPORMASYON tungkol sa CalFresh EBT at Market Match at para makahanap ng mga kalahok na farmers market, pumunta sa www.sccgov.org/sites/phd at ipatong ang iyong cursor sa ibabaw ng "Health Information." Pagkatapos ay i-click ang "Healthy Eating and Active Living."

Tawagan Kami

Serbisyo para sa Mamimili

8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes (maliban kung holiday)

1-800-260-2055

TTY/TDD 1-800-735-2929 o 711

T

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

Balik-eskuwela, balik na naman ulit sa doktor



Na-schedule mo na ba ang pagbisita ng iyong anak sa doktor ngayong panahon ng pagbabalik sa paaralan? Maaari itong isang well-child visit. O—kung ang iyong anak ay naglalaro ng sports—maaari itong isang pagsusuri ng katawan para sa sports.

Sa alinmang kaso, ito lamang ang tanging pagbisita sa doktor na gagawin ng karamihan sa mga bata at kabataan bawat taon. Iyan ang dahilan kung bakit ito’y napakahalaga. Mabibigyan ng doktor ang iyong anak ng pisikal na pagsusuri at

pag-eksamin para sa anumang nakatagong problema sa kalusugan.

Ang mga pagbisitang ito ay pagkakataon din:

- Upang tiyakin na napapanahon ang mga bakuna ng iyong anak. Tumutulong ang mga pagbabakuna para maprotektahan ang iyong anak laban sa 14 na iba’t-ibang mga sakit, at ang ilan sa mga ito ay nakamamatay. At hindi mawawala ang pangangailangan ng mga bata sa mga iyon. Kailangan pa rin ng bakuna ng

mga nagbibinata at nagdadalaga at mga teenager.

- Para kausapin ang doktor tungkol sa anumang mga alalahanin, tulad ng timbang ng iyong anak, at pati na rin ang kanyang diyeta, ehersisyo, pag-develop, pamamahala sa mga problema sa eskuwelahan, o sa pag-iwas ng mga bagay na hindi mabuti para sa kanila. Nariryan ang doktor para tulungan ka, kaya huwag mahiyang magtanong.

Mga pinagmulan: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

ANG MGA BAKUNANG KAILANGAN NG MGA BATA AT TEENAGER

Schedule ng pagbabakuna

Ang mga ito ay pangkalahatang rekomendasyon para sa mga batang 2 taong gulang at mas matanda. Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyong anak.

DTaP = diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough)
Flu = influenza
HepA = hepatitis A
HepB = hepatitis B
Hib = *Haemophilus influenzae* type b

HPV = human papillomavirus
IPV = polio
MenACWY = meningococcal A, C, W, Y
MenB = meningococcal B
MMR = measles, mumps, rubella

PCV13 = pneumococcal
PPSV23 = pneumococcal
Tdap = tetanus, diphtheria, pertussis
VAR = varicella (chickenpox)

{ 2 HANGGANG 18 TAONG GULANG }

2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB series						
		HPV	HPV series			
DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap		
Hib		Hib				
PCV13		PCV13				
PPSV23						
IPV	IPV	IPV series				
Flu, taon-taon (1 o 2 dosis)		Flu, taon-taon				
MMR	MMR	MMR series				
VAR	VAR	VAR series				
HepA series						
MenACWY series				MenACWY series		
		MenB				

 Saklaw ng karaniwang inirerekomendang mga edad

 Saklaw para sa mga partikular na lubhang nanganganib na pangkat

 Saklaw para sa mga pahabol na pagbabakuna

 Saklaw para sa mga ilang hindi-lubhang nanganganib na pangkat base sa payo ng doktor

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

Bawasan ang asukal!



BABALA: Ang pag-inom ng mga inuming may dagdag na asukal ay maaaring makapag-ambag sa sobrang katabaan, type 2 na diyabetes, at pagkabulok ng ngipin.

Sa halip ay uminom ng tubig.



Para sa karagdagan pang impormasyon,
mangyaring pumunta sa

CutTheSugar.org

Santa Clara County
**PUBLIC
HEALTH**

Itong “flyer” ay hatid sa inyo ng Public Health Department ng County ng Santa Clara.
Para sa higit pang impormasyon, mangyaring makipag-ugnay sa:

Chronic Disease and Injury Prevention (CDIP)
1775 Story Road, Suite 120, San Jose, CA 95122

Telepono: **1-408-793-2700**
Email: phcdip@phd.sccgov.org

Ang **mga maasukal na inumin**

ay ang mga inumin na may **anuman dagdag na asukal o mga caloric na pampatamis.**

Ang lahat ng mga “regular” o hindi-diet na mga soda, sports drink, at energy drink ay mga maa-asukal na inumin. Ang mga pinatamis na kape at tsaa, aguas frescas, may flavor na gatas, at mga juice na inumin ay mga maa-asukal ding inumin.



Gaanong asukal ang masyadong marami?

Inirerekomenda ng American Heart Association ang mga sumusunod na limitasyon sa dagdag na asukal:

- Ang mga batang mas bata pa sa 2 ay dapat walang kutsarita araw-araw.
- Ang mga batang nasa edad na 2 hanggang 18 ay dapat mas kakaunti pa sa 6 na kutsarita araw-araw.
- Ang mga kababaihang nasa edad na 18 at mas matanda pa ay dapat mas kakaunti sa 6 na kutsarita araw-araw.
- Ang mga kalalakihang nasa edad na 18 at mas matanda pa ay dapat mas kakaunti sa 9 na kutsarita araw-araw.



Ang pag-inom ng mga maa-asukal na inumin ay naiipon.

Ang dami ng dagdag na asukal sa karamihan ng mga maa-asukal na inumin ay mahigit sa inirerekomenda na mga pang-araw-araw na limitasyon. Ang dami ng mga kutsarita ng dagdag na asukal para sa bawat inumin na nasa baba ay ine-estima. Ang eksaktong dami ng kutsarita ay maaaring iba-iba para sa bawat brand.

- Ang 20 ounces na soda ay may mga 17 kutsarita na dagdag na asukal.
- Ang 16 ounces na energy drink ay may mga 14 na kutsarita na dagdag na asukal.
- Ang 16 ounces na kapeng inumin ay may mga 13 kutsarita na dagdag na asukal.
- Ang 20 ounces na sports drink ay may mga 9 na kutsarita na dagdag na asukal.
- Ang 8 ounces na may flavor na inumin (tulad ng tsokolateng gatas) ay may mga 3 na kutsarita na dagdag na asukal.

Kapag uminom ka ng 12-ounce na lata ng soda araw-araw sa isang taon, kokonsumo ka ng mahigit sa 30 pounds ng dagdag na asukal.



Bawasan ang dagdag na asukal. Pababain ang iyong peligro na magkaroon ng pangmatagalang, pabalik-balik na sakit. Sa halip ay piliin ang tubig o low-fat na gatas*.

Maaari kang magsimula sa pamamagitan ng:

- Pagdadala ng refillable na water bottle
- Pag-inom ng tubig kada 30 minuto
- Pag-inom ng tubig kapag kumakain
- Pagpapalasa sa tubig gamit ang mga sariwang herb, prutas at gulay

*Ang gatas ng ina at formula ay nagbibigay ng mga fluid na kailangan ng mga sanggol sa unang anim na buwan. Konsultahin ang iyong pediatrician para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kailan magdaragdag ng tubig sa diyeta ng iyong anak.



Napapanahong makakuha ng pangangalaga

Ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay nakatalaga sa pagbibigay ng mga napapanahong pagkakuha ng pangangalaga para sa lahat ng miyembro. Kapag tinawagan mo kami sa karaniwang oras ng negosyo, dapat naming sagutin ang telepono sa loob ng 10 minuto. At ang iyong doktor o tagapaglaan ay dapat maghandog sa iyo ng appointment sa loob ng mga partikular na saklaw ng panahon. Pakitingnan ang chart para sa tagal ng pahaon ng paghihintay.

Maaari kang tumawag sa aming Linya para sa Payo ng Nars (Nurse Advice Line) ng 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo para makipag-usap sa isang kuwalipikadong pangkalusugang propesyonal para magpasya kung agaran ang iyong problema sa kalusugan. Tumawag sa **1-877-509-0294**. Kung may tao na kailangang tumawag muli sa iyo, dapat silang tumawag sa iyo sa loob ng 30 minuto. Mayroon ka ring karapatang makakuha ng serbisyo ng tagapagsaling-wika sa isang napapanahong pamamaraan para sa mga naka-schedule na appointment.

MGA KASAPI NG HEALTHY KIDS (MALULUSOG NA BATA) NA HMO

Bilang karagdagan pa sa mga tagal ng panahon ng paghihintay na nakalista sa chart, maaasahan mo rin na makakakuha ka ng appointment para sa dental na pangangalaga sa loob ng:

- ▶ 72 oras para sa mga agarang appointment
- ▶ 36 na araw ng negosyo para sa mga hindi agarang appointment
- ▶ 40 araw ng negosyo para sa mga preventive (paghadlang sa problema) na appointment

MGA HINDI AGARANG APPOINTMENT	TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY
Appointment para sa pangunahing pangangalaga	10 araw ng negosyo
Appointment sa espesyalista	15 araw ng negosyo
Appointment para sa pag-aalaga sa kalusugan ng pag-iisip	10 araw ng negosyo
Iba pang appointment—para sa mga serbisyo para ma-diagnose o gamutin ang isang kundisyong pangkalusugan	15 araw ng negosyo
MGA AGARANG APPOINTMENT	TAGAL NG PANAHO NG PAGHIHINTAY
Appointment para sa pangunahing pangangalaga (para sa mga serbisyong hindi nangangailangan ng paunang pag-apruba)	48 na oras
Appointment sa espesyalista (para sa mga serbisyong hindi nangangailangan ng paunang pag-apruba)	96 na oras



SCFHP Wellness Rewards*

Alam mo ba na ang SCFHP ay naghahandog ng mga gantimpala para sa iyong pangangalaga ng iyong sarili? Pumunta sa www.scfhp.com/rewards para tingnan ang kumpletong listahan ng mga paraan kung paano ka maaaring kumita ng gift card para sa pagkumpleto ng mga aktibidad sa pang-iwas ng problema na pag-aalaga.

*Hindi kuwalipikado ang mga miyembro ng Kaiser. Bumisita sa kp.org para sa mga oportunidad sa gantimpala.

KUNG HINDI KA nakatanggap ng tugon sa loob ng inaasahang panahon, tawagan po lamang ang Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP.

Maaari ka ring tumawag sa Departamento ng California para sa Pangangalaga ng Kalusugan (California Department of Managed Health Care) sa **1-888-466-2219** o bisitahin ang kanilang website sa www.dmhc.ca.gov.

Kailangan ng tulong sa iyong wika?

Kung mas kumportable kang magsalita sa wika na maliban sa Ingles, matutulungan ka ng Santa Clara Family Health Plan. Kahit na kinokontakt mo man ang SCFHP o bumibisita ka sa doktor, mayroon kaming mga tagapagsaling-wika na makakatulong.

Alamin ang iyong mga karapatan

- Maaari kang makakuha ng tagapagsaling-wika na personal na darating o sa pamamagitan ng telepono nang walang gastos sa iyo. Kasama dito ang Sign Language.
- Kapag pumunta ka sa doktor, may mga tagapagsaling-wika na available 24 na oras bawat araw.
- Maaari kang humingi ng mga materyales ng SCFHP sa Ingles, Kastila, Pinasimpleng Intsik, Tagalog, at Vietnamese.

Paano ka makakakuha ng tagapagsaling-wika?

Sabihin mo sa doktor mo na gusto mo ng isa. Magagawa mo ito kapag tumawag ka para itakda ang susunod mong pagbisita. Maaari ka ring humingi sa amin ng tagapagsalin ng wika o ng mga nakasaling materyales.



*Tumawag sa Serbisyo
Sa Kostumer sa
1-800-260-2055. Ang
mga gumagamit ng
TTY ay dapat tumawag
sa **1-800-735-2929**
o **711**.*

Makonekta sa mas marami pang mga serbisyo

Simula sa Hulyo 1, ang Health Homes Program (HHP) ay maghahandog ng team na tagapangalaga sa mga nararapat ng miyembro ng Medi-Cal na may maramihang pangmatagalan na kundisyon. Ang team na tagapangalaga ay may kasamang coordinator ng pangangalaga, isang case manager at coordinator ng pabahay. Sisiguruhin nilang ang lahat ay naabisuhan tungkol sa iyong kalusugan at ng mga serbisyong iyong kailangan. Naghahandog ang HHP ng ekstrang antas ng suporta.

PUMUNTA SA WWW.SCFHP.COM/HEALTH-HOMES para sa karagdagang impormasyon.



**PANALONG
KALUSUGAN**

Medi-Cal/Healthy Kids HMO

TAG-INIT 2019

Ang PANALONG KALUSUGAN ay nilalathala bilang serbisyong pangkomunidad para sa mga kaibigan at mga patron ng Santa Clara Family Health Plan.

Ang impormasyon sa PANALONG KALUSUGAN ay mula sa malawak na sakop ng mga ekspertong medikal. Kung mayroon kang anumang isinasalang-alang o mga tanong tungkol sa isang partikular na nilalaman na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng pangkalusugan.

Maaaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at mga ilustrasyon.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY/TDD: **1-800-735-2929** o al **711**

50278T

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

PAUNAWA TUNGKOL SA PAGBABAWAL SA DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga Pederal na batas ukol sa mga karapatang sibil. Hindi gawain ng SCFHP na mandiskrimina, magsantabi ng mga tao, o pakitunguhan sila nang iba dahil sa kanilang lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian.

Nagbibigay ang SCFHP ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang matulungan silang makipag-usap nang mas madali, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong sign language interpreter
 - Mga pasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible electronic format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing ginagamit na wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan mo ng mga ganitong serbisyo, makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**.

O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.

PAANO MAGHAIN NG HINAING

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, personal, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**. O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.
- Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magsulat ng liham at ipadala ito sa:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119
- Personal: Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o SCFHP at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
- Electronic: Bisitahin ang website ng SCFHP sa www.scfhp.com.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatan bilang mamamayan sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng liham sa:

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

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Electronic: Bisitahin ang Office for Civil Rights Complaint Portal sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 or 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 hoặc 711).

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-800-260-2055。（TTY：1-800-735-2929 或 711）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711) まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ នោះ លោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).