

SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

El cuidado de todo usted

La mayoría de nosotros sabemos que los proveedores de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés, o médicos) tratan enfermedades y afecciones crónicas, desde la gripe y el dolor de garganta hasta la diabetes y la hipertensión. Sin embargo, esto puede sorprenderlo: su objetivo es tratarlo como una persona en su totalidad, no solo su enfermedad.

Esto significa que su médico también está capacitado para ayudarlo a tratar problemas de salud conductual.

Por ejemplo, si tiene diabetes, su médico hará mucho más que controlar su nivel de azúcar en sangre y estar atento a los problemas. Su médico también puede ayudarlo a controlar los desafíos emocionales aparejados con la diabetes: controlar su dieta, dedicar tiempo a hacer ejercicio, administrar los medicamentos y más.

De igual manera, si fuma y tiene una enfermedad pulmonar, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), su médico puede ayudarlo a superar los desafíos emocionales y físicos de dejar de fumar. Estos son solamente dos ejemplos de cómo los médicos pueden cuidarlos a todo usted.

Independientemente de los problemas de salud conductual que tenga, su médico puede ayudarlo directamente o derivarlo a un profesional o programa adecuado.



Pida ayuda

Debido a que sus emociones pueden afectar a su salud (y la manera en que se cuida), su médico es una importante fuente de apoyo si tiene dificultades relacionadas con:

- La pérdida de un ser querido
- Cambios en su salud o la salud de un ser querido, en su seguridad financiera o en una relación
- Un problema personal sensible

Recuerde que su médico no puede ayudarlo si no sabe que está pasando en su vida. Y, aunque hablar de los sentimientos puede resultar difícil, especialmente de algo sensible, su médico tiene una sola preocupación: brindarle apoyo.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes

1-877-723-4795

TTY: 711



MS

Información de salud y bienestar o prevención

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

7 preguntas sobre las vacunas contra el COVID-19



Hay muchos aspectos de la pandemia por COVID-19 que no tienen precedentes. Uno de ellos es el esfuerzo constante por desarrollar y administrar rápidamente vacunas seguras y eficaces contra el virus que causa el COVID-19.

Estas son las respuestas a algunas preguntas que tal vez tenga sobre estas vacunas.

P ¿Cuántas vacunas hay?

R En Estados Unidos, se autorizó el uso de tres vacunas. Una la fabrican Pfizer, otra la fabrica Moderna y la otra, Johnson & Johnson. Se distribuyeron millones de dosis por todo el país.

Todavía se están desarrollando otras vacunas en Estados Unidos. Varias se están sometiendo a ensayos clínicos de fase 3. Esta suele ser la etapa final del proceso de prueba de una vacuna antes de que la presenten ante la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para su revisión.

P ¿Por qué se están desarrollando tantas vacunas al mismo tiempo?

R Las vacunas actúan de diferentes maneras. Algunas se basan en virus muertos para estimular la inmunidad. (Este es el mismo método que se usa para la vacuna contra la gripe y muchas otras). Otras solo usan una parte del virus, como la proteína del pico de la superficie. Y otras se basan en métodos más nuevos que usan el material genético del virus, ya sea solo o insertado en otro virus inofensivo. Explorar diferentes estrategias aumenta las probabilidades de encontrar vacunas seguras y eficaces.

P ¿Cómo sabemos que las vacunas son seguras?

R Se debe comprobar que una vacuna es segura y eficaz antes de que se pueda ofrecer al público. Para esto es el proceso de los estudios clínicos. La FDA solo autoriza el uso de una vacuna si determina que los beneficios superan los riesgos.

Las vacunas que se están usando actualmente tuvieron registros de seguridad excelentes en los ensayos clínicos. Los efectos secundarios más comunes son leves, como fiebre o dolor en el sitio de inyección. Aunque algunas personas han tenido reacciones alérgicas a las vacunas, la cifra global es chica, y los proveedores de vacunas están tomando medidas para controlar y tratar cualquier problema.

La FDA y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) también siguen controlando la seguridad de las vacunas una vez que comienzan a usarse. Usted puede ayudar inscribiéndose en el programa v-safe de los CDC en [vsafe.cdc.gov](https://www.cdc.gov/vsafe) después de recibir la primera inyección.

P ¿Qué tan eficaces son las vacunas?

R La vacuna de Pfizer tuvo una eficacia del 95% en la prevención del COVID-19 en los ensayos clínicos. La vacuna de Moderna tuvo una eficacia del 94.5%. La vacuna de J&J tuvo una eficacia de aproximadamente el 72% en general en el ensayo de Estados Unidos. Todas estas cifras son muy favorables.

P ¿Cuánto cuesta una vacuna?

R Los miembros de Santa Clara Family Health Plan no tienen que pagar nada.

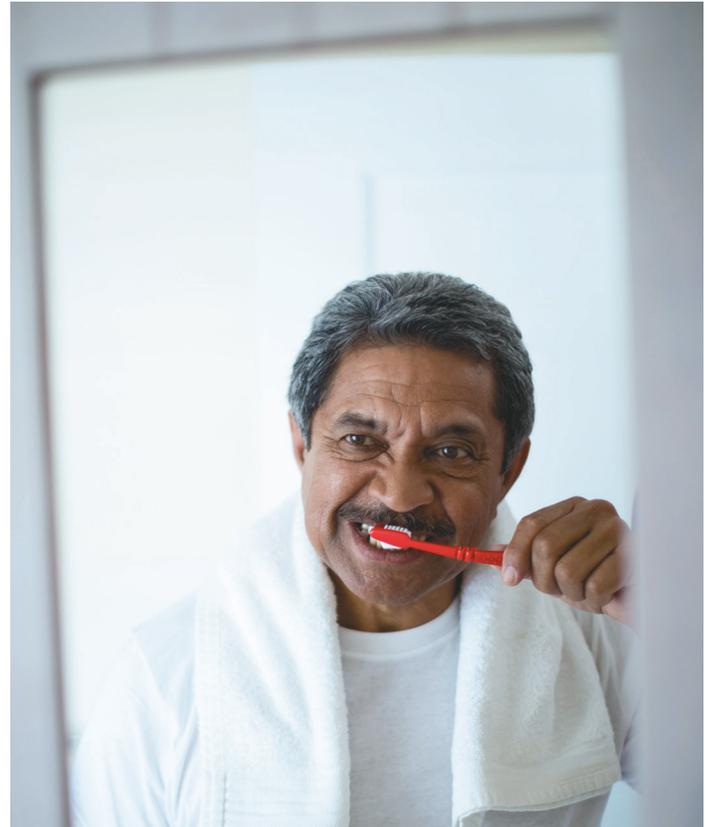
P ¿Cuándo puedo vacunarme?

R En California, se está vacunando a las personas por fases. Según el sitio web sobre el COVID-19 del estado, www.covid19.ca.gov, primero se debe ofrecer la vacuna a los siguientes grupos: trabajadores del cuidado de la salud, residentes de centros de atención médica a largo plazo, trabajadores esenciales de primera línea, adultos mayores, adultos jóvenes con afecciones médicas subyacentes, y otros trabajadores esenciales.

A medida que aumente el suministro, habrá vacunas disponibles para otros grupos. Consulte el sitio web del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara en www.sccfreevax.org para averiguar si ya puede vacunarse y cómo hacerlo.

P Después de vacunarme, ¿puedo dejar de practicar el distanciamiento social y de usar mascarilla?

R Puede haber ocasiones en las que se pueda quitar la mascarilla si está cerca de otras personas completamente vacunadas. Pero en público sigue siendo importante usar mascarilla y mantener el distanciamiento. Esto se debe a que todavía estamos aprendiendo con qué eficacia las vacunas evitan que las personas propaguen el virus y qué tan bien actúan contra variantes del virus.



No olvide las consultas dentales

Los exámenes dentales regulares son importantes por muchísimas razones. Estas son solo algunas:

- ▶ Pueden ayudar a detectar problemas en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.
- ▶ Pueden ayudar a prevenir problemas.
- ▶ Algunas enfermedades tienen síntomas que pueden manifestarse en la boca.
- ▶ Aunque no tenga ningún síntoma, es posible que igual tenga problemas que únicamente un dentista puede diagnosticar.

Es una buena idea ver a un dentista al menos una o dos veces al año. Asegúrese de que cualquier dentista que visite conozca su historia clínica y todos los medicamentos que toma.

Los beneficios dentales son proporcionados a través de Medi-Cal Dental.

+ **PARA ENCONTRAR UN PROVEEDOR,**
visite www.denti-cal.ca.gov o llame al
1-800-322-6384 (TTY: 1-800-735-2922),
de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association



ALERGIAS DE PRIMAVERA

4 maneras de encontrar alivio

¡Por fin llegó el clima cálido que ha estado esperando! Sin embargo, la primavera también puede traer algo indeseado: las alergias estacionales.

Debido a que las plantas liberan diminutos granos de polen al aire, el cuerpo puede reaccionar con:

- Secreción o congestión nasal
- Estornudos persistentes
- Enrojecimiento, lagrimeo o hinchazón de los ojos

¿Qué puede hacer?

Pasos simples como estos pueden ayudarlo a sentirse mejor:

1. Controle el recuento de polen.

Los informes meteorológicos suelen mencionarlo en la temporada de alergias. Los días en que el nivel de polen sea alto, trate de permanecer en el interior.

2. Mantenga las ventanas cerradas.

Si las ventanas están abiertas, el polen puede entrar y asentarse en las alfombras y los muebles.

3. Protéjase. Cuando esté afuera, use un sombrero y anteojos de sol para que el polen no se le meta en el cabello y en los ojos.

4. Elimine el polen. Dese una ducha, lávese el cabello y cámbiese la ropa si ha estado jugando o trabajando al aire libre.

Hable con su médico

Si estos consejos no ayudan, analice las opciones disponibles con su médico. Hay medicamentos que pueden ayudarlo a manejar los síntomas. O bien, quizás quiera probar las vacunas contra la alergia. Pueden disminuir su sensibilidad al polen.

Fuente: Allergy and Asthma Foundation of America

¿Llegó el momento para su examen ocular?

Los exámenes de la vista anuales ayudan a controlar la salud de los ojos y detectar problemas a tiempo.

Como miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), Vision Services Plan (VSP) le proporciona beneficios de la vista, que incluyen:

- ▶ Un examen ocular de rutina por año
- ▶ Hasta \$200 para anteojos (armazones y lentes) o hasta \$200 para lentes de contacto cada dos años

Para buscar un médico dentro de la red, visite www.vsp.com y utilice su código postal para encontrar uno cerca de usted. Una vez que encuentre el médico que usted desea, puede llamar al consultorio para programar una cita. Asegúrese de decirle al médico que es miembro de SCFHP. No olvide llevar su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP a las citas.



¿TIENE PREGUNTAS?

Llame a VSP al **1-800-877-7195** (TTY: **1-800-428-4833**), de 5 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., sábados y domingos, o visite el sitio web de VSP en www.vsp.com.



PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL

Conozca sus valores de memoria

Para tener un corazón saludable, todos debemos conocer nuestros niveles de presión arterial y colesterol. Es un buen consejo, aunque es probable que se pregunte: ¿por qué son importantes?

¿Qué es la presión arterial?

A medida que la sangre se desplaza por el cuerpo, empuja las paredes de los vasos sanguíneos. Parte de esa presión es normal y necesaria, pero demasiada presión puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Puede causar problemas como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que se desplaza por la sangre. El cuerpo necesita un poco de colesterol, pero demasiado colesterol puede hacer que se forme un depósito en las paredes de las arterias

denominado placa. Las placas pueden obstruir los vasos sanguíneos que van al corazón (lo que causa un ataque al corazón) o los que van al cerebro (lo que causa un accidente cerebrovascular).

Cómo evitar estos problemas

La hipertensión y el colesterol alto no se sienten, es por eso que controlar los niveles es crucial. Su médico puede decirle con qué frecuencia debe hacerlo.

Si tiene que mejorar sus valores, podría comenzar con pasos como estos:



Coma más frutas, verduras y cereales integrales.



Cambie a leche baja en grasa o sin grasa.



Coma menos alimentos ricos en sal o sodio.



Limite el consumo de galletas, pasteles y otros productos horneados.



Coma más pescado o pollo sin piel que carne roja.



Haga ejercicio regularmente.



Intente lograr un peso saludable.

¿Qué hay de los medicamentos?

Si necesita mejorar sus niveles de presión arterial o colesterol, los cambios en el estilo de vida pueden ayudar, pero puede ser que esto no sea suficiente. Es posible que también necesite medicamentos.

Es muy importante que los tome si el médico se los receta. Pueden ayudarlo a mantenerse seguro.

Asegúrese de decirle a su médico si hay algo que le impide tomar sus medicamentos. Por ejemplo, dígame si no puede pagarlos, si tienen efectos secundarios que no le gustan o si suele olvidarse de tomarlos. Es posible que su médico tenga ideas que lo ayudarán.

Fuente: American Heart Association



INSCRÍBASE EN EL PROGRAMA HEALTHY HEARTS (CORAZONES SALUDABLES) DE LA AMERICAN HEART ASSOCIATION.

Llame a Padmaja Vasireddy al **1-408-606-5950** o envíe un correo electrónico a **Padmaja.Vasireddy@heart.org** para registrarse.

Sus opciones de autoservicio

Portal para miembros
mySCFHP

Visite el portal mySCFHP en www.member.scfhp.com para consultar la información de su plan. Si hace clic en las pestañas, aparecerá más información. Aquí tiene un resumen rápido:

Cobertura y beneficios

Busque su número de identificación de miembro de SCFHP, el nombre de su plan y el nombre y número de teléfono de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) que aparecen en la pestaña **Coverage & Benefits** (Cobertura y beneficios).

Reclamos

Cada vez que recibe servicios de cuidado de la salud, puede verificar el estado de los reclamos presentados a SCFHP en la pestaña **Claims** (Reclamos). Haga clic en el número de reclamo para obtener más detalles.

Autorizaciones

Para algunos servicios de cuidado de la salud, SCFHP tiene que darle una aprobación antes de que usted pueda recibirlos. Esto se llama autorización previa. Puede verificar el estado de las autorizaciones presentadas a SCFHP en la pestaña **Authorizations** (Autorizaciones). Haga clic en el número de autorización para obtener más detalles.



INSCRÍBASE EN MYSCFHP. Utilice la información de su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP para crear una cuenta ¡hoy mismo!

Farmacia

Para ver sus recetas, consultar los precios de los medicamentos, resurtir una receta o encontrar una farmacia de la red, haga clic en la pestaña **Pharmacy** (Farmacia) en el portal para miembros mySCFHP. Esto lo llevará automáticamente al portal de MedImpact, donde podrá encontrar información sobre su beneficio de farmacia. Los usuarios nuevos tendrán que crear una cuenta en MedImpact. La próxima vez que inicie sesión en el portal para miembros mySCFHP, al hacer clic en la pestaña **Pharmacy** (Farmacia) accederá automáticamente al portal de MedImpact.

Salud y bienestar

Encuentre en esta pestaña programas y clases de Educación de la Salud gratuitos para los miembros de Cal MediConnect de SCFHP. Puede

inscribirse directamente con la organización anfitriona. ¡Asegúrese de decir que es miembro de SCFHP! Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al Servicio al Cliente de Cal MediConnect de SCFHP al **1-877-723-4795** (TTY: 711) y pregunte por la Educación de la Salud.

Más opciones de autoservicio

Puede solicitar transporte de ida y vuelta a las citas médicas, consultar y solicitar el cambio de su PCP, consultar y solicitar una tarjeta de identificación, ¡y más! Inicie sesión en mySCFHP y encuentre estas opciones disponibles en **Quick Links** (Enlaces rápidos). Cuando envíe solicitudes, las encontrará en la carpeta **Sent** (Enviados) en **Messages** (Mensajes).

Su privacidad es importante

Las leyes estatales y federales le exigen a Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) que proteja su información de salud. Obtenemos información sobre usted de agencias federales, estatales y locales una vez que cumple con los requisitos para inscribirse en nuestro plan de salud. También obtenemos información médica de sus proveedores de cuidado de la salud, clínicas, laboratorios y hospitales. Lo hacemos para poder aprobar y pagar el cuidado de la salud.

¿Qué es la PHI?

Su información médica protegida (PHI) es información médica que revela quién es; por ejemplo, su nombre, número de Seguro Social u otra información. Su historia clínica se considera PHI porque incluye su nombre y otra información personal.

Protegemos su PHI

Nuestro personal sigue políticas y procedimientos que protegen su información médica, que se nos proporciona de manera oral, escrita o electrónica. Nuestro personal recibe capacitaciones en las que se habla de las formas en que se puede utilizar o compartir la información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés) oral, escrita y electrónica de los miembros a través de la organización. Por ejemplo, cuando lo llamamos y no podemos comunicarnos con usted, no dejamos PHI en los mensajes de voz. Lo hacemos para proteger su privacidad.

¿Tiene preguntas?

Para ver el Aviso de prácticas de privacidad completo, visite www.scfhp.com. Para solicitar una copia del aviso o para obtener más información, comuníquese con el director de Privacidad de SCFHP:

- Por correo, ATTN: Compliance and Privacy Officer Santa Clara Family Health Plan P.O. Box 18880 San Jose, CA 95158
- Por teléfono gratuitamente: **1-800-260-2055** (TTY: 711)
- Por fax: **1-408-874-1970**



Ahorre tiempo y dinero en sus medicamentos de venta con receta

 Puede obtener un suministro para 90 días de la mayoría de los medicamentos recetados de mantenimiento por el mismo copago que un suministro para 30 días. Hable con su médico sobre cómo obtener un suministro para 90 días. Puede recogerlo en una farmacia dentro de la red o pedir que se lo envíen por correo a través de MedImpact Direct. Para obtener más información sobre nuestros servicios de pedido por correo, visite www.medimpactdirect.com.

Si tiene otras preguntas, comuníquese con el Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan.

Usted puede hacer la diferencia

¡Únase a nuestro Comité Asesor del Consumidor!

¿Quiere hacer de Cal MediConnect un mejor plan de salud para usted y su comunidad? ¡Únase al Comité Asesor del Consumidor (Consumer Advisory Board, o CAB) de Cal MediConnect!

El CAB es un grupo de miembros como usted y puede incluir a un familiar o a otras personas que ayuden a cuidarlo.

El CAB se reúne con el personal de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para transmitir comentarios sobre los servicios y beneficios que brinda Cal MediConnect de SCFHP.

Como miembro del CAB, podrá:

- Ser la voz de miembros del plan

de Cal MediConnect como usted

- Trabajar con nuestros representantes del plan y miembros de su comunidad
- Contarnos sobre sus experiencias

Las reuniones del CAB ahora son virtuales. Visite www.scfhp.com para ver los programas y materiales de las próximas reuniones.



SI USTED ESTÁ interesado en formar parte del CAB, llame al Servicio al Cliente de SCFHP al 1-877-723-4795.

¿CÓMO NOS CALIFICA?



Es posible que reciba una llamada telefónica de SPH Analytics que lo invita a participar en una encuesta sobre Santa Clara Family Health Plan. Queremos ser el mejor plan posible. Su opinión es importante y nos ayudará a identificar las áreas en las que podemos mejorar. ¡Gracias por su ayuda! Para obtener más información, visite bit.ly/SCFHPishereforyou.



¿No está seguro de qué es una emergencia médica?

Llame a nuestra línea de consejería de enfermeras las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-844-803-6962** para obtener ayuda. También tenemos servicios de interpretación para personas que no hablan inglés. Este servicio no tiene ningún costo para los miembros de SCFHP.

VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

PRIMAVERA 2021

La información de VIDA SALUDABLE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_16066S Accepted

El Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY: 711



La discriminación es en contra de la ley

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SCFHP no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SCFHP:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, puede comunicarse con Servicio al cliente llamando al 1-877-723-4795 (TTY: 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

Si considera que SCFHP no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Teléfono: 1-877-723-4795
TTY: 711
Fax: 1-408-874-1962
Correo electrónico: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, un representante de Servicio al cliente está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Teléfono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



Language Assistance Services

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

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

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

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

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

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

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ: Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հեռկայլ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

فارسی (Farsi):

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

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

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

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

:العربية (Arabic)

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

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

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

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

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