

## 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.

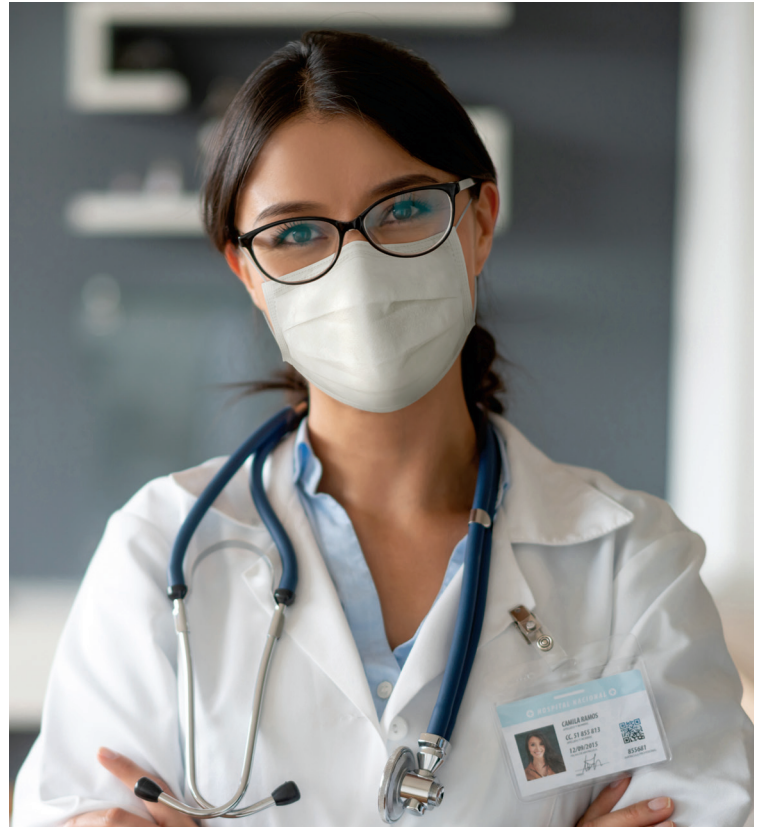
Por ejemplo, si tiene diabetes, su médico hará mucho más que controlar su nivel de azúcar en sangre y estar atento a los problemas. Su médico también puede ayudarlo a controlar los desafíos emocionales aparejados con la diabetes: controlar su dieta, dedicar tiempo a hacer ejercicio, administrar los medicamentos 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 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes (excepto los días feriados)

**1-800-260-2055**

TTY: 711



S

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Merced, CA  
Permit No. 1186

# 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://vsafe.cdc.gov) 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](http://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](http://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.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association



**PARA ENCONTRAR UN PROVEEDOR, visite**  
[www.denti-cal.ca.gov](http://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.



## 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 cada 24 meses
- ▶ Anteojos (armazones y lentes) una vez cada 24 meses

Para buscar un médico dentro de la red, visite [www.vsp.com](http://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](http://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.



Coma menos alimentos ricos en sal o sodio.



Coma más pescado o pollo sin piel que carne roja.



Cambie a leche baja en grasa o sin grasa.



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



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.

# Asista a un chequeo de niño sano



Hay muchas maneras de demostrarles a sus hijos cuánto los quiere. Una de las mejores es asegurarse de que reciban chequeos regulares.

Los chequeos también se conocen como controles de niño sano y no son solamente para los bebés. Los niños más grandes y los adolescentes también las necesitan.

Le permiten ver al médico cómo está creciendo su hijo y si está cumpliendo con los hitos clave. También pueden ayudarlo a mantener sano a su hijo.

## Qué debe esperar

En cada visita, el médico examinará al niño. Es posible que también se vacune a los

niños. Las vacunas son seguras y pueden ayudar a prevenir enfermedades graves.

Los chequeos también son una excelente oportunidad para hacer preguntas sobre temas como:

- Alimentación saludable
- Ejercicio
- Hitos del desarrollo
- Prueba de detección de plomo
- Problemas de sueño
- Salud mental
- Problemas de crianza

Los médicos pueden ayudarlo a hablar con los niños mayores sobre temas delicados, como tabaco, alcohol, drogas y sexo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

## Pida una cita

Los niños necesitan controles del niño sano:



ENTRE LOS 3 Y 5  
DÍAS DE VIDA



A LOS 1, 2, 4, 6, 9,  
Y 12 MESES



A LOS 15, 18, 24,  
Y 30 MESES



CADA AÑO DESDE LOS  
3 HASTA LOS 21 AÑOS

**NUNCA ES  
DEMASIADO TARDE  
PARA COMENZAR.**  
¡Llame al médico de su  
hijo hoy mismo!

# Incluso durante el COVID-19, no se salte las vacunas de su hijo

Las familias están enfocadas en mantenerse sanas durante la pandemia. Y eso es lo que se debe hacer, pero los expertos en salud tienen un recordatorio importante para los padres. La prevención del COVID-19 no significa saltarse las vacunas de su hijo.

Las vacunas ayudan a proteger a los niños de todas las edades contra enfermedades graves. Estas incluyen enfermedades como tos ferina y sarampión. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban muchas de las vacunas antes de los 2 años, pero parece que se han estado vacunando menos niños durante la crisis del coronavirus.

## Programe las vacunas de su hijo

Los consultorios médicos están tomando medidas para mantener la seguridad de sus pacientes durante las visitas para chequeos y vacunas.

Si cree que se ha atrasado con las vacunas de su hijo, hable con el médico. Puede informarle sobre las recomendaciones respecto a las vacunas para su hijo. Estas son algunas vacunas que pueden necesitar los niños de distintas edades.

## Bebés y niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 2 años)

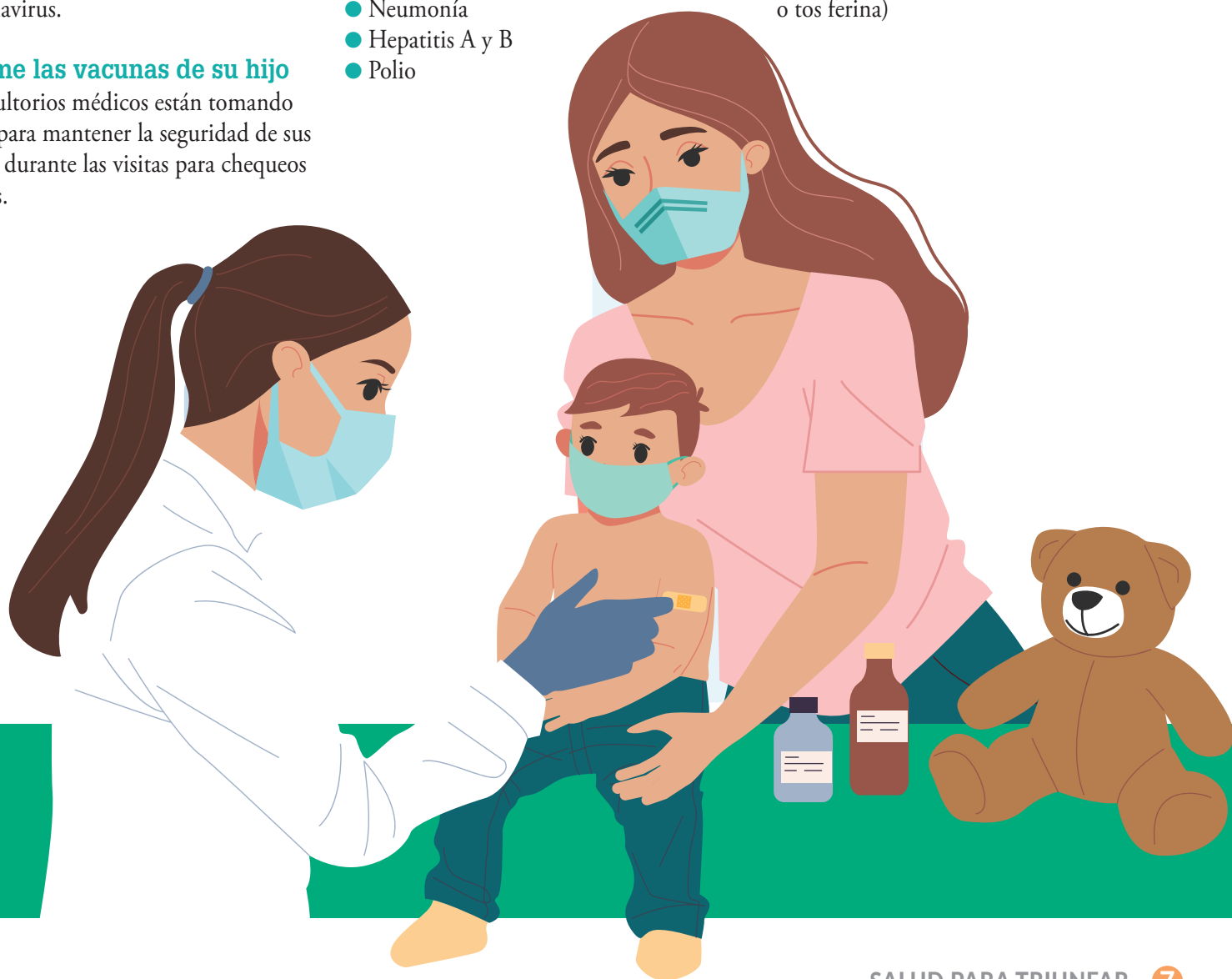
- DTaP (difteria; tétanos; y pertusis, o tos ferina)
- SPR, o triple viral (sarampión, paperas, y rubéola)
- Varicela
- Neumonía
- Hepatitis A y B
- Polio

## Niños en edad preescolar y niños en edad escolar (de 3 a 10 años de edad)

- DTaP (difteria; tétanos; y pertusis, o tos ferina)
- SPR, o triple viral (sarampión, paperas, y rubéola)
- Varicela
- Polio

## Preadolescentes y adolescentes (de 11 a 18 años de edad)

- VPH
- Meningitis
- Tdap (tétanos; difteria; pertusis, o tos ferina)





# ¡Únase a nuestro Comité Asesor del Consumidor!

Usted puede hacer la diferencia

¿Desea ayudar a mejorar Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para beneficio de usted y su comunidad? ¡Únase al Comité Asesor del Consumidor (CAC)!

Está formado por miembros de SCFHP, defensores, proveedores y padres o tutores legales de miembros de SCFHP. El CAC se reúne cuatro veces al año para ayudarnos a mejorar los servicios y beneficios proporcionados por SCFHP.

Como miembro del CAC, podrá:

- Ser la voz de miembros como usted
- Trabajar con nosotros y con miembros de su comunidad
- Contarnos sobre sus experiencias

Las reuniones del CAC ahora son virtuales. Visite [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) para ver los programas y materiales de las próximas reuniones.



**SI USTED ESTÁ interesado en formar parte del CAC, llame al Servicio al Cliente de SCFHP al 1-800-260-2055.**

## ¿CÓMO NOS CALIFICA?



Es posible que reciba una llamada telefónica de Health Services Advisory Group 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 áreas en las que podemos mejorar. ¡Gracias por su ayuda!



¿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 **1-877-509-0294** 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.

**SALUD PARA TRIUNFAR**  
Medi-Cal Plan

PRIMAVERA 2021

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR 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.

**Santa Clara Family Health Plan**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-800-260-2055 • [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)**  
TTY: 711

50423S

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.





## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye a las personas, ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo.

SCFHP proporciona lo siguiente:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor; por ejemplo:
  - intérpretes calificados de lenguaje de señas
  - información escrita en otros formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma primario no sea el inglés; por ejemplo:
  - intérpretes calificados
  - información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

## **CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA**

Si usted considera que Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera según la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo, usted puede presentar una queja ante SCFHP. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95119**

- En persona: Visite el consultorio de su médico o SCFHP e indique que desea presentar una queja.
- De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

---

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE. UU. por teléfono, por escrito o de forma electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades del habla o auditivas, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

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

Los formularios de quejas están disponibles en  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.





## Language Assistance Services

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

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

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

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

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

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

**Հայերեն (Armenian):** Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

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

**فارسی (Persian, Farsi):**

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

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

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

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

**العربية (Arabic):**

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

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

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

**ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

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