

Magdala ng masustansyang pagkain sa iyong tahanan gamit ang CalFresh



Bilang kasapi ng SCFHP, mahalaga sa amin ang iyong kalusugan. Kaya naman nagsusumikap kaming ikonekta ka sa mga serbisyo at programa na makakatulong sa iyo at sa iyong pamilya—mga programa tulad ng CalFresh Food! At ngayon, makakakuha ka ng tulong sa pag-apply para sa CalFresh Food sa Sentro ng Mapagkukunan ng Komunidad (Community Resource Center, CRC) ng SCFHP Blanca Alvarado!

Ano ang CalFresh Food?

- Tumutulong ang CalFresh Food (kilala rin bilang SNAP) sa mga taong may limitadong kita na makabili ng masustansyang pagkain at mga grocery.
- Ang CalFresh ay isang programa sa nutrisyon, hindi ito isang program sa kagalingan.

● Kung kwalipikado ka para sa programang ito, idedeposito ang mga benepisyo sa iyong EBT card. Gumagana ang EBT card tulad ng isang debit card ng bangko. Madali itong magamit sa mga supermarket at merkado ng mga magsasaka.

Huwag maghintay! Mabilis at madali ang pag-apply para sa CalFresh Food. Ang aming mga sertipikadong bilingual na tagapayo sa pagpapatala sa CRC ay makakatulong sa iyo sa aplikasyon. Upang malaman kung kwalipikado ka para sa CalFresh, tumawag sa **1-408-874-1750** (TTY: 711) upang gumawa ng appointment, o bisitahin ang CRC para sa tulong.

Ipagdiwang ang Lunar na Bagong Taon ng 2023 kasama namin!

Upang ipagdiwang ang Lunar na Bagong Taon ng 2023, nagho-host kami ng libreng kaganapan sa komunidad sa Sentro ng Mapagkukunan ng Komunidad ng SCFHP Blanca Alvarado. Mag-aalok ang kaganapan ng mga kultural na pagtatanghal, premyo, at laro para sa buong pamilya. Para sa petsa at oras ng kaganapan, pumunta sa **crc.scfhp.com**. O i-follow kami sa Instagram at Facebook (**@scfhp.crc**) para manatiling naka-update 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



T

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

Kamtan ang iyong mga layunin sa fitness sa YMCA at SCFHP

Bilang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal, maaari ka na ngayong mag-sign up para sa isang membership sa YMCA nang walang gastos sa iyo! Maaaring sumali sa alinmang YMCA sa lokasyon ng Silicon Valley ang mga kasapi ng SCFHP Medi-Cal.

Sa iyong membership sa YMCA magagawa mong:

- Makipag-usap sa isang coach sa kabutihan ng katawan

- Pumunta sa higit sa 600 na klase ng pangkatang pag-eehersisyo na pinamumunuan ng mga sertipikadong tagapagturo, kabilang ang yoga, Pilates, Zumba®, cycling, TRX, at aqua fitness.
- Gumamit ng kagamitan sa pag-eehersisyo, basketball gym, mga panloob at panlabas na fitness studio, mga panloob at panlabas na swimming pool, at mga programa sa kabutihan ng katawan
- At napakarami pa!

Magpatala online sa www.bit.ly/scfhp-ymca o bisitahin ang alinmang YMCA sa lokasyon ng Silicon Valley upang kompletuhin ang form ng pagpapatala. Kailangang may kasamang tagapangalaga sa lahat ng oras ang mga kasaping wala pang 12 taong gulang. Hindi kailangang maging kasapi ng SCFHP o kasapi ng YMCA ang tagapangalaga.

Kausapin ang iyong doktor bago magsimula sa regular na pag-eehersisyo.

+ **MGA TANONG?** Upang matuto nang higit pa tungkol sa bagong programang ito, mangyaring bisitahin ang www.scfhp.com o tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: **711**). Bukas ang linya mula Lunes hanggang Biyernes, mula 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa YMCA ng Silicon Valley o upang makahanap ng lokasyong malapit sa iyo, bisitahin ang www.ymcasv.org.



Q Panatilihin ang iyong kalusugan sa bato: **K**umuha ng pagsusulri

Gaano kalusog ang iyong mga bato? Kapag walang wastong eksaminasyon sa kalusugan, mahirap malaman ito. Habang tumatanda ka, dapat simulan mong isipin ang iyong mga bato at ipasuri ang mga ito para sa sakit sa bato.

Mayroon kang dalawang bato, na makikita sa kaliwa at kanan ng iyong gulugod, sa ibaba lamang ng iyong mga tadyang. Mahalagang panatilihing malusog ang mga ito, dahil sinasala ng mga ito ang mga hindi ninanais na sangkap mula sa iyong dugo.

Ayon sa Mayo Clinic, kasama sa mga salik na nagpapataas ng panganib para sa sakit sa bato ang:

- ▶ Diyabetes
- ▶ Mataas na presyon ng dugo

- ▶ Sakit sa puso
- ▶ Paninigarilyo
- ▶ Labis na katabaan
- ▶ Kasaysayan ng sakit sa bato sa pamilya
- ▶ Hindi normal na istraktura ng bato
- ▶ Madalas na paggamit ng mga gamot na nakakasira sa bato

Kaya paano ka nakakatulong na maiwasan ang sakit sa bato? Nagsisimula ito sa paggawa ng mga hakbang para magkaroon ng mas malusog na pamumuhay:

- ▶ Pamahalaan ang iyong presyon ng dugo at asukal sa dugo.
- ▶ Iwasan ang pulang karne, dahil maraming taba ang marami sa mga ito.
- ▶ Maging aktibo—tiyaking mayroon kang hindi bababa sa 30 minuto ng ehersisyo

sa karamihan ng mga araw. Pwede itong kahit ano, mula paglalakad hanggang sa pagbibisikleta o kahit paggawa ng mga gawain sa bahay.

- ▶ Kumain ng masustansiyang diyeta: mga sariwang prutas at gulay, whole grain, isda, manok, at mani.

Para mapanatiling malusog ang iyong mga bato, hilingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan na magsagawa ng pagsusuri ng dugo para sa iyong tinatantiyang glomerular filtration rate (eGFR) at pagsusuri ng ihi para sa iyong albumin creatinine ratio (uACR). Kausapin ang iyong doktor para maiwasan ang sakit sa bato at magpasuri.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention

Hindi pa huli para sa pagbabakuna sa trangkaso

Magandang ideya ang mga taunang bakuna sa trangkaso para sa lahat ng iyong pamilya na may edad na 6 na buwang gulang pataas. Ito ang dahilan kung bakit dapat mo nang kunin ang iyong bakuna ngayon, kung hindi mo pa ito nakukuha:

- Aabot nang humigit-kumulang dalawang linggo pagkatapos mabakunahan para masimulan ng iyong katawan ang pagprotekta laban sa trangkaso. Aktibo ang trangkaso hanggang sa tagsibol, kaya sulit pa rin ang pagkuha ng mga bakuna sa trangkaso kahit sa Enero o sa mga

susunod na buwan.

- Sa pamamagitan ng pagkuha ng bakuna sa trangkaso, maari mo ring maprotektahanang mga tao sa iyong paligid na hindi maaaring mabakunahan.

Trangkaso at COVID-19

Alam mo ba na hindi mo kailangang maghintay para maturukan sa iyong bakuna sa trangkaso kung naturukan ka kamakailan ng bakuna sa COVID-19?

Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention, ligtas maturukan nang sabay sa iyong bakuna sa trangkaso

at ng iyong bakuna sa COVID-19.

Makakatulong sa pagprotekta sa iyo at nang ibang tao ang pagsusuot ng mask at pagsasagawa ng pisikal na pagdistansiya mula sa mga virus na nakakaapekto sa paghinga, tulad ng virus ng trangkaso at ng virus na nagdudulot ng COVID-19. Gayunpaman, ang pinakamahusay na paraan para mapababa ang panganib mong magkaroon ng sakit na trangkaso ay ang kumuha ang lahat ng may edad na 6 na buwang gulang pataas ng bakuna sa trangkaso bawat taon.

Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention

TUMAWAG SA IYONG DOKTOR upang makakuha ng bakuna sa trangkaso, o tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055 (TTY: 711)** upang makahanap ng kalahok na botika na malapit sa iyo. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang www.bitly.com/getyourflushotnow.

Ano ang dapat malaman tungkol sa mpox

Ang monkeypox, or mpox, ay isang bihirang sakit na dulot ng mpox virus. Nagkaroon ng kamakailang pagtaas sa mga kaso sa buong mundo. Maaari itong magdulot ng mga sintomas na tulad ng trangkaso at pamamantal na maaaring bumukol o mapuno ng likido sa mukha, katawan, mga ari, braso, at binti.

Ang mpox ay kumakalat sa pamamagitan ng malapitang pakikipag-ugnayan sa isang taong may mga sintomas sa o sa pamamagitan ng paghawak sa mga kontaminadong bagay. Kung mayroon kang mga sintomas, lumayo sa iba. Makipag-ugnayan kaagad sa provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mpox sa Santa Clara County, tumawag sa **1-408-970-2200** (Lunes hanggang Biyernes, mula 8 n.u. hanggang 5 n.h.) o bisitahin ang www.bit.ly/3SwRs2Y.



Simulan ang taon sa pagpapatingin para sa kabutihan ng katawan

Mahalaga sa iyong kalusugan ang regular na pagpapatingin sa doktor, kahit na wala kang sakit. Ang taunang pagpapatingin para sa kabutihan ng katawan ay isang taunang appointment sa iyong primary care provider (PCP) para gumawa o mag-update ng isinapersonal na plano sa pag-iwas sa sakit. Ang doktor na nakalista sa iyong ID card ng kasapi ay ang doktor o klinika na magbibigay sa iyo ng regular na pangangalagang ito. Sa iyong pagpapatingin, maaari ninyong talakayin ng iyong PCP ang anumang pagbabagong maaaring makaapekto sa iyong kalusugan. Dahil ang karaniwang oras ng pagpapatingin sa doktor ay nasa 15 hanggang 30 minuto, mahalagang sulitin mo ang iyong pagpapatingin. Maaaring gusto mong pag-usapan ang tungkol sa:

- **Anumang bakunang kailangan mo.** Hindi lamang para sa mga bata ang mga bakuna. Kailangan din ng mga nasa hustong gulang ang mga ito. Ligtas ang mga ito—at makakatulong ang mga ito na mapigilan ang malalalang sakit tulad ng trangkaso, pulmonya at shingles.
- **Mga screening ng kalusugan.** Makakatulong ang mga pagsusuring ito sa maagang pagkatuklas ng mga sakit tulad ng kanser—kung kailan pinakamadaling gamutin ang mga ito.
- **Mga hindi gumagaling na problemang pangkalusugan.** Ang checkup ay isang mabuting pagkakataon para suriin kung paano mo pinamamahalaan ang mga pangmatagalang kondisyong pangkalusugan tulad ng diyabetes o mataas na presyon ng dugo.

- **Iyong timbang.** Maaaring suriin ng iyong doktor ang iyong body mass index (BMI). Ginagamit ng BMI ang iyong timbang at tangkad para tantiyahin kung gaano karaming taba ang mayroon sa iyong katawan. Maaaring nangangahulugan ang mataas na BMI na labis ka sa timbang. Maaaring nangangahulugan ang mababang BMI na kulang ka sa timbang. Kung kailangan mong gumawa ng pagbabago, maaari kang bigyan ng iyong doktor ng mga payo tungkol sa masusustansiyang pagkain at mga kagawian sa ehersisyo.
- **Iyong gamot.** Maaaring suriin ng iyong doktor ang lahat ng iyong gamot para matiyak na ang mga ito ay ligtas inumin/gamitin nang magkakasabay at gumagana nang mabuti para sa iyo. Kabilang dito ang anumang iniinom/ginagamit mong halamang gamot, bitamina, at over-the counter na gamot.
- **Paggamit ng kontroladong kemikal.** Humingi ng tulong sa iyong doktor para sa mga problema sa paninigarilyo, alkohol o droga.
- **Iyong kalusugan sa pag-iisip.** Ipaalam sa iyong doktor kung nakakaramdam ka ng stress o depresyon. Makakatulong ang paggamot. Tawagan ang iyong PCP ngayon at magpaiskedyul ng iyong taunang checkup. Kung kailangan mong palitan ang iyong provider, makakatulong ang Serbisyo para sa Mamimili ng Santa Clara Family Health Plan.

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



Kailan dapat simulan ang mga pangunahing pag-screen

Inirerekomenda ng U.S. Preventive Services Task Force ang mga sumusunod na gabay para sa karamihan ng kababaihan at kalalakihan. Makipag-usap sa iyong doktor kung ano ang tama para sa iyo.



Edad	Mga Pagsusuri para sa KABABAIHAN
18	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen.
21	Kanser sa cervix. Sumailalim sa Pap test bawat 3 taon.
25	Chlamydia at gonorrhea. Magpa-screen hanggang sa edad na 24 kung aktibo sa pakikipagtalik; patuloy sa taunang pagpapa-screen kung may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon.
30	Kanser sa cervix. Sumailalim sa Pap test bawat 3 taon, isang pagsususri para sa napakadelekadong HPV bawat 5 taon, o isang Pap test at isang pagsusuri para sa napakadelekadong HPV bawat 5 taon.*
35	Diyabetes. Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
40	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen. Kolesterol. Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
45	Colorectal na kanser. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsyon sa pag-screen.
50	Kanser sa suso. Magpa-screen bawat 2 taon (o magsimula nang mas maaga batay sa mga salik ng panganib). Kanser sa бага. Taunang magpa-screen batay sa iyong kasaysayan ng paninigarilyo.
65	Osteoporosis. Magsimulang magpa-screen (o magsimula nang mas maaga batay sa mga salik ng panganib).
	*Maaaring ligtas na itigil ng mga babaeng mas matanda sa 65 taon ang pagsusuri kung natutugunan nila ang mga partikular na pamantayan.

Edad	Mga Pagsusuri para sa KALALAKIHAN
18	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen.
35	Diyabetes. Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
40	Presyon ng dugo. Taunang magpa-screen. Kolesterol. Magsimulang magpa-screen batay sa mga salik ng panganib.
45	Colorectal na kanser. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga opsyon sa pag-screen.
50	Kanser sa бага. Taunang magpa-screen batay sa iyong kasaysayan ng paninigarilyo.
55	Kanser sa prostate. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pag-screen.
65	Abdominal aortic aneurysm. Magpa-screen nang isang beses sa pagitan ng edad na 65 at 75 kung ikaw ay naninigarilyo.



KAILANGAN NG DOKTOR SA NETWORK?

Gamitin ang aming tool na Humanap ng Doktor sa www.scfhp.com o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili para sa tulong.

3 paraan para gumana ang mga antidepressant sa iyo

Ang depresyon ay isang sakit na maaaring makapagdulot sa iyo ng labis na kalungkutan. Gayunpaman, may mga paraan na makakatulong ang iyong doktor.

Ang isa ay bigyan ka ng gamot na tinatawag na antidepressant. Ang mga tabletang ito ay nagbabago ng mga kemikal sa utak na nakakaapekto sa iyong kalooban. Puwede ka niyang matulungan na maramdaman muli ang iyong sarili.

Upang masulit ang mga tabletang ito,

may tatlong mahalagang bagay na maaari mong gawin:

1. Inomin ang mga ito araw-araw. Huwag laktawan ang isang dosis o ihinto ang pag-inom ng mga ito nang hindi muna nakikipag-usap sa iyong doktor. Kung itinigil mo ang iyong gamot sa madaling panahon, maaaring bumalik ang depresyon. Maaari ka ring magkaroon ng mga side effect.

2. Magsalita ka. Kung mayroon kang mga problema sa pag-inom ng iyong mga

gamot o nagdudulot sila ng mga side effect, makipag-usap sa iyong doktor. Kung lumala ang iyong depresyon, sabihin kaagad.

Ang ibang gamot o dosis ay maaaring makatulong sa iyong pakiramdam.

3. Isaalang-alang ang therapy sa pakikipag-usap. Maaaring mas mahusay na gumana nang magkasama ang gamot at therapy sa pakikipag-usap. Matutulungan ka ng therapy na matuto ng mas mahusay na mga paraan upang makayanan ang iyong mga damdamin.

Pinagmulan: HelpGuide



*Ang pagpapakamatay ay isang seryosong isyu sa kalusugan ng publiko na nakakaapekto sa buhay ng maraming tao. Kung nakakaranas ka ng pagkabalisa na nauugnay sa kalusugan ng pag-iisip o nag-aalala tungkol sa isang mahal sa buhay na maaaring mangailangan ng suporta sa krisis, tumawag o mag-text sa **988** para makipag-ugnayan sa Suicide & Crisis Lifeline nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.*



Gustong marinig ng SCFHP ang iyong mga saloobin


SUMALI SA AMING KOMITE NG MGA TAGAPAYO PARA SA MAMIMILI (CONSUMER ADVISORY COMMITTEE)

Gusto mo bang tumulong na gawing mas mahusay ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para sa iyo, sa iyong mga kapwa kasapi, at sa iyong komunidad? Sumali sa Komite ng Mga Tagapayo para sa Mamimili (Consumer Advisory Committee, CAC)! Binubuo ang aming CAC ng mga kasapi ng SCFHP, tagapagtaguyod, provider, at magulang o legal na tagapag-alaga ng mga kasapi ng SCFHP.

Nagpupulong ang CAC nang apat na beses sa isang taon para tulungan kaming mapahusay ang mga serbisyo at benepisyo na ibinibigay ng SCFHP. Bilang kasapi ng CAC, magagawa mong:

- Maging boses para sa mga katulad mong kasapi
 - Makipagtulungan sa amin para mapahusay ang planong pangkalusugan
- Pansamantalang virtual na isinasagawa ang

mga pagpupulong ng CAC, at maaari kang kumita ng hanggang \$75 para sa regular na pagdalo mo. Bisitahin ang www.scfhp.com upang makita ang mga agenda at materyales para sa paparating na pulong.

 **INTERESADO KA BA sa paglilingkod sa CAC? Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa 1-800-260-2055.**

Mayroon ka bang pasalingsing na kuko sa paa?

Sa una, tila hindi masyadong dapat alalahanin ang isang pasalingsing na kuko sa paa. Medyo masakit. Medyo namumula. Medyo namamaga. Ngunit kapag hindi ginagamot, maaaring humantong sa mas malalang problema ang mga pasalingsing na kuko sa paa.

Ang pasalingsing na kuko sa paa ay kapag ang mga gilid ng iyong kuko sa paa ay lumalaki sa malambot at nakapalibot na balat. Nagdudulot ito ng pananakit, panghahapdi ng balat, pamamaga, at kung minsan ay impeksiyon. Karaniwang nagkakaroon ng pasalingsing na kuko sa iyong hinlalaki sa paa.

Dapat gamutin ang mga pasalingsing na kuko sa paa sa sandaling mapansin ang mga ito. Maaaring maiwasan ng mga remedyo sa bahay ang pangangailangan para sa karagdagang paggamot. Maari mong:

- ▶ Ibadan ang iyong paa sa maligamgam na tubig nang tatlo hanggang apat na beses araw-araw.
- ▶ Panatiliing tuyo ang iyong paa sa natitirang bahagi ng araw.
- ▶ Magsuot ng komportableng sapatos na may sapat na espasyo para sa mga daliri ng paa. Isaalang-alang ang pagsusuot ng mga sandal.
- ▶ Dahan-dahang iangat ang gilid ng pasalingsing na kuko mula sa nakabaong posisyon nito at magpasok ng cotton o naka-wa na dental floss sa pagitan ng kuko at ng iyong balat.
- ▶ Uminom ng ibuprofen o acetaminophen para mapawi ang pananakit.
- ▶ Kung walang pagpapabuti sa loob ng dalawa hanggang tatlong araw, o kung lumala ang kondisyon, tawagan ang iyong doktor.

Kung nagkakaroon ng panghahapdi, pamamaga, pananakit, at paglabas ng nana, ang kuko sa paa ay na-impeksyon at dapat gamutin ng doktor. Maaaring alisin ng doktor ang isang bahagi ng kuko sa pamamagitan ng operasyon.

Pinagmulan: Mayo Clinic



Itigil ang constipation bago ito mangyari

Ang pagiging constipated ay nangangahulugan na ang iyong pagdumi ay mahirap o hindi madalas na nangyayari kaysa sa karaniwan. Halos lahat ay nakaranas ng ganito sa isang punto. Bagama't hindi ito kadalasang seryoso, mas gaganda ang iyong pakiramdam kapag ang iyong katawan ay bumalik sa normal na pagdudumi.

Gawin ang mga hakbang na ito upang maiwasan ang constipation:

- Uminom ng dalawa hanggang sa apat na baso ng tubig kada araw.
- Subukang uminom ng mainit na likido, lalo na sa umaga.
- Magdagdag ng mga prutas at gulay sa iyong diyeta.
- Kumain ng mga prune at bran cereal.
- Mag-ehersisyo sa karamihan ng mga araw ng linggo. Kapag iginalaw mo ang iyong katawan, mas magiging aktibo rin ang mga kalamnan sa iyong bituka.
- Bigyan ng pansin ang pagnanasang dumumi.

Kailan mo dapat tawagan ang doktor?

Tawagan kaagad ang iyong doktor kung mayroon kang biglaang paninigas ng dumi na may pananakit ng tiyan o pagka-cramp at hindi ka makakapaglabas ng dumi o hangin.

Gayundin, tumawag kung:

- Isang bagong problema para sa iyo ang paninigas ng dumi, at hindi nakakatulong ang mga pagbabago sa pamumuhay.
- Mayroon kang dugo sa iyong dumi.
- Ikaw ay pumapayat kahit na hindi mo sinusubukang magpapayat.
- Mayroon kang matinding pananakit sa pagdumi.
- Tumagal nang higit sa dalawang linggo ang iyong pagdudumi.
- Ang laki, hugis, at pagkakapare-pareho ng iyong dumi ay kapansin-pansin nagbago.

Pinagmulan: WebMD

Pananatiling malusog: Kumuha ng klase sa edukasyong pangkalusugan

Sa Santa Clara Family Health Plan, nag-aalok kami ng malawak na hanay ng mga interaktibong klase sa edukasyong pangkalusugan upang matulungan ang aming mga kasapi na manatiling malusog. Nakikipagsosyo kami sa maraming organisasyong nakabase sa komunidad para maghandog ng mga klase sa edukasyong pangkalusugan sa mga kasapi namin nang walang gastos:



KLASE PARA SA PAGKONTROL NG MATAAS NA PRESYON NG DUGO

(Online—bukas sa publiko)

Mayroon ka bang altapresyon, na kilala rin bilang mataas na presyon ng dugo? Sumali sa amin para sa isang interaktibong klase para matuto pa tungkol sa kung ano ang mataas na presyon ng dugo, mga tip sa pamamahala ng mataas na presyon ng dugo, at kung paano gumamit ng monitor para sa presyon ng dugo sa bahay.

- ▶ Ingles Buwan-buwan
- ▶ Espanyol Buwan-buwan
- ▶ Tagalog Tatluhang-buwan
- ▶ Vietnamese Tatluhang-buwan

www.bit.ly/HighBloodPressureClass



MAG-BUCKLE UP SA SCFHP: KLASE PARA SA PAGPAPANATILI NG KALIGTASAN NG IYONG ANAK

(Online—bukas sa publiko)

Nagbibigay ng proteksyon ang mga upuan ng kotse at booster para sa mga sanggol at bata sa isang pag-crash, ngunit ang mga pag-crash ng kotse ay ang pangunahing sanhi ng kamatayan para sa mga batang edad 1 hanggang 13. Kaya naman napakahalagang piliin at gamitin nang wasto ang tamang upuan ng kotse sa tuwing nasa sasakyan ang

iyong anak. Samahan kami upang malaman ang tungkol sa wastong paggamit ng upuan ng kotse, iba't ibang uri ng upuan ng kotse, wastong pag-install sa sasakyan, at higit pa!

- ▶ Ingles Tatluhang-buwan
- www.bit.ly/Safe-Car-Seat



BABY SHOWER (Online—mga kasapi lang)

Imbitado ang mga kasapi ng Medi-Cal na may edad na 17 pataas na kasalukuyang nagbubuntis na dumalo sa bagong virtual na baby shower ng SCFHP! Ang aming mga baby shower ay masasayang kaganapan para malaman kung paano mo mapapanatiling palaging malusog ang iyong sarili at ang iyong sanggol. Kabilang sa mga paksa ang pangkalahatang-ideya ng mga benepisyo ng planong SCFHP, tulad ng mga klase sa prenatal, paano gumamit ng mga pump sa suso, at higit pa!

- ▶ Ingles Buwan-buwan
- ▶ Espanyol Bimonthly
- ▶ Vietnamese Tatluhang-buwan

www.bit.ly/SCFHP-BabyShower



DIYABETES: MALIIT NA PAGBABAGO, MALAKING PAGKAKAIBA

(Online—mga kasapi lamang)

Ang maliliit na pagbabago ay nakakagawa ng

malaking pagkakaiba. Oras na para kontrolin ang iyong buhay. Bigyan ng kapangyarihan ang iyong sarili na pangasiwaan at pamahalaan ang iyong diyabetis upang mamuhay ka ng malusog, kasiya-siyang buhay. Sumali sa amin upang matutunan kung paano subaybayan ang iyong kalusugan, gumawa ng mga pagbabago sa pamumuhay, at matuto tungkol sa iba pang mga alok ng SCFHP.

- ▶ Ingles Tatluhang-buwan
- ▶ Espanyol Tatluhang-buwan

www.bit.ly/SCFHP-ManageDiabetes



BABAE SA BABAE (Mga kasapi lamang)

Upang mamuhay nang maayos at mabawasan ang panganib ng malubhang karamdaman, mahalagang magkaroon ng taunang pisikal, o checkup ang mga kababaihan. Sumali sa interaktibong klase sa edukasyong pangkalusugan para matutunan ang kahalagahan ng pagkompleto ng iyong well-woman screening at magkaroon ng bukas na talakayan sa iyong mga kasamahan tungkol sa mga takot o hadlang na maaaring harapin o maranasan ng mga kababaihan kapag tinatapos ang mga eksaminasyong ito.

- ▶ Ingles Tatluhang-buwan

www.bit.ly/Woman-To-Woman

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal Plan

TAGLAMIG 2023

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

50546T

2023 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Paalala!

Baka ito na ang panahon para i-renew mo ang inyong Medi-Cal coverage

Nakatanggap ka ba ng isang Medi-Cal Renewal Packet sa koreo? Kung ang sagot mo ay oo, panahon na para i-renew ang inyong Medi-Cal coverage. Dahil sa COVID-19 public health emergency (PHE), nagawang panatilihin ang inyong Medi-Cal coverage, anuman ang inyong sitwasyon. Patapos na ang PHE, kaya maaari mong maiwala ang inyong Medi-Cal coverage kung hindi mo ire-renew ito.

Kung nakatanggap ka ng isang Medi-Cal Renewal Packet mula sa inyong bayan, mahalaga na punan mo ito at ibalik nang maaga hangga't maaari para mapanatili ang inyong coverage na pangkalusugan.

Para sa tulong na mapunan ang inyong Renewal Form, maaari mong bisitahin ang **SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center:**

408 N. Capitol Ave.
San Jose, CA 95133
Telepono: **1-408-874-1750**
Website: **crc.scfhp.com**

Ang muling pagpapasiya para sa mga adultong edad 26 hanggang 49 ay mananatiling nakabinbin hanggang matapos ang Enero 2024. Ang pagkabinbin na ito ay umiiwas sa pagsira sa coverage para sa mga di-dokumentadong kabataang adulto batay sa kanilang pagiging karapat-dapat sa kasalukuyan.

MAY MGA TANONG? Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: **711**). Bukas kami Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. Libre ang tawag.

50443T



Maraming salamat sa inyong pagkakatiwala sa amin ng inyong kalusugan

Available na ang inyong mga materyales ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal sa www.scfhp.com:

Handbook ng Miyembro (tinatawag ding Pinagsamang Ebidensiya ng Saklaw (Evidence of Coverage, EOC) at Form ng Paghahayag)

Isinasaad nito ang tungkol sa inyong saklaw at tinutulungan kayo nitong maunawaan ang mga sumusunod:

- Mga benepisyo at serbisyong nasasaklaw o hindi nasasaklaw para sa mga miyembro ng SCFHP
- Mga babayaran ng miyembro, tulad ng mga co-payment at iba pang singil na maaaring kailangan ninyong bayaran
- Mga paghihigpit para sa pagkuha ng pangangalaga sa labas ng network o lugar ng serbisyo
- Paaano makakuha ng pangangalaga at coverage kapag wala kayo sa lugar ng serbisyo
- Paano kumuha ng pangangalaga at impormasyon sa paghahanap ng mga provider ng SCFHP, serbisyo sa pangunahing pangangalaga, espesyal na pangangalaga, serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa pag-uugali, serbisyo ng ospital, pangangalaga pagkatapos ng mga oras ng negosyo, at pang-emergency na pangangalaga (kabilang ang kung kailan direktang maa-access ang pang-emergency na pangangalaga o magagamit ang mga serbisyo ng 911)
- Paano humiling ng tulong sa wika
- Kailan at paano magsumite ng claim para sa mga saklaw na serbisyo
- Paano magsumite ng karainan at mag-apela ng desisyong nakakaapekto sa inyong saklaw, mga benepisyo, o kaugnayan sa SCFHP

Listahan ng Gamot sa Kontrata ng Medi-Cal Rx (Medi-Cal Rx Contract Drug List)

May listahan ng mga gamot na sinasaklaw sa ilalim ng inyong mga benepisyo sa Medi-Cal.

Direktoryo ng Provider

Inililista ang mga provider at botika sa aming network na available para sa iyo.

Sulitin ang inyong mga benepisyo sa SCFHP sa pamamagitan ng 3 madadaling hakbang na ito:

1. Pumunta sa www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents para makuha ang inyong Handbook ng Miyembro, Listahan ng Gamot sa Kontrata ng Medi-Cal Rx at Direktoryo ng Provider.
2. Mag-sign up para sa portal ng miyembro na mySCFHP sa member.scfhp.com. Kailangan lang ninyo ang inyong ID card ng miyembro ng SCFHP para mag-sign up.
3. Magpaiskedyul ng pagpapatingin sa inyong doktor kada taon!

Para makakuha ng mga naka-print na kopya ng inyong Materyales para sa Miyembro ng SCFHP Medi-Cal, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: **711**). Bukas kami mula Lunes hanggang Biyernes, 8:30 a.m. hanggang 5 p.m. Walang bayad ang pagtawag.



BAGO

Mga benepisyo ng Medi-Cal para sa 2023

Mga serbisyo para sa buntis

Kasama sa mga serbisyo para sa buntis ang personal na suporta sa buntis at sa kaniyang pamilya sa panahon ng pagbubuntis, panganganak, at panahon pagkatapos manganak.

Mga serbisyo para sa pangangalagang dyadic

Sasagutin ng Medi-Cal ang pinagsamang pagsusuri sa kalusugang pisikal at pag-uugali at mga serbisyo para sa mga miyembro at kanilang tagapag-alaga.

Kasama sa mga serbisyo para sa pangangalagang dyadic ang isang bilang ng pagsusuri, pagtatasa, paghatol, at mga serbisyo sa pangangasiwa ng kaso, bilang dagdag sa:

- ▶ Pinagsamang mga serbisyo sa iyong kalusugan sa pag-uugali
- ▶ Pagpapayo sa paghinto sa tabako
- ▶ Screening, Brief Interventions and Referral to Treatment (SBIRT) para sa nagamit ng alkohol at/o droga

Pagpapalawak ng Enhanced Care Management (ECM)

Nagbibigay ang ECM ng karagdagang serbisyo nang walang babayaran sa mga miyembro ng Medi-Cal na naging kuwalipikado sa ilalim ng isa sa ECM Pokus ng Populasyon. Simula Enero 2023, ang SCFHP ay magpapalawak ng ECM sa higit pang mga miyembro:

- ▶ Mga Miyembrong Karapat-dapat sa Pangmatagalang Pangangalaga at Nasa Panganib na Maospital o Malagay sa Pasilidad para sa Pangangalaga
- ▶ Mga Residente ng Nursing Home na Lumilipat sa Komunidad Bisitahin ang www.scfhp.com/ECM para sa higit pang impormasyon.

Mga serbisyo ng Suporta ng Bagong Komunidad

Nakatuon ang Suporta ng Komunidad sa pagtugon sa pangangailangang medikal at panlipunan para maiwasan ang mataas na antas ng pangangalaga na inihahatid ng ibang tagapaglaan o nasa ibang tagpo maliban sa mga tradisyunal na benepisyo ng Medi-Cal. Kasama ngayon ang apat na bagong serbisyo ng Suporta ng Komunidad sa SCFHP:

- ▶ Pagremedyo sa Hika
- ▶ Mga Pagsasaayos sa Accessibility sa Kapaligiran (Mga Pagbabago sa Tahanan)
- ▶ Mga Serbisyo sa Personal na Pangangalaga at Nangangasiwa sa Tahanan
- ▶ Mga Serbisyo na Panghalili (Tagapag-alaga)

Bisitahin ang www.scfhp.com/communitysupports para sa higit pang impormasyon para makita kung ikaw ay karapat-dapat.

May mga tanong?

I-download ang iyong SCFHP Medi-Cal Member Handbook para matuto pa nang higit tungkol sa lahat ng benepisyo at serbisyo na available sa iyo sa pamamagitan ng pagbisita sa www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents.

Kung mayroon kang anumang katanungan tungkol sa iyong coverage na pangkalusugan, mangyaring tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP sa **1-800-260-2055** (TTY: **711**), Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. Libre ang tawag.



Narito na ang Affordable Connectivity Program!

Ang bagong Affordable Connectivity Program ng pederal ay tumutulong sa karapat-dapat na sambahayan na magbayad para sa mabilis na serbisyo sa internet at mga akakonektang device. Bilang isang tumanggap ng Medi-Cal, ikaw at ang iyong sambahayan ay karapat-dapat para sa programang ito! Kasama sa Affordable Connectivity Program ang:

- ▶ Hanggang \$30 diskuwento kada buwan sa mabilis na internet (sa maraming kaso, ang pagsama sa programang ito sa mga alok mula sa tagapaglaan ng internet ay nangangahulugang wala ka ng babayaran kada buwan para sa mabilis na internet)
- ▶ Isang beses na diskuwento na hanggang \$100 sa laptop, tablet, o desktop computer (may co-payment na higit sa \$10 pero mababa sa \$50)

Maaaring kailanganin mong magpakita ng katunayan sa pagpapatala sa SCFHP. Ang katunayan sa pagpapatala ay maaaring isang opisyal na dokumento mula sa SCFHP na may pangalan ng miyembro at naipadala sa loob ng nakaraang 12 buwan.

Para mag-apply, mangyaring bisitahin ang www.affordableconnectivity.gov at i-click ang “Apply Now” na button. Kakailanganin mo ring kontakin ang kalahok na provider, na makikita sa pagpunta sa www.broadbandforall.cdt.ca.gov/affordable-service-programs.

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) – ՈՒՇԱՂՈՒԹՅՈՒՆ: 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 ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង 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 निः 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 waaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzaih 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). ਆਰਜ 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.