

Kumilos sa pamamagitan ng Zumba sa SCFHP Blanca Alvarado CRC

Maaaring maging pagsubok ang pag-eheersisyo, pero hindi kailangang maging nakakatamad nito! Nag-aalok ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ng mga libreng klase sa SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center (CRC). Bukas ang mga klase para sa lahat. Mag-eheersisyo at magmukhang mahusay din sa paggawa nito!

Ang Zumba ay programa sa pag-eheersisyo na masaya at nangangailangan

ng mataas na enerhiya na pinagsasama ang cardio sa Latin na sayaw. Naaangkop ito para sa lahat ng antas ng fitness. Pamumunuan ng sertipikadong tagapagturo ng Zumba ang mga klase.

Magbawas ng ilang calories habang natututo ng ilang sayaw. Bisitahin ang aming kalendaryo ng mga pangyayari sa www.scfhp.com/calendar para sa higit pang impormasyon at para mag-sign up para sa klase.



MATATAGPUAN KAMI SA 408 N. Capitol Ave., San Jose, CA 95133, sa Capitol Square Mall sa North Capitol Avenue at McKee Road.

I-follow kami sa

 Instagram

(@scfhp.crc) at

 Facebook

(www.facebook.com/scfhp.crc)

para manatiling updated sa mga pinakabagong programa, serbisyo, at kaganapan!

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: 711



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

SCFHP Wellness Rewards*



Bilang kasapi ng Medi-Cal, gagantimpalaan ka ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para sa paggawa ng mga hakbang patungo sa mas malusog na buhay.

Paano ako ginagantimpalaan ng SCFHP para sa pangangalaga ng aking kalusugan?

Mahalaga sa amin ang iyong kalusugan. Makikita sa ibaba ang listahan ng mga gantimpalang iniaalok namin para sa pagkumpleto ng mga regular na pagsusuri sa kalusugan, screening, o edukasyon.

Magpapadala ang SCFHP ng impormasyon sa mga kwalipikadong kasapi para ipaalala sa kanila na iiskedyul ang kanilang (mga) karaniwang pagsusuri sa kalusugan. Available ang transportasyon sa mga medikal na appointment. Suriin ang listahan sa ibaba para malaman kung kwalipikado ka. Sinasaklaw ng SCFHP ang mga eksaminasyon nang walang bayad.

| EKSAMINASYON/PAGSUSURI PARA SA KALUSUGAN | PAANO MAGING KWALIPIKADO | GANTIMPALA |
|---|---|-------------------|
| Mga well-care na pagpapatingin, edad 0 hanggang 15 buwan | Kumpletuhin ang anim (6) na well-care na pagpapatingin sa doktor ng iyong anak bago ang edad na 15 buwan sa 2022. | \$30 na gift card |
| Mga well-care na pagpapatingin, edad 16 hanggang 30 buwan | Kumpletuhin ang screening ng lead sa dugo bago ang ikalawang kaarawan ng iyong anak AT dalawa (2) o higit pang well-care na pagpapatingin sa doktor ng iyong anak bago ang edad na 30 buwan. | \$30 na gift card |
| Mga well-care na pagpapatingin, edad 9 hanggang 13 taon | Kumpletuhin ang isang (1) well-care na pagpapatingin sa isang doktor sa 2022. | \$50 na gift card |
| Taunang bakuna laban sa trangkaso, 0 hanggang 2 taon | Kumpletuhin ang taunang bakuna laban sa trangkaso bago ang kaarawan ng iyong anak sa 2022. | \$20 na gift card |
| Pagpapatingin bago manganak (buntis at edad 16 na taon pataas) | Dumalo sa baby shower ng SCFHP. Magparehistro online! bit.ly/SCFHP-BabyShower | Diaper bag |
| Pagpapatingin pagkatapos manganak | Kumpletuhin ang isang (1) pagpapatingin pagkatapos manganak sa pagitan ng 7 at 84 na araw pagkatapos manganak sa 2022. | \$40 na gift card |
| Pagkontrol sa mataas na presyon ng dugo, edad 18 hanggang 85 taon | Dadalo ang mga kasaping mataas ang presyon ng dugo sa isang oras na klase sa pangkalusugang edukasyon hinggil sa Pagkontrol ng Mataas na Presyon ng Dugo. Magparehistro online! bit.ly/High-Blood-Pressure-Class | \$15 na gift card |

*Hindi kwalipikado ang mga kasapi ng Kaiser (KP). Kung kasapi ka ng KP, pumunta sa www.kp.org para sa mga oportunidad sa gantimpala.

Maaaring nalalapat ang mga tuntunin at kondisyon. Dapat naka-enroll sa SCFHP Medi-Cal Plan sa oras ng iyong pagpapatingin. Ang Wellness Rewards ay isang programang hindi gumagamit ng papel. Hindi na kailangang tumawag sa amin para iulat na nakumpleto mo na ang iyong screening o pagsusuri. Sa halip, dapat mag-code at magsumite ang iyong doktor ng elektronikong claim sa SCFHP para maging kwalipikado ka para sa gantimpala. Maglaan ng hanggang 90 araw mula sa petsa ng nakumpletong pagpapatingin para matanggap ang iyong gantimpala sa mail. Hindi dapat gamitin ang gift card para bumili ng tabako, alak, o mga armas.

Balik-eskuwela, balik sa doktor

Nagpaskedyul ka na ba ng pagbisita ng iyong anak sa doktor ngayong panahon ng pagbabalik sa paaralan? Isa itong taunang well-child na pagpapatingin para tulungan kang mapanatiling malusog ang iyong anak.

Ano ang dapat asahan

Bibigyan ng doktor ang iyong anak ng pisikal na pagsusuri at titingnan niya kung may anumang posibleng problema. Isa itong mabuting pagkakataon para magtanong tungkol sa mga bagay na tulad ng:

- Malusog na pagkain
- Pag-eehersisyo
- Mga milestone sa pag-unlad
- Screening para sa pagkalason sa lead
- Mga problema sa pagtulog
- Kalusugan ng pag-iisip

- Mga problema sa pagpapalaki ng bata
At maaari ka ring tulungan ng mga doktor na makipag-usap sa mga mas nakakatandang bata tungkol sa mga sensitibong paksa, tulad ng sigarilyo, alak, droga, at seks.

Mga bakuna para sa iyong anak

Titiyakin din ng doktor na napapanahon ang mga bakuna ng iyong anak.

Mga sanggol at toddler (pagkapanganak hanggang edad na 2 taon)

- DTaP (diphtheria, tetanus, at pertussis)
- MMR (measles, mumps, at rubella)
- Bulutong
- Pulmonya
- Hepatitis A at B
- Polio

Mga bata sa preschool at elementarya (edad na 3 hanggang 10 taon)

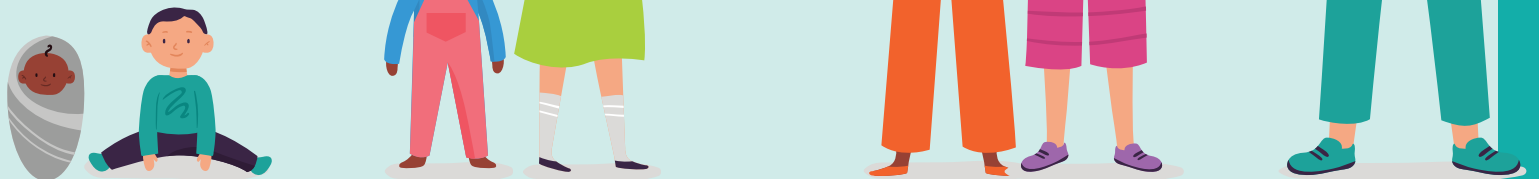
- DTaP (diphtheria, tetanus, at pertussis)
- MMR (measles, mumps, at rubella)
- Bulutong
- Polio

Bago maging tinedyer at mga tinedyer (edad na 11 hanggang 18 taon)

- HPV
- Meningitis
- Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis)

Huwag kalimutan ang mga bakuna laban sa trangkaso at COVID-19!

- Bakuna laban sa trangkaso (6 na buwan pataas)
 - Bakuna laban sa COVID-19 (6 na buwan pataas)
 - ▶ Inirerekomenda ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit ang Pfizer
 - ▶ Available ang mga booster para sa lahat ng may edad na 5 taon pataas
- Kausapin ang iyong doktor tungkol sa bakuna laban sa COVID-19 o kumuha ng higit pang impormasyon sa [covid19.sccgov.org/covid-19-vaccine-information](https://www.covid19.sccgov.org/covid-19-vaccine-information).



Napansin mo ba ang maraming usapin tungkol sa kalusugan ng pag-iisip ng ating mga anak at mag-aaral sa panahon ng pandemyang COVID-19 sa nakalipas na dalawang taon?

Isa sa limang mag-aaral sa mataas na paaralan sa California ang nag-ulat na pinag-isipan nilang magpakamatay sa nakalipas na 12 buwan. At nagkaroon ng 24% pagtaas sa mga pagpapatingin sa

emergency room para sa mga sintomas na nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip sa mga batang may edad na 5 hanggang 17 taon. Kung nag-aalala ka sa kalusugan ng pag-iisip ng iyong anak, kausapin ang iyong pediatrician sa panahon ng well-child na pagpapatingin.

Pinagmulan: White paper ng Tanggapan ng Edukasyon ng Santa Clara sa Enero 2022, "Ang Bisa ng Pagpapalupad ng Pamamaraang Nakabase sa Paaralan sa Kabutihan ng Mag-aaral"

Makakuha ng gantimpala para malaman ang higit pa tungkol sa iyong plano at mga benepisyo sa Medi-Cal

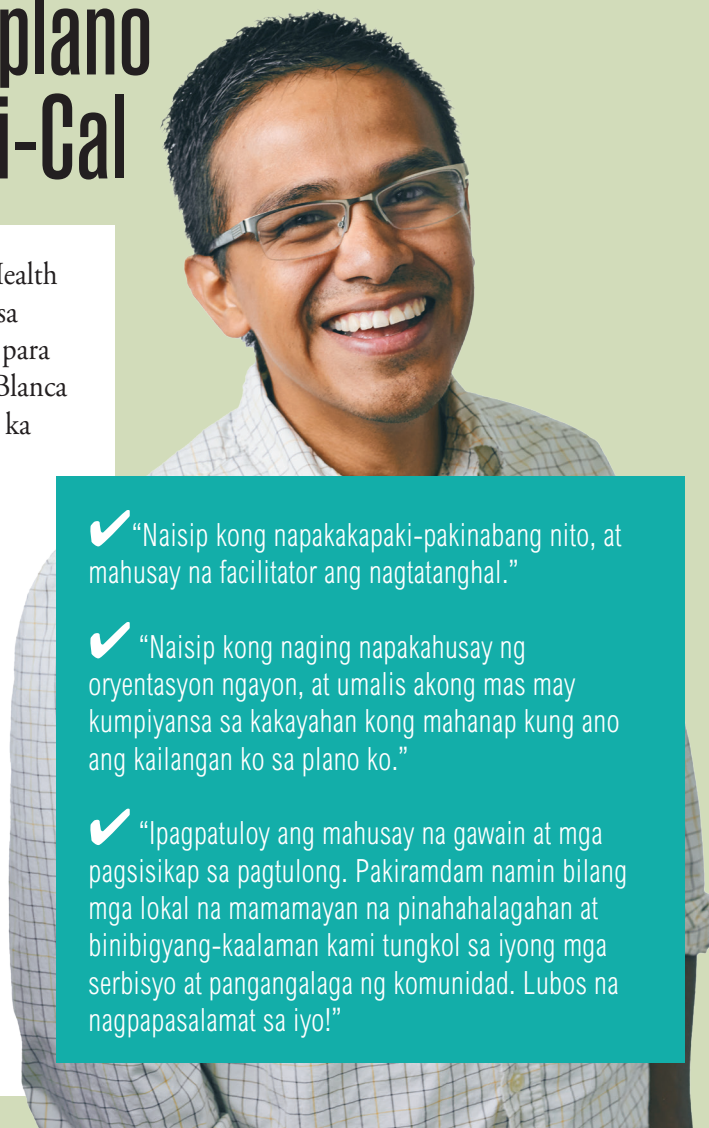
Isa ka bang bagong kasapi ng Medi-Cal ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), o gusto mo bang malaman ang higit pa tungkol sa iyong planong pangkalusugan at mga benepisyo? Samahan kami para sa LIBRENG oryentasyon ng kasapi online o sa aming SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center at maaaring kwalipikado ka para sa \$25 na gift card.*

Sa iyong oryentasyon para sa kasapi, matututo ka tungkol sa:

- Mga benepisyo at serbisyo ng SCFHP at paano gamitin ang mga ito
- Mag materyales ng kasapi na tulad ng Handbook ng Miyembro at Direktoryo ng Provider, at kung saan mahahanap ang iyong Listahan ng Gamot ng Medi-Cal Rx
- Saan at paano makakakuha ng pangangalaga
- Kanino makikipag-ugnayan kung may mga tanong ka o kailangan mo ng tulong
- At marami pa!

Magparehistro ngayon sa www.scfhp.com/welcome o sa pamamagitan ng pagtawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-800-260-2055** (TTY: 711) Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. Iniaalok ang mga oryentasyon sa Ingles, Espanyol, at Vietnamese.

*Hindi magagamit ang mga gift card para bumili ng alak, mga armas, o tabako.



✓ “Naisip kong napakakapaki-pakinabang nito, at mahusay na facilitator ang nagtatanghal.”

✓ “Naisip kong naging napakahusay ng oryentasyon ngayon, at umalis akong mas may kumpiyansa sa kakayahan kong mahanap kung ano ang kailangan ko sa plano ko.”

✓ “Ipagpatuloy ang mahusay na gawain at mga pagsisikap sa pagtulong. Pakiramdam namin bilang mga lokal na mamamayan na pinahalagahan at binibigyang-kaalaman kami tungkol sa iyong mga serbisyo at pangangalaga ng komunidad. Lubos na nagpapasalamat sa iyo!”

Nasa panganib ng pagkalantad sa lead ba ang iyong anak?

Inilalagay ba ng iyong tahanan sa panganib ng pagkalason sa lead ang iyong anak?

Ang mga batang naninirahan sa pabahay na itinayo bago ang 1978 ang nasa pinakamataas na panganib ng pagkalantad sa lead. Bago ang 1978, napakakaraniwan ng lead sa pintura. Habang tumatanda ang mga tahanan, maaaring kumupas at matapyas ang pintura. Ang mas maliliit na batang wala pang 6 na taon na madalas maglagay ng mga bagay sa kanilang bibig ay maaaring aksidenteng makakain ng natapyas na pintura mula sa mga pader, na nagpapataas ng kanilang panganib na malantad sa lead. Maaaring mahirap matukoy ang pagkalason sa

lead—kahit ang mga batang mukhang malusog ay maaaring may matataas na antas ng lead. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa screening para sa lead sa susunod na well-care na pagpapatingin ng iyong anak. Sa panahon ng pagsusuri, kumukuha ng kaunting dugo mula sa daliri o braso at sinusuri ito para sa lead. Dapat masuri ang mga bata sa edad na 1 at 2 taon—at kung hindi pa sila kailanman nasusuri, kahit isang beses bago ang edad na 6 na taong gulang. Kung mas maaga kang magpapasuri, mas maaga kang makakatulong sa pagpapagamot nila kung nalantad sila. Kausapin ang iyong doktor para ipaiskedyul ang screening ngayon.

Nagbago ba ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa nakalipas na dalawang taon? Narito ang dapat gawin...

Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan (public health emergency, PHE) na COVID-19, nagawang panatilihin ang iyong coverage, anuman ang naging pagbabago sa iyong sitwasyon. Gayunpaman, kapag natapos na ang PHE na COVID-19, titingnan ng iyong county kung kwalipikado ka pa rin para sa libre o murang Medi-Cal.

Kung ikaw o sinuman sa iyong sambahayan ay makatanggap ng sulat mula sa county na humihiling ng impormasyon tungkol sa iyong coverage sa Medi-Cal, mangyaring ibigay ang hinihiling na impormasyon. Makakatulong ito sa county na matiyak na nananatiling aktibo ang iyong coverage sa Medi-Cal.

Mahalagang ipagpatuloy ang pag-uulat ng anumang pagbabago sa iyong sambahayan

sa iyong lokal na tanggapan ng county. Kasama rito ang mga pagbabago sa iyong kita, katayuan ng kapansanan, at impormasyon sa pakikipag-ugnayan (numero ng telepono at mailing address). Dapat ka ring mag-ulat kung mabuntis ang sinuman sa iyong sambahayan, kung may lilipat sa tahanan mo, o anupamang bagay na maaaring makaapekto sa iyong

kwalipikasyon sa Medi-Cal. Ang pag-uulat ng mga pagbabagong ito ay maaaring makatulong sa iyong patuloy na makatanggap ng coverage sa Medi-Cal pagkatapos ng PHE na COVID-19 at para matiyak na hindi mo makakaligtaan ang mahalagang impormasyon tungkol sa iyong coverage sa Medi-Cal.

Maaari mong i-update ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan online sa **CoveredCA.com** o sa **BenefitsCal.org**.

MAYROONG MGA TANONG?

*Kung mayroon kang anumang tanong, o kung kailangan mo ng tulong sa pag-access sa iyong coverage sa Medi-Cal, o kung itinigil ang iyong Medi-Cal, mangyaring makipag-ugnayan sa Ahensiya para sa Mga Serbisyong Panlipunan ng Santa Clara sa **1-877-962-3633** (TTY: **711**).*



Bagong pagprotektang sa pagkapribado ng mga kasaping nakatanggap ng mga sensitibong serbisyo sa pangangalaga

Gumagawa ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ng mga bagong hakbang para protektahan ang pagkapribado ng mga kasapi naming nakatanggap ng mga sensitibong serbisyo sa pangangalaga. Ipapadala lang ng

SCFHP ang iyong impormasyon na nauugnay sa mga sensitibong serbisyo sa iyo. Para sa listahan ng mga sensitibong serbisyo sa pangangalaga, tingnan ang Kabanata 3 ng iyong Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal.

Maaari mo ring hilingin sa amin na:

- ▶ Ipadala ang sensitibong impormasyon sa serbisyo sa ibang address
- ▶ Ibahagi ang sensitibong impormasyon sa serbisyo sa ibang format, tulad ng sa email o telepono

Kung gusto mong gumawa ng kumpidensiyal na kahilingan tungkol sa iyong mga sensitibong serbisyo sa pangangalaga, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: **711**). Maaari mo ring ipadala sa mail ang kahilingan sa PO Box 18880, San Jose, CA 95158.

Tandaang makipag-usap din sa iyong provider tungkol sa iyong kagustuhan sa komunikasyon para sa mga sensitibong serbisyo sa pangangalaga.

Huwag ipagpaliban ang Pap test



Mga babae, napapanahon ba ang inyong mga Pap test screening para sa kanser sa cervix? Kapag maagang natagpuan ang kanser sa cervix, madali itong gamutin. Kaya kinakailangan mong sundin ang mga sumusunod na mahalagang tagubilin na ito:

| Edad | Mga alituntunin sa screening |
|------------------------|---|
| 21 taon | Unang Pap test. |
| 21–29 na taon | Pap test tuwing tatlong taon, hangga't normal ang mga resulta ng pagsusuri. Pap test kasama ng pagsusuri para sa human papilloma virus (HPV) bawat limang taon. |
| 30–65 taon | Ito ang inirerekomendang gawi, ngunit ayos lang din na sumailalim sa Pap test tuwing tatlong taon. Maaaring magsanhi ang HPV ng mga precancerous na pagbabago sa cervix at isang malaking sanhi ng kanser sa cervix. |
| Mas matanda sa 65 taon | Ang mga babaeng nagkaroon ng malubhang precancerous na pagbabago sa kanilang cervix minsan sa kanilang buhay ay dapat patuloy na magpasuri nang hindi bababa sa 20 taon pagkatapos ng kanilang diagnosis, kahit pa man magpatuloy ang pagsusuri nang pagkalipas ng 65 taong gulang. |
| Lahat ng edad | Hindi kailangan ang mga Pap test pagkatapos ng total hysterectomy, kung saan inalis ang cervix, at para sa mga babaeng walang kasaysayan ng malubhang precancerous na pagbabago. |

SCREENING PARA SA CHLAMYDIA. Ang *chlamydia* ay isang karaniwang sakit na naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik na maaaring magdulot ng permanenteng pinsala sa reproductive system ng babae. Kung wala ka pang 25 taon at aktibo ka sa pakikipagtalik, tanungin ang iyong doktor kung dapat kang magpasuri para sa *chlamydia*.

IYONG PRIMARY CARE PROVIDER

Pinangangalagaan ang lahat ng sa iyo

Alam ng karamihan sa atin na ang mga primary care provider (PCP o doktor) ay gumagamot ng mga sakit at hindi gumagaling na kondisyon—mula sa trangkaso at namamagang lalamunan hanggang sa diabetes at altapresyon. Ngunit maaari mo itong ikagulat: Layunin nilang pangalagaan ang iyong pangkalahatang kalusugan, hindi lamang ang iyong sakit.

Ibig sabihin nito, sinanay rin ang iyong doktor na tulungan ka sa mga isyu sa kalusugan ng pag-uugali. Halimbawa, kung ikaw ay naninigarilyo at may sakit sa baga tulad ng chronic obstructive pulmonary disease (COPD), maaaring makatulong ang iyong doktor na malampasan mo ang mga emosyonal at pisikal na hamon ng paghinto sa paninigarilyo.

Gayundin, kung ikaw ay may mga problema sa alak at gamot, maaaring makatulong ang iyong doktor na malampasan mo ang mga emosyonal at pisikal na hamon ng paghinto. Dalawang halimbawa lamang ito ng kung paano mapapangalagaan ng mga doktor ang lahat sa ino. Anumang problema sa kalusugan ng pag-uugali na makakaharap mo, maaari kang direktang tulungan ng iyong doktor o i-refer ka sa angkop na propesyonal o programa.

Makipag-ugnayan

Dahil maaaring makaapekto sa iyong kalusugan ang mga emosyon mo—at kung paano mo inaalagaan ang iyong sarili—mahalagang mapagkukunan ng suporta ang iyong doktor kung may hinaharap kang problema sa mga bagay tulad ng:

- Pagkawala ng minamahal sa buhay
- Mga pagbabago sa iyong kalusugan o sa kalusugan ng minamahal sa buhay, iyong pinansiyal na seguridad, o relasyon
- Sensitibong personal na isyu

Tandaan, hindi maaaring makatulong sa iyo ang doktor mo kung hindi niya alam kung ano ang nangyayari sa iyong buhay. At bagaman maaaring mahirap para sa iyo na maging bukas tungkol sa mga damdamin mo, lalo na kung tungkol sa sensitibong bagay, isang bagay lamang ang inaalala ng iyong doktor: ang pagsuporta sa iyo at sa iyong kalusugan.



Mga Pinagmulan: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



AlertSCC:

ANG IYONG LINYA NG TULONG PARA SA IMPORMASYON SA PANAHON NG EMERGENCY

Ang AlertSCC ang opisyal na sistema ng alerto at babala sa panahon ng emergency ng County ng Santa Clara. Ang AlertSCC ay isang libre at madaling paraan para makakuha ng mga alertong pang-emergency na direktang ipinapadala sa iyong mobile phone, landline, o email.

Maaaring kasama sa mga alerto ang:

- ▶ Impormasyon at mga tagubilin sa mga sitwasyon ng emergency, kasama ang sunog, lindol, at malubhang lagay ng panahon
- ▶ Mga insidente ng krimen na nakakaapekto sa iyong kapitbahayan
- ▶ Impormasyon pagkatapos ng sakuna na ipinapaalam ang tungkol sa mga masisilungan (shelter), transportasyon, o mga supply

Mag-sign up para sa AlertSCC sa www.alertscc.com.

Maging handa para sa pagpatay ng kuryente

Sa panahon ng mainit at tuyong tag-init, maaaring kailanganin ng iyong kompanya ng kuryente na patayin ang iyong kuryente para maiwasan ang mga wildfire o mabilis na pagkalat ng apoy sa kagubatan.

Maaaring tumagal nang ilang araw ang mga pagpatay ng kuryente na ito para sa kaligtasan. Kaya mahalagang maging handa ang bawat pamilya. Narito ang walong hakbang para maging handa ang bawat pamilya.

1 Mag-sign up para sa mga alerto.

Tiyaking mayroon ang iyong kompanya ng kuryente ng iyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Sa paraang iyon, mabibigyan ka nila ng babala tungkol sa mga planadong pagpatay ng kuryente para sa kaligtasan.

2 **Gumawa ng kit ng supply.** Lagyan ito ng sapat na dami hindi nabubulok na pagkain at tubig na magtatagal para sa isang linggo. Planuhing mag-imbak ng 1 galon ng tubig kada tao para sa bawat araw. Tiyaking palitan ang laman ng iyong kit nang kahit isang beses sa isang taon.

3 **Magtago ng cash sa iyong bahay o magdala nito.** Maaaring hindi gumana ang mga ATM sa panahon ng pagpatay ng kuryente.

4 **Magpa-gas ng sasakyan.** Kung may sasakyan ka, tiyaking puno ang tangke bago mawalan ng kuryente.

5 **Mag-imbak ng mga baterya.** Kakailanganin mo ang mga ito para sa mga bagay tulad ng mga flashlight at radyo.

Palaging magkaroon ng dalawang sobrang set na may magkakaibang laki.

6 **Magtabi ng mga flashlight.** Iwasang gumamit ng mga kandila. Maaaring magdulot ng sunog ang mga ito.

7 **Ihanda ang iyong mga telepono.** Tingnan kung gagana ang iyong landline kung walang kuryente. Kung mayroon kang cell phone, panatilihing naka-charge ito.

8 **Makipag-usap sa iyong doktor, kung kailangan.** Dumedeponde ka ba sa isang medikal na kagamitan na pinapagana ng kuryente? O gumagamit ka ba ng gamot na dapat na panatilihing malamig? Maaari kang tulungan ng iyong doktor na maghanda para sa mga espesyal na sitwasyong katulad nito.

Agaran o Emergency



+ **KAPAG MAY PAGDUDUDA**, tumawag sa linya para sa payo ng nars nang 24/7 sa **1-877-509-0294 (TTY: 711)**. Masasabi sa iyo ng tagapayong nurse kung maaari kang maghintay para makapagpatingin sa iyong doktor, saan pupunta para sa agarang pangangalaga, o ikokonekta ka niya sa isang doktor ng telehealth.

Saan ka pupunta kapag kailangan mo ng mabilis na medikal na pangangalaga? Magagawa ng mga sentro para sa agarang pangangalaga na pamahalaan ang maraming hindi gaanong malubhang sakit at pinsala. Pero nangangailangan ang ilang sintomas ng pang-emergency na pangangalaga.

Pumunta sa agarang pangangalaga para sa mga katamtaman o hindi gaanong malubhang sintomas:

- Mga allergic na reaksyon o pamamantal
- Mga hiwa, paso, o sugat
- Pananakit ng ulo
- Mga sakit na tulad ng sipon, pamamaga ng lalamunan, pananakit ng tainga, at sinat
- Mga pinsalang tulad ng pananakit ng likod, pilay, at pagkapuwersa
- Pagkahilo o pagduduwal

MAGING LIGTAS.

Hindi ito kumpletong listahan o medikal na payo. Kung sa palagay mo ay may emergency ka, agad na humiling ng pangangalaga.

Tumawag sa 911 o pumunta sa ER para sa:

- Mga allergic na reaksyon na may kahirapan sa paghinga, pamamantal, o pamamaga
- Pananakit ng dibdib na tumatagal nang higit sa ilang minuto
- Kahirapan sa paghinga
- Labis na pagdurugo, malubhang paso, o malalalim na sugat
- Pinsala sa leeg, gulugod (spine), o ulo, lalo na kung may iba pang sintomas
- Pagkawala ng malay, pagkahimatay, o mga seizure
- Pagkalason o pagka-overdose
- Malulubhang pinsalang tulad ng mga nabaling buto
- Biglaang malubhang pananakit ng ulo o pananakit, tulad ng sa panga o braso
- Biglaang pagkalito, panghihina, pagkawala ng balanse, pagkalaylay ng mukha, panlalabo ng paningin, o pagkabalulol
- Mga psychiatric na pang-emergency na kondisyong tulad ng malubhang depresyon o pag-iisip ng pagpapakamatay

Mga Pinagmulan: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal Plan

TAG-INIT 2022

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 isinasaalang-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: 711

50512T

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal

Mga pagbabago sa Pinagsamang Katibayan ng Pagsaklaw at Form sa Pagsisiwalat ng Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal para sa taon ng benepisyo na 2022

Gumawa ng mga pagbabago sa programa ang Medi-Cal na maaaring makaapekto sa iyo. Ang seksiyon sa ibaba ay idinagdag sa iyong Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal para sa 2022, na tinatawag ding Form ng Pinagsamang Katibayan ng Saklaw (Evidence of Coverage, EOC) at Pagbubunyag. Available online ang Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal sa www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents. Maaari kang tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-800-260-2055 (TTY 711) at humiling na magpadala ng naka-print na kopya sa iyo sa pamamagitan ng mail.

Magkakabisa sa Hulyo 1, 2022

Seksiyon 3 | Paano makakuha ng pangangalaga

Sensitibong pangangalaga

Mga serbisyong pinapahintulutan para sa menor de edad

Maaari ka lamang makakuha ng mga sumusunod na serbisyo nang walang pahintulot ng iyong magulang o tagapag-alaga kung ikaw ay 12 taong gulang pataas:

- Pang-outpatient na pangangalaga sa kalusugan ng pag-iisip para sa (mga menor de edad na 12 taong gulang pataas):
 - Sekswal na pag-atake (walang mas mababang limitasyon sa edad)
 - Incest (sekswal na relasyon ng mga magkapamilya)
 - Pisikal na pag-atake
 - Pang-aabuso sa bata
 - Kapag naiisip mong saktan ang iyong sarili o ibang tao (mga menor de edad na 12 taong gulang pataas)
- Pag-iwas/pagsusuri/paggamot para sa HIV/AIDS
- Pag-iwas/pagsusuri/paggamot sa mga impeksyong naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik



Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-800-260-2055 (TTY: 711).
Bukas ang Santa Clara Family Health Plan Lunes hanggang Biyernes,
8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m. Walang bayad (toll free) ang pagtawag. O
tumawag sa California Relay Line sa 711. Bumisita online sa www.scfhp.com.

50536T

- Mga serbisyo sa paggamot ng sakit sa paggamit ng mga kontroladong kemikal (mga menor de edad na 12 taong gulang pataas). Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang “Mga serbisyo sa paggamot ng sakit sa paggamit ng kontroladong kemikal” sa handbook na ito.

Kung ikaw ay wala pang 18 taong gulang, maaari kang magpatingin sa isang doktor nang walang pahintulot mula sa iyong mga magulang o tagapag-alaga para sa mga ganitong uri ng pangangalaga:

- Pagbubuntis
- Pagpapalano ng pamilya/pagkontrol sa pagbubuntis
- Mga serbisyo sa pagpapalaglag

Para sa pagsusuri para sa pagtukoy ng pagbubuntis, mga serbisyo sa pagpapalano ng pamilya, pagkontrol sa pagbubuntis, o mga serbisyo sa impeksyong naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik, hindi kailangang bahagi ng network ng SCFHP ang doktor o klinika ng network. Maaari kang pumili ng sinumang provider ng Medi-Cal at pumunta sa kanya nang walang referral o paunang pag-apruba (paunang pahintulot) para sa mga serbisyong ito. Maaaring hindi sinasaklaw ang mga serbisyo mula sa provider na wala sa network na hindi nauugnay sa sensitibong pangangalaga. Para sa tulong sa paghahanap ng doktor o klinikang nagbibigay ng mga serbisyong ito, o para sa tulong sa pagpunta sa mga serbisyong ito (kasama ang transportasyon), maaari kang tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-800-260-2055 (TTY: 711).

Maaaring pribadong makipag-usap ang mga menor de edad sa isang kinatawan tungkol sa kanilang mga alalahanin sa kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa 24/7 na Linya para sa Payo ng Nars sa 1-877-509-0294.

Seksiyon 4 | Mga benepisyo at serbisyo

Ang sinasaklaw ng iyong planong pangkalusugan

Ipinapaliwanag ng kabanatang ito ang lahat ng iyong sinasaklaw na serbisyo bilang miyembro ng SCFHP. Libre ang iyong mga sinasaklaw na serbisyo basta't medikal na kinakailangan at ibinibigay ang mga ito ng provider sa loob ng network. Kailangang humiling ka sa amin ng paunang pag-apruba (paunang pahintulot) kung wala sa network ang pangangalaga, maliban sa mga sensitibong serbisyo, emergency, at ilang serbisyo sa agarang pangangalaga. Maaaring saklaw ng iyong planong pangkalusugan ang mga medikal na kinakailangang serbisyo mula sa provider na wala sa network. Pero dapat kang humiling ng paunang pag-apruba (paunang pahintulot) mula sa



Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-800-260-2055 (TTY: 711).
Bukas ang Santa Clara Family Health Plan Lunes hanggang Biyernes,
8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m. Walang bayad (toll free) ang pagtawag. O
tumawag sa California Relay Line sa 711. Bumisita online sa www.scfhp.com.

50536T

SCFHP para dito. Ang mga medikal na kinakailangang serbisyo ay makatuwiran at kinakailangan para sa pagprotekta ng iyong buhay, pag-iwas sa malalang karamdaman o kapansanan, o pagbawas sa pananakit mula sa isang na-diagnose na sakit, karamdaman, o pinsala. Para sa mga Miyembrong wala pang 21 taong gulang, kabilang sa mga serbisyo ng Medi-Cal ang pangangalagang medikal na kinakailangan para maayos o maibsan ang sakit o kondisyon ng katawan o pag-iisip. Para sa higit pang detalye sa iyong mga sinasaklaw na serbisyo, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-800-260-2055 (TTY: 711).

Makakakuha ng mga karagdagang benepisyong at serbisyo ang mga miyembrong mas bata sa 21 taong gulang. Basahin ang Kabanata 5: Well care ng bata at kabataan para sa higit pang impormasyon.

Nakalista sa ibaba ang ilang pangunahing benepisyong pangkalusugan na iniaalok ng SCFHP. Maaaring kailangan ng paunang pag-apruba para sa mga benepisyong may star (*).

- Acupuncture*
- Mga acute (pansamantalang paggamot) na terapiya at serbisyong pangkalusugan sa tahanan*
- Mga pagbabakuna (shot) para sa nasa hustong gulang
- Pagsusuri at iniksyon para sa allergy
- Mga serbisyo ng ambulansya para sa emergency
- Mga serbisyo ng anesthesiologist*
- Pag-iwas sa hika
- Mga serbisyong nauukol sa pandinig (audiology)*
- Mga paggamot sa kalusugan ng pag-uugali (behavioral health treatment)*
- Rehabilitasyon ng puso
- Mga serbisyong chiropractic*
- Chemotherapy at Radiation therapy
- Pagtatasa sa kalusugan ng pag-iisip
- Mga serbisyo ng nagtatrabaho para sa kalusugan sa komunidad
- Mga serbisyo sa dialysis/hemodialysis
- Matibay na kagamitang medikal (Durable medical equipment, DME)*
- Mga pagpunta sa emergency room
- Enteral at parenteral nutrition*
- Mga pagpapatingin para sa pagpapalano ng pamilya at pagpapayo (pwede kang pumunta sa hindi kalahok na provider)
- Mga serbisyo at device sa habilitasyon*
- Mga hearing aid*
- Pangangalagang pangkalusugan sa tahanan (home health care)*
- Pangangalaga sa hospisyo*
- Medikal at pang-operasyong pangangalaga sa inpatient*
- Mga serbisyo ng laboratoryo at radiology*
- Mga pangmatagalang terapiya at serbisyong pangkalusugan sa tahanan*



Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-800-260-2055 (TTY: 711).
Bukas ang Santa Clara Family Health Plan Lunes hanggang Biyernes,
8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m. Walang bayad (toll free) ang pagtawag. O
tumawag sa California Relay Line sa 711. Bumisita online sa www.scfhp.com.

50536T

- Pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis at panganganak, at sa kasisilang pa lang na sanggol
- Mga pag-transplant ng pangunahing organ*
- Occupational therapy*
- Orthotics/mga prosthesis*
- Mga supply para sa ostomy at urology
- Mga serbisyo ng ospital para sa outpatient
- Mga outpatient na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip
- Operasyon sa outpatient*
- Pangangalaga sa may malubhang karamdaman (palliative care)*
- Mga pagpapatingin sa PCP
- Mga serbisyo sa sanggol at bata
- Physical therapy*
- Mga serbisyong podiatry (mga serbisyo sa paa)*
- Rehabilitasyon ng baga
- Rapid Whole Genome Sequencing
- Mga serbisyo at device sa rehabilitasyon*
- Mga dalubhasang serbisyo ng nars (skilled nursing services)*
- Pangangalaga ng espesyalista
- Speech therapy*
- Mga serbisyo sa operasyon*
- Telemedicine/Telehealth
- Mga serbisyo para sa transgender*
- Madaliang pangangalaga
- Mga serbisyo sa paningin*
- Mga serbisyo sa kalusugan ng mga babae

Seksiyon 4 | Mga benepisyo at serbisyo

Mga benepisyo ng Medi-Cal na sinasaklaw ng SCFHP

Mga serbisyo para sa outpatient (ambulatory)

Mga pagtatasa sa kalusugan ng pag-iisip

Sinasaklaw ng SCFHP ang taunang maikling pagtatasa sa kalusugan ng pag-iisip para sa mga miyembrong 65 taong gulang pataas at hindi kwalipikado para sa katulad na pagtatasa bilang bahagi ng taunang pagpapatingin para sa kabutihan sa ilalim ng Programa ng Medicare. Hinahanap sa pagtatasa sa kalusugan ng pag-iisip ang mga senyales ng Alzheimer's disease o dementia.



Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-800-260-2055 (TTY: 711).
Bukas ang Santa Clara Family Health Plan Lunes hanggang Biyernes,
8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m. Walang bayad (toll free) ang pagtawag. O
tumawag sa California Relay Line sa 711. Bumisita online sa www.scfhp.com.

50536T

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga batas Pederal at Pang-estado ukol sa mga karapatang sibil. Ang SCFHP ay hindi nandiskrimina, nagsasantabi o pinakikitunguhan ang mga tao nang naiiba nang labag sa batas dahil sa kanilang kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan sa kasal, kasarian, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon.

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:
 - o Mga kwalipikadong sign language interpreter
 - o Mga nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga naa-access na elektronikong format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing ginagamit na wika, gaya ng:
 - o Mga kwalipikadong interpreter
 - o Impormasyong nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan ninyo 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 mabuti, mangyaring tumawag sa **711**. Kapag hiniling, maaaring gawing available sa iyo ang dokumentong ito sa braille, malaking print, audiocassette, o elektronikong anyo. Para makakuha ng kopya sa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

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

PAANO MAGHAIN NG HINAING

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga serbisyong ito o labag sa batas na nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan ng pag-aasawa, gender, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, pagpunta nang personal, o sa elektronikong paraan:

- 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 mabuti, mangyaring tumawag sa 711.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat at ipadala ito sa:

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

- Sa personal: Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o SCFHP at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
- Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng SCFHP sa www.scfhp.com.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office of Civil Rights ng California Department of Health Care Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, tumawag sa **711 (Telecommunications Relay Service)**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat sa:

**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**

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- Sa elektronikong paraan: Magpadala ng email sa CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Kung naniniwala kang ikaw ay nadiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office for Civil Rights ng U.S. Department of Health and Human Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat 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>.

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.

(Arabic) الشعار بالعربية

يرجى 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 بريـل 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 հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) فارسی زبان به مطلب

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 ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav 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. 접자나 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.

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

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex 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 hluc 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). ਆਪਣੇ ਲੇਕਾਂ 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 ТТТ: 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 ТТТ: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.