

新的一年从健康检查开始

定期看医生对您的健康至关重要，即使您没有生病。您的会员 ID 卡上列出的主要照护提供者 (PCP) 是指将为您提供常规医疗保健服务的医生或诊所。在进行健康检查时，您和您的 PCP 可以处理任何可能影响您健康的变化。医生的平均诊疗时间为 15 到 30 分钟，因此充分利用就诊时间非常重要。您可能想要讨论：

☑ **您需要接种的任何疫苗。** 疫苗不仅仅适合孩子。成年人也需要它们。疫苗是安全的，有助于预防严重的疾病，如流感、肺炎和带状疱疹。

☑ **健康筛查。** 这些检测有助于及早发现在早期最容易治疗的疾病，如癌症。

☑ **慢性健康问题。** 健康检查是检查您如何应对长期健康问题（如糖尿病或高血压）的好时机。

☑ **您的体重。** 您的医生可以检查您的身体质量指数 (BMI)。BMI 通过您的体重和身高来估计您的身体脂肪量。BMI 偏高可能



意味着您体重超标。BMI 偏低可能意味着您体重不足。如果您需要做出改变，医生可以给您一些关于健康饮食和锻炼习惯的建议。

☑ **您服用的药物。** 您的医生可以检查您服用的所有药物，以确保同时服用是安全的，并且对您有效。这包括您服用的任何草药、维生素和处方药。

☑ **滥用药物/酗酒。** 就吸烟、酗酒或药物问题向您的医生寻求帮助。

☑ **您的精神健康。** 让您的医生知道您是否感到压力或抑郁。治疗能为您提供帮助。

立即致电您的 PCP，安排年度健康检查。如果您需要更换提供者，Santa Clara Family Health Plan 客户服务部可以为您提供帮助。

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

欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8:30 至下午 5 点 (假日除外)

1-800-260-2055

听障专线: 711



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

何时开始关键筛查

美国预防服务工作组 (U.S. Preventive Services Task Force) 对大多数女性和男性提出了以下建议。向您的医生咨询其中哪些适合您。



年龄	适合女性的检测
18	血压。每年筛查一次。
21	宫颈癌。每 3 年做一次子宫颈抹片检测。
25	衣原体和淋病。如果性行为活跃，从 24 岁开始筛查；如果感染风险增加，则每年继续筛查。
30	宫颈癌。每 3 年进行一次子宫颈抹片检测，每 5 年进行一次高危人乳头状瘤病毒 (HPV) 检测，或每 5 年进行一次子宫颈抹片检测加高危 HPV 检测。*
35	糖尿病。根据风险因素决定筛查时间。
40	血压。每年筛查一次。 胆固醇。根据风险因素决定筛查时间。
45	结直肠癌。与您的医生谈谈有哪些筛查选择。
50	乳腺癌。每 2 年筛查一次（或根据风险因素提前开始筛查）。 肺癌。根据您的吸烟史每年筛查一次。
65	骨质疏松症。开始筛查（或根据风险因素提前开始筛查）。
	*65 岁以上的女性如果符合特定标准，可以安全地停止检测。

年龄	适合男性的检测
18	血压。每年筛查一次。
35	糖尿病。根据风险因素决定筛查时间。
40	血压。每年筛查一次。 胆固醇。根据风险因素决定筛查时间。
45	结直肠癌。与您的医生谈谈有哪些筛查选择。
50	肺癌。根据您的吸烟史每年筛查一次。
55	前列腺癌。询问医生筛查相关问题。
65	腹主动脉瘤。如果您曾吸烟，那么在 65 岁到 75 岁之间筛查一次。



需要网络内医生？访问 www.scfhp.com 使用我们的 Find-a-Doctor 工具，或致电客户服务部寻求帮助。

现在接种流感疫苗还不晚

对于家中已经年满 6 个月的每个人，建议每年接种流感疫苗。如果您还没有接种流感疫苗，您应该立即接种，原因是：

- 接种疫苗后，您的身体需要大约两周的时间才能开始预防流感。流感会持续到春季，因此即使在 1 月或之后接种流感疫苗仍然值得。
- 接种流感疫苗还可以保护周围那些不能接种疫苗的人。

您知道吗？即使最近接种了新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗，您也无需等待，可以直接接种流感疫苗。

根据美国疾病控制和预防中心的报告，同时接种流感疫苗和新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗是安全的。

佩戴口罩并保持物理距离有助于保护您和其他人免受呼吸道病毒的侵害，例如流感和导致新冠肺炎 (COVID-19) 的病毒。但是，降低流感疾病风险的最佳方法是，年满 6 个月的所有人每年都接种流感疫苗。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention



联系您的医生接种流感疫苗，或者致电 SCFHP 客户服务部查找您附近的参保药房。有关更多信息，请访问 bitly.com/getyourflushotnow。



您可以发挥影响

敬请加入我们的 SCFHP 消费者顾问委员会！

您想帮助 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 更好地为您、您的同事和您的社区服务吗？敬请加入消费者顾问委员会 (CAC)！

我们的 CAC 由 SCFHP 会员、支持者、提供者以及

SCFHP 会员的家长或法定监护人组成。CAC 每年举行四次会议，以帮助我们改进 SCFHP 提供的服务和福利。

作为 CAC 的一员，您将能：

- 为像您一样的会员发声
- 与我们合作，帮助改善健康计划

CAC 会议暂时以虚拟方式举行，成为正式与会者可以获得 75 美元的奖励。请访问 www.scfhp.com 以查看即将举行的会议的议程和材料。



您是否有兴趣加入 CAC 提供服务？如有兴趣，请致电 1-800-260-2055，联系 SCFHP 客户服务部。

了解 CRC 能为您做些什么!

访问 SCFHP

Blanca Alvarado
社区资源中心
网站

我们社区的健康和社交需求非常重要。在 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Blanca Alvarado 社区资源中心 (CRC)，我们致力于提供各种不同的服务、活动和安排来满足这些需求。请访问我们的网站：

- 下载 CRC 活动日历并查看中心提供的活动
- 进一步了解我们友好敬业的高素质员工
- 了解各种课程和服务，如会员入会培训、客户服务和 SCFHP 会员个案管理
- 此外还有更多精彩内容!

您可以访问我们的网站 crc.scfhp.com。



认识我们的 SCFHP Blanca Alvarado CRC 社区健康工作者

SCFHP Blanca Alvarado CRC 社区健康工作者 (CHW) 可帮助人们了解各种社区计划和服务。他们可以帮助您填写医疗保健申请表，这样您就可以向您的健康计划投保和继续

保持投保状态，而且他们也可以帮助您和您的家人找到能让你们保持健康的资源。



需要帮助? 立即前往中心与我们的 CHWs 见面，或致电 **1-408-874-1750** 与我们联系!

您的 Medi-Cal 计划福利和服务 2022 年的变动

自 2022 年 1 月 1 日起，您的一部分 Medi-Cal 福利和服务将发生变动。下面介绍了 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 保险范围的一些变动：

● 健康之家计划 (Health Homes) 会被替换为**增强照护管理**

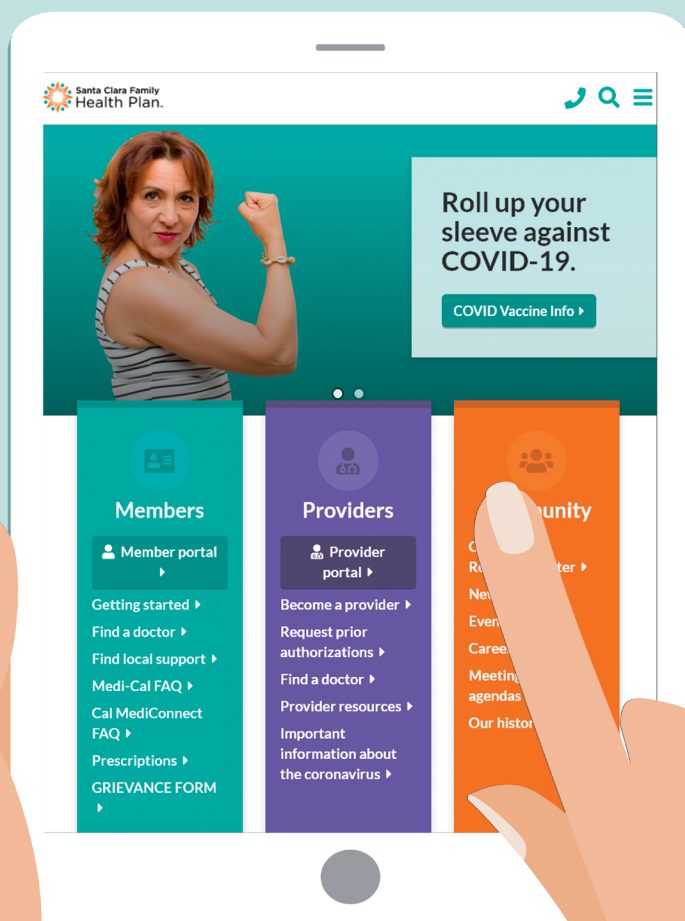
(Enhanced Care Management, ECM)。ECM 是一项为具有高度复杂需求的会员提供额外照护协调服务的福利。这项新福利可以帮助您获得保持健康所需的照护，并协调您从参与护理的不同医生和其他人员处获得的照护。询问您的医生您是否符合 ECM 资格条件。

● SCFHP 现在提供**社区支持 (Community Supports)**。社区支持是在医疗上有必要提供的服务，可以帮助会员离开医院和护理机构，更独立地生活。SCFHP 社区支持包括以下方面的资源：住房导航；帮助支付租赁押金；帮助从护理机构返回家中、社区或在协助下生活；以及获取医疗定制餐或医疗辅助食物。

● **多方面老年人服务计划 (Multipurpose Senior Services Program)** 现在由一项豁免计划承保。SCFHP 不再承保此项服务。

● 您的药房福利现在由 **Medi-Cal Rx** 管理。

● **主要器官移植** 由 SCFHP 承保。



要获取您享受承保的 Medi-Cal 福利和服务的完整列表，请访问 www.scfhp.com，下载您的 SCFHP Medi-Cal 会员手册。

多多关爱您的心脏



您的心脏是否得到了它需要的所有照护？2月是美国心脏月，是承诺给您的心脏更多关爱的好时机。下面介绍了五种方法，帮助照护心脏这一身体上最重要的肌肉并使其保持强劲动力。

① 将血压保持在正常范围（低于120/80 mm Hg）内。当血液流经您的身体时，它会压迫血管壁。有些压力是正常和必要的。但是太大的压力会伤害您的心脏和血管。它会导致心脏病发作和中风等问题。保持健康的体重和经常锻炼有助于降低高血压。

② 食用健康食物，保持心脏健康。

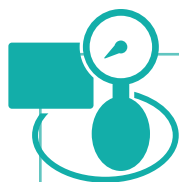
- 多吃水果、蔬菜和全谷类食品。
- 多吃鱼或去皮鸡肉，少吃红肉。
- 改喝低脂或脱脂牛奶。

③ 对心脏进行检测。高血胆固醇会增加罹患心脏病、心脏病发作或中风的风险。这些心脏疾病通常没有症状，这就是所有40岁及以上的成年人都需要定期检测胆固醇的原因。询问您的医生您应该多久做一次相关检查。

④ 减轻心脏压力。当紧张情绪加剧时，与可信赖的朋友、家人或顾问谈论问题。试着用积极的想法取代消极的想法，例如，将“我真的搞砸了”改为“人人都会犯错”，或者将“我做不到这一点”改为“我会尽全力”。

⑤ 深怀感恩之情，呵护您的心脏。研究表明感恩是有益于心脏和健康的良药。它可以降低血压，提升免疫力，还可以帮助您形成健康的行为。要加深感恩之情，不妨试着写感恩日记。寻找您收到的祝福，无论大小，并把它们写下来。

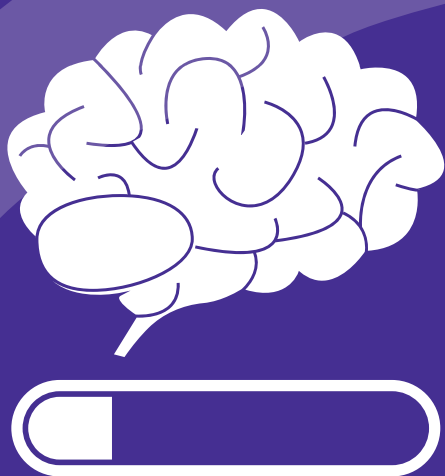
资料来源：American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force



‘控制高血压’课程

您是否患有高血压（也称为血压过高）？参加我们的互动式课程，进一步了解什么是高血压、关于控制高血压的提示，以及如何使用居家血压监测仪。参加该课程无需费用。该课程每月由注册护士或经过认证的健康教育人员主持。我们也欢迎高血压人士的家人或亲友！如要注册，请发送电子邮件至 healthed@scfhp.com。

改善睡眠方式, 让大脑更聪明



适当的睡眠对您的整体健康至关重要。您是否知道睡眠对您的大脑和精神健康特别重要？

在睡眠期间，大脑会处理白天接收到的信息。睡眠问题可能会增加形成某些精神健康状况（如抑郁和焦虑）的风险。好消息是高质量的睡眠可以改善学习、记忆和情绪健康。

采取行动改善睡眠

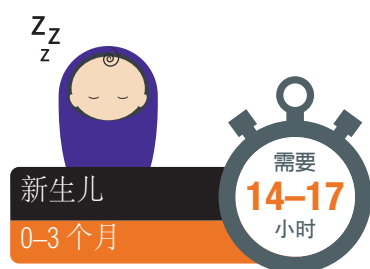
保持良好的睡眠习惯或睡眠卫生，往往可以减轻睡眠不足引起的精神疾病症状。下面是一些改善睡眠的提示：

- 避免咖啡因、烟草和酒精。
- 咨询您的医生，确保您使用的药物不会影响睡眠。
- 制定睡眠计划并坚持下去。每天晚上在同一时间睡觉，早上在同一时间醒来，周末也不例外。
- 保持一个有助于您平静和放松的睡前习惯。例如，读一本书、听舒缓的音乐、或洗个热水澡。
- 睡前不要吃太多或喝太多。

 睡眠与精神健康之间的关系非常复杂。如果您或您的家人睡眠不好，请咨询医生。要获取更多睡眠建议，请访问美国心脏协会网站 www.heart.org。

睡眠需求

专家建议的一般每日睡眠量



*65 岁及以上的成年人需要 7-8 小时。资料来源：National Sleep Foundation

获得良好的产前照护



您刚刚发现自己怀孕了？恭喜！现在是时候去看医生以获取产前照护了。

产前检查让您有机会：

- 了解如何缓解妊娠不适，如晨吐或胃灼热
- 询问有关如何保持健康和应对压力的问题
- 了解宝宝的预产期和生长情况
- 就戒烟或戒酒等获得帮助

如果您已年满 35 岁，产前照护尤其重要。怀孕期间出现某些问题的风险较高。产前照护可以帮助您预防或控制这些问题。

请记住，产前照护费用由 SCFHP 承保。所以，为了您和您的宝宝，现在就去向医生预约吧。

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

面向准妈妈的新型虚拟迎婴派对

目前正在怀孕的 Medi-Cal 会员将受邀参加 SCFHP 的新型虚拟迎婴派对活动！我们的迎婴派对通过各种有趣的活动帮助您了解如何使自己和宝宝保持健康。主题包括对 SCFHP 计划中多项福利的概述，如产前课程、吸乳器和交通；新生儿照护和安全；社区资源；以及更多内容！迎婴派对每月举行。如要注册，请发送电子邮件至 healthed@scfhp.com。



赢得健康

Medi-Cal Plan

2022 年冬季

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

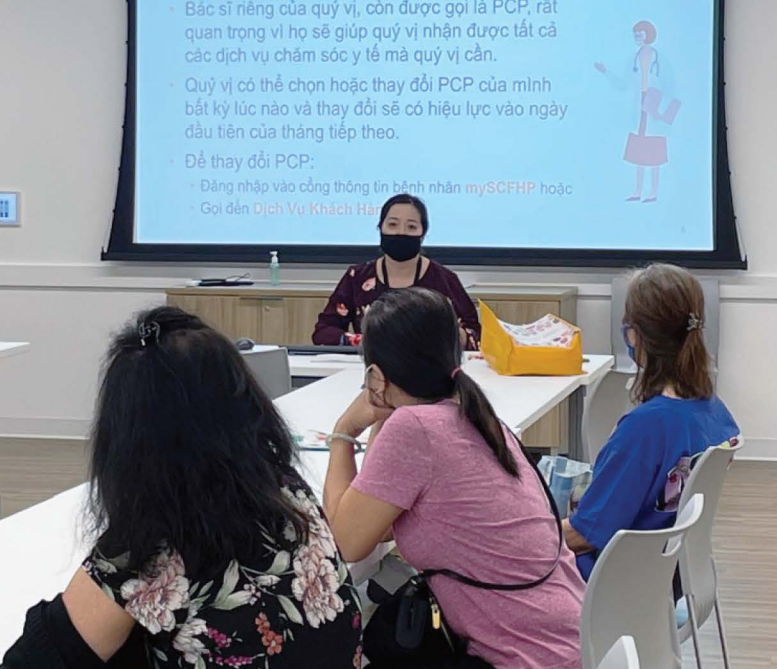
《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问，请联系您的医疗服务提供者。

照片或插图的人物可能是模特。

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

50455C

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



会员简介会

深入了解您的计划和福利：

您是否为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal 新会员？欢迎参加我们的在线或现场简介会！会议提供英语、西班牙语和越南语讲解。

了解以下信息：

- 您的福利和服务，以及如何使用它们
- 您的会员资料
- 何处/如何获得护理
- 如有疑问或者需要帮助，该联系谁

如需报名参加会议，请立即访问 www.scfhp.com/welcome。

或致电免费电话：
Medi-Cal 客户服务部：
1-800-250-2055
(TTY 用户请致电 711)

星期一至星期五，
早上 8 点半至下午 5 点



感谢您对我们的信任， 并将您的健康托付给我们

即日起，只需访问 www.scfhp.com，即可获取 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal 资料：

会员手册 (也称为“承保证书 (EOC) 和披露表单的综合说明书”)

对您享受的承保范围进行介绍，并帮助您了解以下内容：

- SCFHP 会员可享受或无法享受的福利和服务
- 您可能需要支付的会员费用，如共付额和其他费用
- 在网络外或服务区外获得护理所受的限制
- 在服务区外该如何获得护理和承保
- 如何获得护理以及有关寻找 SCFHP 提供者、初级护理服务、专科护理、行为医疗服务、医院服务、下班后护理和急诊护理的信息 (包括何时直接获得急诊护理或使用 911 服务)
- 如何申请语言协助
- 何时及如何就承保服务提交索赔
- 如何提交投诉以及针对影响您的承保范围、福利或您与 SCFHP 的关系的决定提起上诉

Medi-Cal Rx 合同药物清单

内含您的 Medi-Cal 福利所承保的药物清单。

提供者目录

列明了我们网络内供您选择的提供者。

为了充分利用 SCFHP 福利，请执行以下简单的三步骤：

1. 访问 www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents 以获取会员手册、Medi-Cal Rx 合同药物清单和提供者目录。
2. 访问 www.member.scfhp.com，并注册加入 mySCFHP 会员门户网站。使用您的 SCFHP 会员 ID 卡即可进行注册。
3. 每年与您的医生预约例行健康检查！

如需获取 SCFHP Medi-Cal 会员资料的印刷本，请致电 **1-800-260-2055** (TTY 用户请致电 **711**) 与 SCFHP 客户服务部联系。我们的工作时间为星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点。本电话免费。

接种疫苗，获取奖励

还未接种 COVID-19 疫苗？请注意！尽快接种疫苗，即可获得 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 奖励的 **50 美元礼品卡***。

如果您满足以下条件，您将有资格免费获得一张 50 美元礼品卡：

- ✓ 在您接种疫苗时已是 SCFHP 会员
- ✓ 年满 12 岁
- ✓ 并于 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 3 月 6 日期间在加州疫苗接种提供者处接种第一剂 COVID-19 疫苗

*礼品卡不能用于购买酒类、枪支或烟草。
资格规定可能会有变化。



请访问 www.sccfreevax.org 进行预约或查找圣克拉拉郡的接种地点

如果您有资格获得礼品卡，SCFHP 会自动将礼品卡寄送至我们存档中您的邮寄地址。请耐心等待。向加州免疫登记处 (California Immunization Registry) 确认您已接种疫苗到给您寄送奖励，SCFHP 可能需要长达 10 周的时间。

如需确认我们存档中您的邮寄地址是否正确，请务必致电 **1-800-260-2055** (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系，或访问 www.member.scfhp.com 在 mySCFHP 会员门户网站上进行确认。如礼品卡寄错地址或遗失/被盗，SCFHP 不会重新寄送。



已接种疫苗？与其他 SCFHP 会员分享这一消息

除自己接种疫苗以外，您还可以鼓励朋友、家人、同事和其他人接种疫苗，借此为保护本郡贡献力量。使用 **#SCFHPFightsCOVID** 标签来帮助宣传您身体力行努力阻止疫情传播这一消息！- COVID-19 疫苗安全、有效、免费且接种程序简单，可让我们的社区朝着正确的道路迈进。有关 COVID-19 疫苗的信息，请访问 www.scfhp.com/covidvax。

如对礼品卡或这项计划有任何疑问，请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 客户服务部联系。TTY 用户应致电 **711**。本电话免费。



Medi-Cal Rx 来了！

自 2022 年 1 月 1 日起，Medi-Cal 会员将通过 Medi-Cal Rx 而非 SCFHP 获得承保处方药。这不会改变您的 Medi-Cal 资格或福利。

您应该做的事

- 看医生和/或前往药房时，务必携带您的 Medi-Cal 福利身份识别卡 (Benefits Identification Card, BIC) 和 SCFHP ID 卡。如未收到 BIC 或者 BIC 丢失或被盗，请与圣克拉拉郡社会服务办公室联系，以申请补办 BIC。如果您的 SCFHP ID 卡没有 Medi-Cal Rx 呼叫中心的信息，则致电 **1-800-260-2055** (TTY 用户请致电 711) 与 SCFHP 客户服务部联系，以要求进行更换。本电话免费。
- 告知医生您所服用的药物。如果您目前所服用的药物需要事先授权 (Prior Authorization, PA) 或预先批准，您的医生可能会要求 Medi-Cal Rx 提供 PA，或者将您的处方改为 Medi-Cal RX 承保药物。

心存疑问？

如果您对 Medi-Cal Rx 药房福利有任何疑问或想查找药房，请致电 Medi-Cal Rx 呼叫中心热线 **1-800-977-2273** (全年全天候开通)，或访问 www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov。

歧视是违法行为。 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦民权法律。SCFHP 不会出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而非法歧视、排挤或区别对待任何人。

SCFHP 提供：

- 促进残疾人士沟通交流的免费援助和服务，例如：
 - 合格的手语译员
 - 其他格式的书面信息（大字体、音频、无障碍电子格式、其他格式）
- 针对英语非第一语言人士的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需此类服务，请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。我们可根据要求提供此文件的盲文版、大字版、盒式录音磁带版或电子版。如需获取此类替代格式的副本，请致电或写信至：

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

如何提出申诉

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而未能提供上述服务或以其他方式非法歧视您，您可以向 SCFHP 申诉和上诉部门提出申诉。您可以通过电话、信函、亲自造访或电子方式来提出申诉：

- **电话：**请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。
- **信函：**请填写投诉表格或写信并寄送至：

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

- 亲自造访：请前往您的医生办公室或 SCFHP 办公室，并表达您的申诉意向。
 - 电子方式：请访问 SCFHP 网站 www.scfhp.com。
-

民权办公室 - 加州卫生健康服务部

您也可以通过电话、信函或电子方式向加州卫生健康服务部 (California Department of Health Care Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出民权投诉：

- 电话：请致电 **916-440-7370**。如果您有听说障碍，请致电 **711**（电讯转接服务）。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

**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**

如需下载投诉表格，请访问 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。

- 电子方式：请发送电子邮件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。
-

民权办公室 - 美国卫生和公众服务部

如果您认为自己因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别等而受到歧视，您也可以通过电话、信函或电子方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室提出民权投诉：

- 电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请拨打 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

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

如需下载投诉表格，请访问 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：请访问民权办公室投诉门户网站 <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 بريل 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 կրկեր: Չանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ស្លោកស្តីជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមផ្គុំ 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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫຍ່ 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 hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਪਣੇ ਲੇਖਾਂ 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 TTY: 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 TTY: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.