



No ponga su salud en pausa

Es posible que haya pospuesto algunos cuidados médicos básicos para usted o para otros miembros de su familia debido a la pandemia de la COVID-19. En los niños, eso puede significar falta de vacunas y chequeos. O puede haber faltado a las citas para controlar el asma, la diabetes u otras afecciones de salud graves.

Si es así, este es un buen momento para llamar a su médico y reprogramar lo que ha perdido. A medida que nuestra comunidad se reabre lentamente, es posible que tenga

preguntas sobre cuándo visitar a sus médicos de manera segura y qué esperar. Siempre puede consultar a su médico para ver qué es lo mejor para sus necesidades del cuidado de la salud.

Estas son algunas cosas en las que pensar para las visitas en persona:

- No posponga la atención necesaria, especialmente si es urgente o puede derivar en emergencias médicas como un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
- Continúe con los cuidados preventivos como las vacunas y las

pruebas de detección de cáncer. Demorar las vacunas y los exámenes de rutina los pone en riesgo a usted, a las familias y a las comunidades. Sin ellos, la propagación de enfermedades mortales prevenibles es una amenaza real.

- Los hospitales, las clínicas y otros centros de cuidado de la salud han tomado más precauciones para garantizar que los pacientes estén seguros cuando asisten. Es posible que experimente algunos cambios durante la visita.

Una buena manera de mantenerse saludable

Los cuidados preventivos incluyen pruebas de detección, vacunas y chequeos de buena salud que le ayudan a mantenerse saludable.

Incluyen cosas como las siguientes:

- Mamografías y pruebas de Papanicolaou para mujeres
- Pruebas de detección de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer
- Vacunas infantiles y visitas de rutina
- Vacunas contra la gripe y la neumonía

—Continúa en la página 3

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

¿QUÉ ES: COVID-19, alergias, resfriado o gripe?

Síntomas	COVID-19	Alergias	Resfriado	Gripe
 Tos	Común	Rare	Común	Común
 Falta de aliento	A veces	No (a menos que desencadene asma)	No (a menos que desencadene asma)	No (a menos que desencadene asma)
 Estornudos	No	Común	Común	No
 Congestión o secreción nasal	A veces	Común	Común	A veces
 Dolor de garganta	A veces	A veces (generalmente leve)	Común	A veces
 Fiebre	Común	No	A veces	Común
 Escalofríos	A veces	No	No	A veces
 Fatiga	Común	A veces	A veces	Común
 Dolor de cabeza	A veces	A veces	Poco común	Común
 Dolor corporal	A veces	No	A veces (generalmente leve)	Común
 Diarrea	A veces	No	No	A veces (en niños)
 Náuseas o vómitos	A veces	No	No	A veces (en niños)
 Pérdida del sentido del gusto o del olfato	A veces	Poco común	Poco común	Poco común

 **¡MUÉVASE!** Llame al 911 si usted o un ser querido tienen signos de advertencia de emergencia de la COVID-19. Estos incluyen dificultad para respirar, dolor o presión duraderos en el pecho, confusión atípica, dificultad para despertarse o permanecer despierto y coloración azulada en los labios o el rostro.

Sus síntomas pueden ser diferentes. Llame a su médico si le preocupa algún síntoma inusual o grave.

Fuentes: Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI); Fundación de Asma y Alergias de Estados Unidos (AAFA); Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDCP); Organización Mundial de la Salud (WHO)

No ponga su salud en pausa

—Continúa de la primera página

● Chequeos de rutina en los que puede obtener consejos sobre dieta, ejercicio y salud en general

Queremos que usted y su familia se encuentren saludables y seguros. La atención de rutina es una parte importante de esto. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cubre servicios de cuidados preventivos como estos*.

No lo posponga más. Es seguro volver a visitar al médico y hacerlo ayuda a que usted y su familia estén saludables.

Fuentes: Academia Estadounidense de Médicos de Familia (AAFP); HealthCare.gov

Inscríbase a una clase de educación para la salud

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se dedica a ayudar a nuestros miembros a llevar vidas saludables. Nos asociamos con muchas organizaciones comunitarias para ofrecer clases de educación para la salud a nuestros miembros sin costo. Algunas clases están disponibles en línea por el momento. Cubrimos temas como los siguientes:

- › Manejo de enfermedades crónicas
- › Control del peso*
- › Control del estrés y la ira*
- › Educación prenatal
- › Crianza
- › Dejar de fumar y ¡mucho más!

Visite nuestro sitio web en **www.scfhp.com/for-members/health-education** o inicie sesión en el portal para miembros de mySCFHP para ver la lista completa de clases. Todos los miembros de SCFHP cumplen con los requisitos para programas de educación para la salud y la mayoría de los programas no requieren una derivación de su médico.

Para inscribirse, llame directamente a la organización y avise que usted es miembro de SCFHP. Puede dejar de participar en el programa en cualquier momento. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

*Clases virtuales disponibles temporalmente



DISPONIBILIDAD DE LA BIBLIOTECA EN LÍNEA SOBRE BIENESTAR

Portal para miembros mySCFHP

En el portal para miembros mySCFHP puede:

- › Ver beneficios y resúmenes de su plan de salud
- › Pedir una tarjeta de identificación nueva
- › Imprimir una tarjeta de identificación temporal
- › Ver o solicitar cambiar su proveedor de atención primaria
- › Solicitar transporte para citas médicas

¡Y usar el Centro de Bienestar en línea! El Centro está a su disposición gracias a Optum. Este cuenta con una biblioteca de recursos de salud disponibles en todo momento del día. También puede ayudarle a crear un plan personal para llevar un registro de su salud y mejorarla. Sin embargo, no reemplaza la atención del médico.

VISITE www.member.scfhp.com para comenzar.

Usted puede ayudar a prevenir el fraude, el uso indebido y el abuso

El fraude en el cuidado de la salud es un problema grave. El fraude hace que el cuidado de la salud sea más costoso para todos. Estas son cinco maneras de prevenir el fraude, el uso indebido y el abuso:

1. Nunca le preste su tarjeta de identificación de miembro a otra persona.



2. Notifíquenos de inmediato si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro.

3. Sepa quién obtiene acceso a su información.

4. Pregunte a sus médicos exactamente qué exámenes o procedimientos desean que se hagan y por qué.

5. Lleve un registro de todas las consultas y citas médicas a las que asiste, falta o cancela.

Si sospecha de un fraude o violación de la privacidad, escriba el nombre, la dirección y el número de identificación de la persona que cometió el fraude, uso indebido o abuso. Proporcione toda la información que pueda sobre la persona, las fechas de los eventos y un resumen de lo que pasó.

Envíe su denuncia a través de los siguientes medios:

● Por correo a: Compliance Officer, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San Jose, CA 95158

● Por teléfono al: **1-408-874-1450**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana; TTY: **711**

● Por correo electrónico a: **reportfraud@scfhp.com**

También puede comunicarse con las agencias federales y estatales que se indican a continuación:

● Departamento de Servicios para el Cuidado de la Salud de California
Teléfono: **1-800-822-6222**

Correo electrónico: **stopmedicalfraud@dhs.ca.gov**

● Oficina del Inspector General del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos
Teléfono: **1-800-447-8477**
TTY: **1-800-377-4950**

● Centros para los Servicios de Medicare y Medicaid
Teléfono: **1-800-633-4227**
TTY: **1-877-486-2048**

Gracias por hacer su parte en la prevención del fraude, el uso indebido y el abuso.

Conozca sus derechos

Cuando usted es miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), tiene ciertos derechos y responsabilidades. Los derechos son lo que usted puede esperar recibir, incluyendo el tratamiento y la información que necesita. Las responsabilidades son lo que esperamos que haga como miembro del plan.

Visite nuestro sitio web en **www.bit.ly/CMC_MemberRights** para conocer sus derechos y responsabilidades. Si quiere

recibir una copia por correo, llame a Servicio al Cliente.

Analizamos los nuevos servicios que se deben proporcionar como parte de sus beneficios cubiertos. Revisamos estudios para asegurarnos de que esté probada la seguridad de los nuevos servicios. Visite **www.bit.ly/CMC_NewTechnology** para leer más sobre cómo evaluamos las nuevas tecnologías.



LA GESTIÓN DE UTILIZACIÓN DEL SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN distribuye una declaración afirmativa sobre los incentivos financieros. Visite **www.bit.ly/CMC_UMS** para obtener más información. Si quiere recibir la declaración por correo, llame a Servicio al Cliente.

Fumar representa un problema para las personas con diabetes

¿Sabía que encender un cigarrillo puede causar diabetes tipo 2 o dificultar su manejo? Fumar aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 hasta en un 40 %. El tabaquismo también puede acarrear complicaciones graves como las siguientes:

- Enfermedad cardíaca y renal.
 - Flujo sanguíneo deficiente.
- Esto puede provocar la pérdida de los dedos de los pies, un pie o una pierna.
- Lesión nerviosa en los brazos y en las piernas.
 - Problemas en la visión que pueden causar ceguera.

Descanso

Estos cinco consejos pueden ayudarle a dejar de fumar:

1. Comprométase a una fecha para dejar de fumar. Hágalo pronto para no cambiar de opinión.

2. Elimine la tentación. Elimine todos los cigarrillos y ceniceros de su hogar, automóvil y lugar de trabajo.

3. Cambie su rutina. Por ejemplo, ¿siempre enciende un cigarrillo después de una comida? Entonces, masquee chicle o distráigase con una caminata.

4. Pida ayuda a los demás.

Cuénteles a familiares y amigos que quiere dejar de fumar y pídales apoyo. Su médico también puede ayudarle a planificar para tener éxito. También existen medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. La mayoría de ellos están bajo la



cobertura de Santa Clara Family Health Plan. Pídale más información a su médico.

5. No deje que un desliz lo haga descarrilar. Los errores ocurren. Simplemente, vuelva a comprometerse a dejar de fumar de inmediato. Usted puede hacerlo.

Recursos para ayudarle a dejar de fumar

La Línea Telefónica de Ayuda para Fumadores de California ofrece sin costo orientación telefónica y materiales de autoayuda.

Llame al **1-800-456-6386** (TTY: **1-800-933-4833**) o visite **www.nobutts.org/spanish**.

Breathe California tiene programas e instructores capacitados, disponibles sin costo para usted*. Llame al **1-408-998-5865**.

*No disponible para miembros de Kaiser. Si usted es miembro de KP, visite **www.kp.org** para más información.



Encuentre la ayuda que necesita en Aunt Bertha

Puede ser difícil obtener necesidades esenciales y a menudo costosas, como alimentos y vivienda. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se unió a Aunt Bertha para ayudarle a encontrar apoyo local.

En un sitio fácil de usar, Aunt Bertha le permite buscar servicios reducidos o sin costo, que incluyen lo siguiente:

- ▶ Alimentos
- ▶ Alojamiento
- ▶ Tránsito
- ▶ Asistencia financiera
- ▶ ¡Y más!

Aodo lo que se necesita para comenzar es su código postal. Desde allí, puede elegir un área de interés para ver una lista de programas locales y de apoyo en el área.

Cada lista de programas le informará los servicios que se ofrecen, a quién sirve y cómo comunicarse con la organización para obtener más información y presentar una solicitud.



VISITE scfhp.auntbertha.com para encontrar recursos comunitarios cerca de usted.

Depresión tardía: No guarde silencio

Cualquiera de nosotros puede sufrir depresión a medida que envejecemos. Y puede tener muchas causas.

Puede deberse a la pérdida de un ser querido u otros cambios en la vida. Puede ser hereditario. A veces, va de la mano de una enfermedad como una cardiopatía o cáncer. Los efectos secundarios de los medicamentos también pueden influir en la depresión.

Cualquiera sea su causa, la depresión nunca es una parte normal del envejecimiento. Es una afección médica que se puede tratar: cuanto antes, mejor.

¿Podría estar deprimido?

La depresión no es algo que uno simplemente pueda sacarse de encima. La mayoría de las personas necesitan tratamiento para sentirse mejor. Por eso, es bueno conocer las señales.

Quizás esté deprimido si tiene alguno de estos síntomas durante más de dos semanas:

- Un estado de ánimo triste o vacío
- Sentirse desesperanzado, culpable o con baja autoestima
- Pérdida del interés en cosas que antes le daban placer
- Llanto frecuente

La depresión en los adultos mayores puede tener un aspecto diferente al de los más jóvenes. En etapas avanzadas de la vida, las personas con depresión pueden tener más probabilidades de lo siguiente:

- Sentirse cansados
- Sentirse irritables
- Tener problemas para dormir
- Tener problemas de salud, como agravamiento de los dolores de cabeza



- Tener dificultades para concentrarse
- Estar confundidos

Pida ayuda a los demás

Si existe alguna posibilidad de que esté deprimido, dígaselo a su médico. Su médico querrá descartar ciertas enfermedades y medicamentos que pueden causar los mismos síntomas.

Si está deprimido, el tratamiento puede ayudarle a volver a sentirse como antes. Puede incluir terapia verbal o medicamentos, o ambos. Puede haber cambios en el estilo de vida que también pueden ayudar.

El tratamiento temprano puede ayudarle a evitar que su depresión empeore. Por eso, es tan importante expresarse si tiene dificultades. Hay mejores días por delante.

Fuentes adicionales

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) tiene una Línea de Amistad disponible las 24 horas a la que puede llamar si desea que alguien hable con usted o si está experimentando una crisis. Llame al **1-800-971-0016** (sin costo)

para hablar con un representante hoy mismo.

¿Está experimentando angustia emocional debido a la COVID-19? Puede llamar a la línea directa sin costo de CalHOPE al **1-833-317-HOPE (1-833-317-4673)**. CalHOPE puede ponerle en contacto con recursos que le ayudarán en estos momentos de incertidumbre.

Para obtener más ayuda, llame a Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara. Llame sin costo:

- Para la línea directa de suicidio y crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-855-278-4204**.
- Para servicios de salud mental, disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-704-0900** (TTY: 711).
- Para servicios de abuso de sustancias, llame al **1-800-488-9919** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- Para obtener ayuda de emergencia, llame al 911.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institute on Aging

¿Cuál es su riesgo de cáncer de mama?

Las mujeres en los EE. UU. tienen una posibilidad entre ocho de tener cáncer de mama. Algunos factores pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama.

Asegúrese de informarle a su médico si alguno de estos factores se aplica en su caso:

- ☐ Tiene más de 50 años.
- ☐ Ha tenido cáncer de mama antes.
- ☐ Tiene una madre, hermana o hija que tuvo cáncer de mama u ovario. Informe a su médico si lo han tenido antes de los 50 años.
- ☐ Tiene un familiar que tuvo cáncer en ambas mamas.
- ☐ Tiene un familiar masculino que tuvo cáncer de mama.
- ☐ Tiene una mutación génica que aumenta el riesgo.
- ☐ Tiene en su árbol genealógico judíos asquenazíes o de Europa del Este.
- ☐ Su primer período fue antes de los 12 años y el último fue después de los 55.
- ☐ Nunca ha tenido un embarazo a término. O su primer hijo nació después de los 35 años.
- ☐ Ha utilizado terapia hormonal después de la menopausia.
- ☐ Ha recibido radiación a una edad temprana.
- ☐ Tiene sobrepeso.
- ☐ No es una persona activa.
- ☐ Toma más de dos bebidas alcohólicas por día.

Si es una mujer de más de 55 años, la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer recomienda realizarse una mamografía cada

dos años para detectar el cáncer de mama. Hable con su médico sobre su riesgo y para ver si las pruebas anuales pueden ser adecuadas para usted. Si tiene un riesgo alto, tal vez deba hacerse pruebas de detección a una edad más temprana o con más frecuencia.

Santa Clara Family Health Plan cubre una mamografía anual para sus miembros. Llame a Servicio al Cliente si necesita ayuda para programar una cita con su médico.

Fuentes: American Cancer Society; American Society of Clinical Oncology



¿Necesita que la lleven? Podemos ayudarle

Si necesita que la lleven a su cita médica, comuníquese con anticipación con el Servicio al Cliente para programar el transporte. Haga su pedido:

► Tres días antes de su cita para transporte no médico

► Cinco días antes de su cita para transporte médico en casos que no sean de emergencia

SEI Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan seguirá ayudando con las solicitudes de transporte por la COVID-19 a las citas médicas a medida que se reciban.

Para pedir un traslado, inicie sesión en el portal para miembros de mySCFHP en **www.member.scfhp.com** o llame al Servicio al Cliente al **1-877-723-4795**. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**. Para obtener más información, visite **www.scfhp.com/for-members/transportation-services**.

¡Sin demora!

7 grandes razones para recibir la vacuna contra la gripe



-  **1 La vacunación es la mejor manera de prevenir la gripe.** Con raras excepciones, todas las personas a partir de los 6 meses de vida necesitan una vacuna anual contra la gripe.
-  **2 Cuídese.** La gripe puede provocar síntomas molestos y hacer que falte al trabajo o a la escuela.
-  **3 La gripe enferma gravemente a algunas personas.** Cada año, las complicaciones de la gripe provocan internaciones e incluso la muerte.
-  **4 Los virus tienden a cambiar en cada temporada de gripe.** Los científicos revisan anualmente las vacunas contra la gripe de los EE. UU. para asegurarse de que coincidan lo mejor posible con los virus que circulan.
-  **5 La gripe es contagiosa.** Esté preparado: vacúnese lo antes posible.
-  **6 Las vacunas contra la gripe tienen un sólido historial de seguridad.** Las vacunas no pueden hacer que se enferme de gripe y los efectos secundarios graves son muy poco frecuentes.
-  **7 ¿Inyección o aerosol?** Puede hacerlo a su manera. Las vacunas contra la gripe están disponibles en forma de inyecciones o aerosoles nasales*.

¡PREPÁRESE PARA SU PROTECCIÓN! Llame a su médico para recibir una vacuna contra la gripe o llame al Servicio al Cliente de SCFHP para encontrar una farmacia participante cercana.

*El aerosol nasal es una opción para personas saludables de 2 a 49 años que no estén embarazadas.

ALERTA DE TEMPORADA DE GRIPE

La gripe puede ser **TERRIBLE** y **MORTAL**. Casi **TODAS** las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

✓ ¡Vacúnesel!

✓ No espere.

✓ No lo dude.

La vacuna de la gripe tarda **2 SEMANAS** en ser totalmente eficaz.

Vacúnesel **AHORA** para estar protegido cuando lo necesite.

No deje pasar la oportunidad de mantenerse bien

Para obtener más información, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

OTOÑO 2020

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.

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_15107S 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): Ուշադրություն. Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հետևյալ 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), hnub 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 จะมีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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.