

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

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

- ✓ **Bất kỳ loại vắc-xin nào quý vị cần.** Các mũi chủng ngừa không chỉ dành cho trẻ em. Người lớn cũng cần chúng. Các loại vắc-xin đều an toàn, và chúng có thể giúp phòng ngừa các bệnh nghiêm trọng như cúm, viêm phổi và giời leo.
- ✓ **Các kiểm tra sàng lọc về sức khỏe.** Những bài kiểm tra này có thể giúp

phát hiện sớm các bệnh như ung thư, ở thời điểm dễ điều trị nhất.

- ✓ **Các vấn đề sức khỏe mãn tính.** Buổi khám định kỳ là thời điểm phù hợp để đánh giá xem quý vị đang kiểm soát các bệnh trạng lâu dài, ví dụ như tiểu đường hay huyết áp cao, như thế nào.
- ✓ **Cân nặng của quý vị.** Bác sĩ có thể kiểm tra chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị. Chỉ số BMI căn cứ vào cân nặng và chiều cao để ước tính khối lượng mỡ trong cơ thể của quý vị. Chỉ số BMI cao có thể có nghĩa là quý vị đang thừa cân. Chỉ số BMI thấp có thể có nghĩa là quý vị đang thiếu cân. Nếu quý vị cần thay đổi gì thì bác sĩ có thể hướng dẫn về các loại thực phẩm lành mạnh và thói quen tập thể dục có lợi cho sức khỏe.
- ✓ **Thuốc men.** Bác sĩ có thể xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị để đảm bảo là chúng an toàn khi được sử dụng chung với nhau và đang mang lại hiệu quả tốt cho quý vị. Đây bao gồm cả bất



kỳ loại thảo mộc, vitamin và thuốc không kê toa nào quý vị dùng.

- ✓ **Sử dụng chất gây nghiện.** Hãy yêu cầu bác sĩ giúp đỡ nếu quý vị gặp vấn đề về việc hút thuốc lá, uống rượu bia hay dùng ma túy.
- ✓ **Sức khỏe tâm thần của quý vị.** Hãy nói cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hay trầm cảm. Có các phương pháp điều trị có thể có lợi cho quý vị.

Gọi cho PCP của quý vị ngay hôm nay và sắp xếp buổi kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm của quý vị. Nếu quý vị cần thay đổi nhà cung cấp của mình, Dịch Vụ Khách Hàng của Santa Clara Family Health Plan có thể hỗ trợ.

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

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

1-800-260-2055

TTY: 711



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

Khi nào cần bắt đầu làm các kiểm tra sàng lọc quan trọng

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



Tuổi	Kiểm tra dành cho PHỤ NỮ	Tuổi	Kiểm tra dành cho NAM GIỚI
18	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc mỗi năm.	18	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc mỗi năm.
21	Ung thư cổ tử cung. Làm xét nghiệm Pap 3 năm một lần.	35	Bệnh tiểu đường. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.
25	Chlamydia và bệnh lậu. Kiểm tra sàng lọc đến 24 tuổi nếu có quan hệ tình dục; tiếp tục sàng lọc hàng năm nếu có nguy cơ lây nhiễm cao.	40	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc mỗi năm. Cholesterol. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.
30	Ung thư cổ tử cung. Làm xét nghiệm Pap 3 năm một lần, xét nghiệm HPV nguy cơ cao 5 năm một lần, hoặc làm xét nghiệm Pap cộng với xét nghiệm HPV nguy cơ cao 5 năm một lần.*	45	Ung thư đại trực tràng. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn sàng lọc.
35	Bệnh tiểu đường. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.	50	Ung thư phổi. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
40	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc mỗi năm. Cholesterol. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa theo các yếu tố nguy cơ.	55	Ung thư tuyến tiền liệt. Hỏi bác sĩ về việc sàng lọc.
45	Ung thư đại trực tràng. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn sàng lọc.	65	Chứng phình động mạch chủ ở bụng. Kiểm tra sàng lọc một lần trong khoảng thời gian từ 65 đến 75 tuổi nếu quý vị đã từng hút thuốc.
50	Ung thư vú. Kiểm tra sàng lọc 2 năm một lần (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa theo các yếu tố nguy cơ). Ung thư phổi. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.		
65	Bệnh loãng xương. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa theo các yếu tố nguy cơ).		

*Phụ nữ trên 65 tuổi có thể ngừng việc kiểm tra một cách an toàn nếu họ đáp ứng các tiêu chí nhất định.

+ CẦN TÌM BÁC SĨ TRONG MẠNG LƯỚI?
Hãy sử dụng công cụ Tìm Kiếm Bác Sĩ (Find-a-Doctor) tại www.scfhp.com hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng để được giúp đỡ.

Vẫn chưa muộn để chủng ngừa cúm

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

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

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

Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh, việc chủng ngừa cúm và COVID-19 cùng một lúc là an toàn.

Đeo khẩu trang và giữ khoảng cách có thể giúp bảo vệ quý vị và những người khác tránh bị nhiễm những loại vi-rút đường hô hấp, chẳng hạn như cúm và loại vi-rút gây ra bệnh COVID-19. Tuy nhiên, cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh cúm là tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần chủng ngừa cúm mỗi năm.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention



GỌI CHO BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ để chủng ngừa cúm hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP để tìm một nhà thuốc tham gia chương trình gần quý vị. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập bitly.com/getyourflushotnow.



Quý vị có thể tạo nên sự khác biệt

Tham gia Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng SCFHP của chúng tôi!

Quý vị có muốn giúp cải thiện Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cho bản thân, các hội viên khác và cộng đồng của mình không? Hãy tham gia Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Committee, CAC)!



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

CAC của chúng tôi bao gồm các hội viên SCFHP, những người bênh vực quyền lợi, nhà cung cấp và các bậc cha mẹ hay người giám hộ hợp pháp của hội viên SCFHP. CAC họp bốn lần một năm để giúp chúng tôi cải thiện các dịch vụ và những quyền lợi do SCFHP cung cấp.

Là hội viên của CAC, quý vị sẽ được:

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

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

Tìm hiểu những điều CRC có thể làm cho quý vị!

Hãy khám phá trang web của Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Blanca Alvarado của SCFHP

Sức khỏe và những nhu cầu xã hội của cộng đồng chúng ta là những yếu tố quan trọng. Tại Trung tâm Nguồn Lực Cộng đồng (Community Resource Center, CRC) Blanca Alvarado của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), chúng tôi mong muốn cung cấp một loạt các dịch vụ, hoạt động và sự kiện để đáp ứng những nhu cầu này. Hãy ghé thăm trang web của chúng tôi để:

- Tải Lịch Hoạt Động (Activity Calendar) của CRC và xem các hoạt động được tổ chức tại trung tâm
- Tìm hiểu thêm về đội ngũ nhân viên thân thiện, tận tâm và có năng lực chuyên môn của chúng tôi
- Được kết nối với các chương trình và dịch vụ như hướng dẫn cho hội viên, Dịch Vụ Khách Hàng và quản lý hồ sơ cho hội viên SCFHP

● Và còn nhiều sự hỗ trợ khác nữa!
Quý vị có thể vào xem trang web của chúng tôi tại crc.scfhp.com.



+ Gặp các nhân viên y tế cộng đồng làm việc tại CRC Blanca Alvarado SCFHP của chúng tôi

Những nhân viên y tế cộng đồng (community health workers, CHW) làm việc tại CRC Blanca Alvarado SCFHP kết nối người dân với nhiều chương trình và dịch

vụ cộng đồng đa dạng. Họ có thể giúp quý vị điền vào các đơn đăng ký chương trình chăm sóc sức khỏe, để quý vị có thể ghi danh và duy trì việc ghi danh vào chương

trình sức khỏe của mình, đồng thời họ có thể giúp quý vị và gia đình quý vị tìm những nguồn hỗ trợ để giúp quý vị được khỏe mạnh.



CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ? Hãy đến gặp trực tiếp các CHW của chúng tôi tại trung tâm hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-408-874-1750** ngay hôm nay!

Những thay đổi trong năm 2022 đối với các quyền lợi và dịch vụ Medi-Cal của quý vị

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2022, một số quyền lợi và dịch vụ Medi-Cal của quý vị đã thay đổi. Dưới đây là một số thay đổi đối với bảo hiểm của quý vị trong Santa Clara Family Health Plan (SCFHP):

- Chương Trình Ngôi Nhà Y Tế (Health Homes Program) đã được thay thế bằng **Quản Lý Chăm Sóc Nâng Cao (Enhanced Care Management,**

ECM). ECM là một quyền lợi cung cấp thêm các dịch vụ điều phối chăm sóc cho các hội viên có nhu cầu đặc biệt phức tạp. Quyền lợi mới này có thể giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần để duy trì sức khỏe và điều phối sự chăm sóc mà quý vị nhận được từ các bác sĩ khác nhau và những người khác có tham gia vào hoạt động chăm sóc cho quý vị. Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị

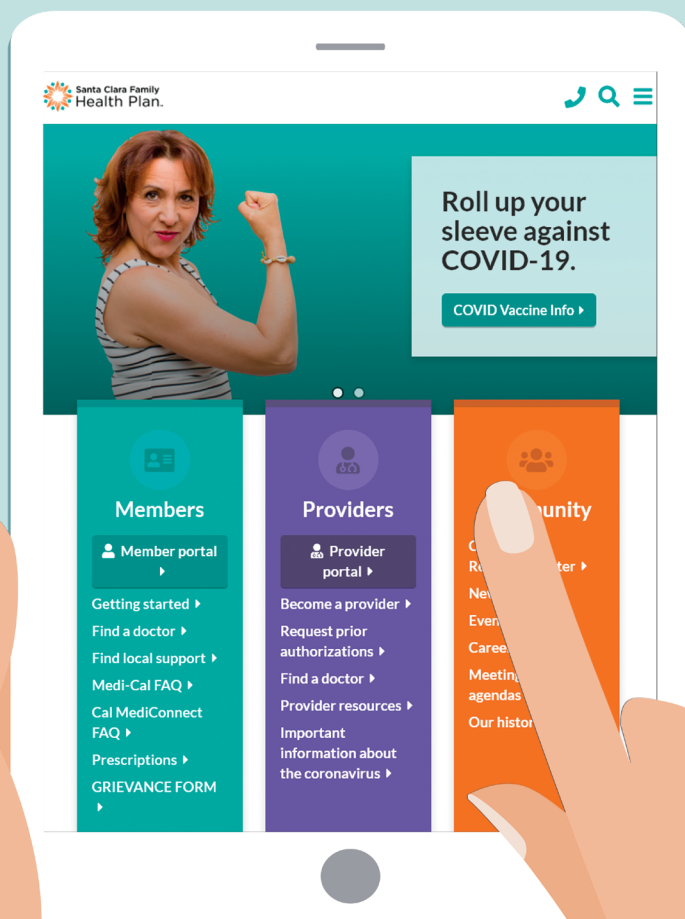
có hội đủ điều kiện nhận ECM hay không.

- SCFHP hiện đang cung cấp **Hỗ Trợ Cộng Đồng (Community Supports)**. Hỗ Trợ Cộng Đồng là các dịch vụ cần thiết về mặt y tế nhằm giúp các hội viên không phải đến bệnh viện và các cơ sở điều dưỡng và có cuộc sống tự chủ hơn. Các Hỗ Trợ Cộng Đồng của SCFHP bao gồm các nguồn lực về nhà ở; trợ giúp về tiền đặt cọc khi thuê nhà; giúp chuyển từ cơ sở điều dưỡng về nhà, cộng đồng, hoặc cơ sở có hỗ trợ trong sinh hoạt; và kết nối với các bữa ăn phù hợp với bệnh trạng hoặc các thực phẩm hỗ trợ bệnh trạng.

- **Chương Trình Dịch Vụ Đa Năng cho Người Cao Niên (Multipurpose Senior Services Program)** hiện được bao trả bởi một chương trình miễn trừ. Chương trình này không còn được SCFHP bao trả.

- Quyền lợi nhà thuốc của quý vị hiện được quản lý bởi **Medi-Cal Rx**.

- **Cấy ghép nội tạng chính** được SCFHP bao trả.



ĐỂ XEM DANH SÁCH ĐẦY ĐỦ

các quyền lợi và dịch vụ Medi-Cal được bao trả của quý vị, hãy tải Sổ Tay Hội Viên Medi-Cal SCFHP của quý vị tại www.scfhp.com.

Hãy đặc biệt nâng niu trái tim mình

Trái tim của quý vị có nhận được tất cả sự chăm sóc cần thiết không? Tháng 2, Tháng Trái Tim của Hoa Kỳ (American Heart Month), là thời điểm tuyệt vời để cam kết với việc dành nhiều tình yêu và sự quan tâm hơn cho trái tim của quý vị. Dưới đây là năm cách để chăm sóc cho cơ quan trọng nhất của cơ thể—và giúp tim tiếp tục bơm máu thật khỏe.



1 Giữ huyết áp của quý vị ở mức bình thường (dưới 120/80 mm Hg). Khi máu lưu thông trong cơ thể, máu sẽ tạo áp lực lên thành mạch. Có áp lực là điều bình thường và cần thiết. Nhưng áp lực quá cao có thể làm tổn thương tim và mạch máu của quý vị. Tình trạng này có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe như đau tim và đột quỵ. Duy trì cân nặng hợp lý và tập thể dục thường xuyên có thể giúp giảm huyết áp cao.

2 Ăn thực phẩm tốt cho tim của quý vị.

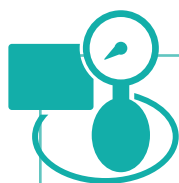
- Ăn nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nguyên cám.
- Thường xuyên ăn cá hoặc gà không da hơn ăn thịt đỏ.
- Chuyển sang uống sữa ít béo hoặc không béo.

3 Kiểm tra trái tim của quý vị. Mức cholesterol trong máu cao có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, đau tim hoặc đột quỵ. Những bệnh tim này thường không có triệu chứng, đó là lý do tất cả người trưởng thành từ 40 tuổi trở lên cần kiểm tra cholesterol định kỳ. Hãy hỏi bác sĩ tần suất quý vị nên đi kiểm tra cholesterol của mình.

4 Giảm căng thẳng cho trái tim của quý vị. Khi căng thẳng lên cao, hãy tâm sự về vấn đề với một người bạn, thành viên gia đình hoặc cố vấn đáng tin cậy. Cố gắng thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực—ví dụ như, thay thế “Mình đã làm hỏng hết mọi việc rồi” bằng “Mọi người đều mắc sai lầm” hoặc “Mình không thể làm được việc này” bằng “Mình sẽ cố gắng hết sức.”

5 Chăm nom cho trái tim của quý vị bằng những lời cảm ơn. Nghiên cứu cho thấy việc thực hành lòng biết ơn là liều thuốc tốt cho trái tim và sức khỏe của quý vị. Lòng biết ơn có thể làm giảm huyết áp và tăng cường hệ miễn dịch của quý vị, và có thể giúp quý vị tham gia vào những hành vi lành mạnh. Để cảm thấy biết ơn nhiều hơn, hãy thử viết nhật ký về những điều quý vị thấy biết ơn. Hãy để ý tới những điều may mắn của quý vị—lớn và nhỏ—và viết chúng ra.

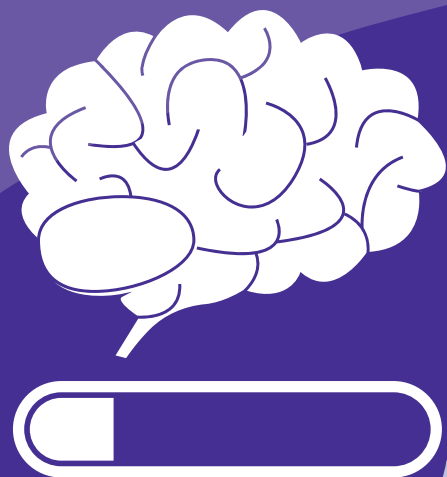
Nguồn: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force



Lớp học về 'Kiểm Soát Huyết Áp Cao'

Quý vị có bị tăng huyết áp hay còn gọi là tình trạng huyết áp cao không? Hãy tham gia một lớp học giàu tương tác với chúng tôi để tìm hiểu thêm về huyết áp cao, những lời khuyên để kiểm soát tình trạng huyết áp cao và cách sử dụng máy đo huyết áp tại nhà. Quý vị không phải trả phí khi tham gia lớp này. Các lớp học được tổ chức hàng tháng và được giảng dạy bởi một y tá có giấy phép hành nghề hoặc một giảng viên được chứng nhận trong lĩnh vực sức khỏe. Chúng tôi cũng chào đón các thành viên trong gia đình hoặc những người chăm sóc cho người bị cao huyết áp! Để đăng ký, hãy gửi email tới healthed@scfhp.com.

Ngủ đúng cách để có một bộ não thông minh hơn




Ngủ đúng cách đóng vai trò tối quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của quý vị. Quý vị có biết rằng giấc ngủ đặc biệt quan trọng đối với não bộ và sức khỏe tinh thần của mình không?

Trong khi ngủ, bộ não của quý vị xử lý thông tin nhận được trong ngày. Các vấn đề về giấc ngủ có thể làm tăng nguy cơ mắc một số tình trạng về sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm và lo âu. Tin tốt là giấc ngủ chất lượng cao có thể nâng cao khả năng học tập, trí nhớ và sức khỏe cảm xúc.

Hãy hành động để cải thiện giấc ngủ của quý vị

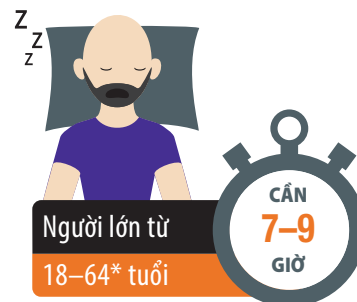
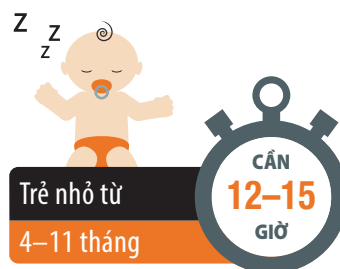
Có thói quen ngủ tốt, hay còn gọi là vệ sinh giấc ngủ, thường có thể làm giảm các triệu chứng của bệnh về tâm thần do thiếu ngủ. Dưới đây là một số gợi ý để quý vị ngủ ngon hơn:

- Tránh caffeine, thuốc lá và rượu bia.
- Hỏi bác sĩ để đảm bảo các loại thuốc men không ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị.
- Thiết lập lịch ngủ và thực hiện đúng lịch. Cố gắng đi ngủ vào khoảng cùng giờ mỗi tối và thức dậy vào khoảng cùng giờ mỗi sáng, kể cả những ngày cuối tuần.
- Duy trì các thói quen giúp quý vị bình tâm và thư giãn trước khi đi ngủ. Ví dụ, đọc sách, nghe nhạc êm dịu hay tắm nước nóng.
- Tránh ăn quá no hoặc uống quá nhiều trước khi đi ngủ.

 **MỐI QUAN HỆ** giữa giấc ngủ và sức khỏe tâm thần rất phức tạp. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình ngủ không được ngon. Tìm hiểu thêm những lời khuyên về giấc ngủ bằng cách truy cập vào Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association) tại www.heart.org.

Nhu cầu về giấc ngủ

Số giờ ngủ thông thường một ngày do các chuyên gia khuyến nghị



*Người lớn từ 65 tuổi trở lên cần 7-8 giờ. Nguồn: National Sleep Foundation

Nhận dịch vụ chăm sóc tiền sản tốt

Quý vị vừa phát hiện ra mình có thai? Xin chúc mừng! Bây giờ là lúc quý vị nên đến gặp bác sĩ để được chăm sóc tiền sản.

Khám tiền sản cho quý vị cơ hội để:

- Tìm hiểu cách làm giảm những triệu chứng khó chịu trong thai kỳ như ốm nghén hay ợ chua
- Đặt câu hỏi về cách giữ sức khỏe và giải quyết căng thẳng
- Biết về ngày sinh dự kiến và sự phát triển của em bé
- Được hỗ trợ trong việc bỏ các thói quen như hút thuốc hay uống rượu bia

Nếu quý vị từ 35 tuổi trở lên, việc chăm sóc tiền sản đặc biệt quan trọng. Quý vị có nguy cơ cao hơn về một số vấn đề trong thai kỳ. Chăm sóc tiền sản có thể giúp quý vị ngăn ngừa hoặc kiểm soát những vấn đề đó.

Hãy nhớ rằng, chi phí chăm sóc tiền sản được SCFHP bao trả. Vậy thì đừng chần chừ và hãy đặt lịch hẹn với bác sĩ—vì em bé cũng như vì bản thân quý vị.

Bữa tiệc Trực Tuyến mới để đón chào em bé dành cho các bà mẹ sắp sinh con

Hội viên Medi-Cal hiện đang mang thai được mời tham dự bữa tiệc trực tuyến mới của SCFHP để đón chào em bé! Những bữa tiệc đón chào em bé của chúng tôi là sự kiện vui để tìm hiểu cách quý vị có thể giúp bản thân mình và em bé được khỏe mạnh. **Các chủ đề bao gồm tổng quan về các quyền lợi của chương trình SCFHP, như các lớp học tiền sản, máy hút sữa và phương tiện đi lại; chăm sóc và an toàn cho trẻ sơ sinh; nguồn hỗ trợ trong cộng đồng; và nhiều thông tin khác nữa!** Những buổi tiệc đón chào em bé được tổ chức hàng tháng. Để đăng ký, hãy gửi email tới healthed@scfhp.com.



Nguồn: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**
Medi-Cal Plan

MÙA ĐÔNG 2022

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

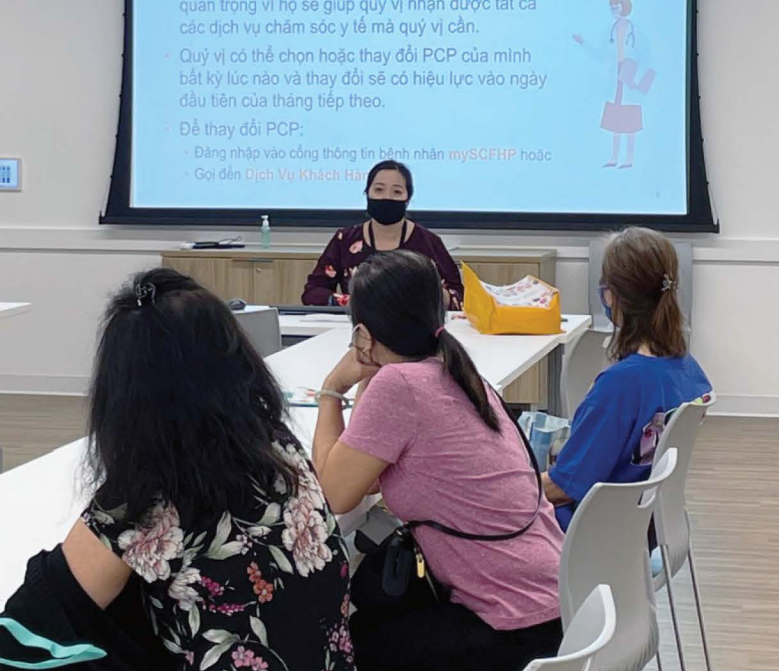
Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

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

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

50455V

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



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

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

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

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

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

Danh Sách Thuốc Theo Hợp Đồng Rx Medi-Cal

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

Danh Bạ Nhà Cung Cấp

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

Định Hướng Hội Viên

Tìm hiểu thêm về chương trình bảo hiểm và các quyền lợi của quý vị:

Quý vị là hội viên Medi-Cal mới của Santa Clara Family Health Plan? Hãy cùng chúng tôi tham gia một buổi định hướng trực tuyến hoặc trực tiếp! Các buổi định hướng được cung cấp bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Việt.

Tìm hiểu về:

- Các quyền lợi và dịch vụ của quý vị cũng như cách sử dụng chúng
- Các tài liệu dành cho hội viên
- Cách thức/nơi quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc
- Quý vị cần liên lạc với ai nếu quý vị có câu hỏi hoặc cần trợ giúp

Đăng ký tham gia buổi định hướng ngay hôm nay tại địa chỉ www.scfhp.com/welcome.

Hoặc gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí:
Ban Dịch Vụ Khách Hàng Medi-Cal:
1-800-250-2055 (TTY: 711)
Thứ Hai – Thứ Sáu,
8:30 sáng đến 5:00 chiều.

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

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

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

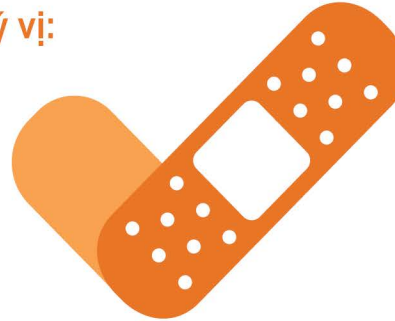
Tiêm vắc-xin và nhận quà

Quý vị chưa tiêm vắc-xin COVID-19? Hãy chú ý! Tiêm vắc-xin càng sớm càng tốt và nhận **thẻ quà tặng trị giá \$50*** từ Santa Clara Family Health Plan (SCFHP).

Quý vị sẽ đủ điều kiện nhận thẻ quà tặng trị giá \$50 miễn phí nếu quý vị:

- ✓ Là hội viên SCFHP khi quý vị tiêm chủng
- ✓ Từ 12 tuổi trở lên
- ✓ Và được tiêm liều vắc-xin COVID-19 đầu tiên bởi một nhà cung cấp ở California trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 9 năm 2021 - ngày 6 tháng 3 năm 2022

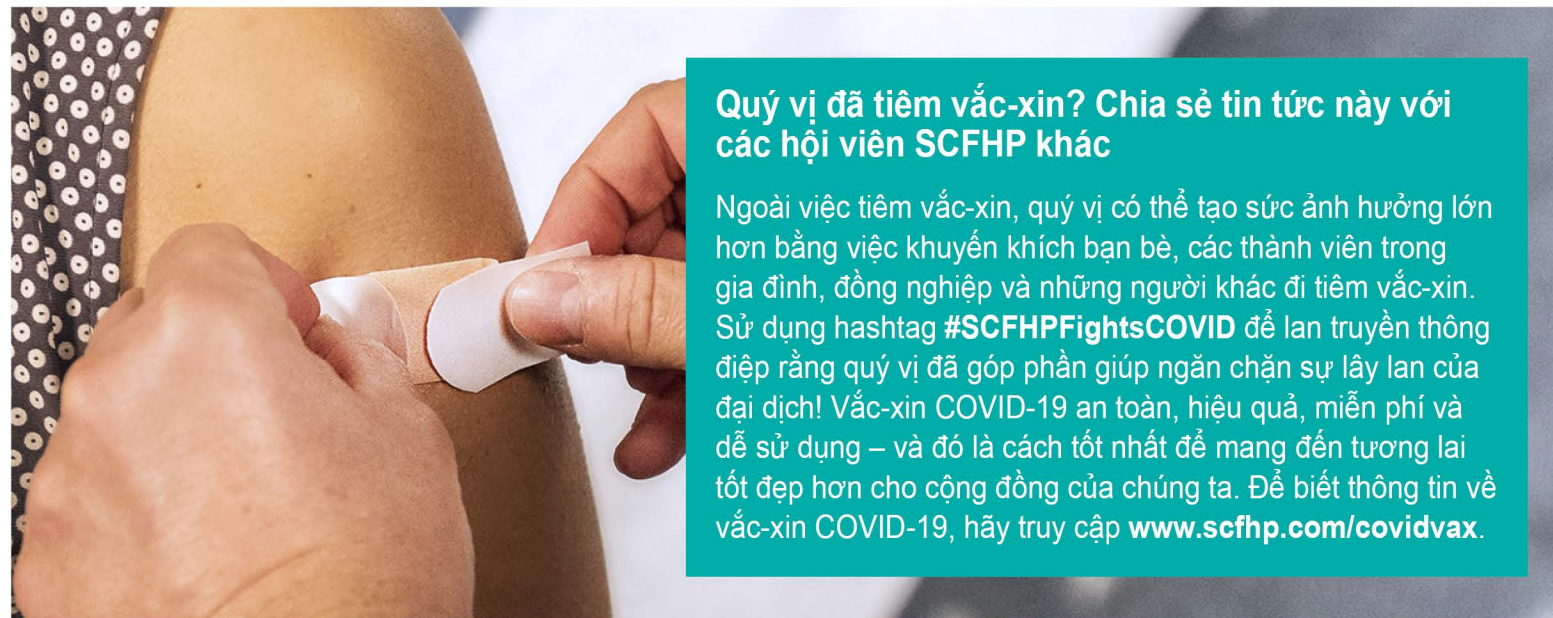
*Quý vị không thể sử dụng thẻ quà tặng để mua rượu, súng ống hoặc thuốc lá.
Các quy định về tư cách đủ điều kiện có thể thay đổi.



Đặt lịch hẹn của quý vị hoặc tìm một địa điểm tiêm chủng ở Quận Santa Clara tại www.sccfreevax.org

Nếu quý vị đủ điều kiện nhận thẻ quà tặng, SCFHP sẽ tự động gửi thẻ đến địa chỉ gửi thư mà chúng tôi đã có trong hồ sơ cho quý vị. Xin hãy kiên nhẫn. SCFHP có thể phải chờ đến 10 tuần để nhận được xác nhận từ Cơ Quan Đăng Ký Tiêm Chủng California về việc quý vị đã tiêm vắc-xin và gửi quà tặng cho quý vị.

Đảm bảo kiểm tra xem chúng tôi đã có địa chỉ gửi thư chính xác trong hồ sơ hay chưa bằng cách gọi đến Ban Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-800-260-2055 (TTY: 711)** hoặc bằng cách kiểm tra địa chỉ của quý vị trên cổng thông tin hội viên mySCFHP tại www.member.scfhp.com. SCFHP sẽ không gửi lại thẻ nếu thẻ được gửi đến sai địa chỉ hoặc bị mất hay bị đánh cắp.



Quý vị đã tiêm vắc-xin? Chia sẻ tin tức này với các hội viên SCFHP khác

Ngoài việc tiêm vắc-xin, quý vị có thể tạo sức ảnh hưởng lớn hơn bằng việc khuyến khích bạn bè, các thành viên trong gia đình, đồng nghiệp và những người khác đi tiêm vắc-xin. Sử dụng hashtag **#SCFHPFightsCOVID** để lan truyền thông điệp rằng quý vị đã góp phần giúp ngăn chặn sự lây lan của đại dịch! Vắc-xin COVID-19 an toàn, hiệu quả, miễn phí và dễ sử dụng – và đó là cách tốt nhất để mang đến tương lai tốt đẹp hơn cho cộng đồng của chúng ta. Để biết thông tin về vắc-xin COVID-19, hãy truy cập www.scfhp.com/covidvax.

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về thẻ quà tặng hoặc chương trình này, hãy gọi đến Ban Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số 1-800-260-2055, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:00 chiều, người dùng TTY xin gọi 711. Cuộc gọi này hoàn toàn miễn phí.



Medi-Cal Rx sẵn sàng hỗ trợ!

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2022, các hội viên Medi-Cal sẽ nhận đơn thuốc được đài thọ thông qua Medi-Cal Rx thay vì SCFHP. Điều này sẽ không thay đổi tư cách hội đủ điều kiện hoặc quyền lợi Medi-Cal của quý vị.

Những việc quý vị cần làm

- Luôn mang theo Thẻ Nhận Dạng Quyền Lợi Medi-Cal (BIC) và Thẻ Định Danh SCFHP của quý vị khi đến phòng khám và/hoặc nhà thuốc. Nếu quý vị chưa nhận được hoặc bị mất hay bị lấy trộm thẻ BIC, quý vị có thể yêu cầu văn phòng Dịch Vụ Xã Hội Quận Santa Clara cấp thẻ BIC. Nếu thẻ ID SCFHP của quý vị không có thông tin về Tổng Đài Hỗ Trợ Rx Medi-Cal, hãy gọi tới Ban Dịch Vụ Khách Hàng SCFHP theo số **1-800-260-2055 (TTY: 711)** để được thay thế. Cuộc gọi này hoàn toàn miễn phí.
- Hãy trao đổi với bác sĩ về (các) loại thuốc của quý vị. Nếu (các) loại thuốc của quý vị hiện cần có Sự Cho Phép Trước (PA) hoặc phê duyệt trước, bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu PA từ Medi-Cal Rx hoặc có thể thay đổi đơn thuốc của quý vị thành một loại thuốc được Medi-Cal RX đài thọ.

QUÝ VỊ CÓ THẮC MẮC?

Nếu quý vị có thắc mắc về các quyền lợi nhà thuốc Medi-Cal Rx của mình hoặc muốn tìm một nhà thuốc, hãy gọi đến Đường Dây Tổng Đài Hỗ Trợ Medi-Cal Rx theo số **1-800-977-2273** 24/7 hoặc truy cập www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov.



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

SCFHP cung cấp:

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

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

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

CÁCH NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI

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

- Qua điện thoại: Hãy liên hệ với SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi số **1-800-260-2055**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến **711**.
- Gửi thư: Điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

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

- Trực tiếp: Hãy đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và nói là quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.
- Dưới dạng điện tử: Truy cập trang web của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.

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

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

- Qua điện thoại: Gọi theo số **916-440-7370**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi **711 (Dịch Vụ Tiếp Âm Viễn Thông)**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

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

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

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

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

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

- Qua điện thoại: Hãy gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

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

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

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

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 serbisyo ng ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة 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 հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ស្ម័គ្រចិត្តជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ 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 ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

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

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

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

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

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

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТTY: 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 ТTY: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.