

# 欢迎来到 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心!

我们的 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Blanca Alvarado 社区资源中心 (CRC) 是一个专为 SCFHP 会员和东圣何塞居民的健康和福祉而设立的场所。我们的双文化和双语员工随时准备帮助您和您的家人保持健康!

欢迎光临该中心, 我们的地址是: Capitol Square Mall, 408 N. Capitol Ave., San Jose。在这里, 您可以:

- 申请免费或低费率健康保险。
- 获取本地的资源和服务, 帮助您过上更健康的生活。
- 参加我们的免费计划和研讨会, 了解如何保持健康和平安。
- 亲自与客户服务部和 SCFHP 会员的个案管理员联系交流。

## 告诉我们您的想法

参加 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心的简短调查。此调查将有助于为 SCFHP 提供必要的信息以建立更健康的社区。



有关入  
会培训的信  
息, 请参见第  
2 页。



请在周一至周五上午 10 至下午 6 致电  
1-408-874-1750 与我们联系。参加调查  
[bitly.com/SCFHPCommunitySurvey](https://bitly.com/SCFHPCommunitySurvey)。

## 欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8 至晚上 8 点

1-877-723-4795

听障专线: 711



MC

健康与保健或预防信息

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



# 在 Aunt Bertha 上查找您需要的本地帮助!

满足食物和住房等必需但往往成本高昂的需求可能很困难。要找到一个能够帮助您的本地计划，请使用 Aunt Bertha!

Aunt Bertha 是一个易于使用的网站，可让您搜索优惠或免费服务，包括：

- 食物
- 住房
- 交通
- 财务援助

您只需输入邮政编码即可开始搜索。其中，您可以选择关注的地区，以查看该地区的本地计划和支持列表。列出的每项计划都会说明所提供的服务、服务对象，以及如何联系相应组织来获取更多信息和提出申请。



请访问 [scfhp.auntbertha.com](http://scfhp.auntbertha.com)，查找您附近的社区资源。



## 参加我们的入会培训

我们邀请您以在线方式或亲自光临我们新成立的 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心参加免费的入会培训。

在入会培训期间，您将了解：

- ▮ SCFHP 福利和服务及其使用方法

- ▮ 会员手册、提供者目录和处方簿等会员资料
- ▮ 获得护理的地点和方式
- ▮ 当您有疑问或需要帮助时应该与谁联系
- ▮ 以及更多!

**在线注册!** 请访问 [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome)，或在周一至周五上午 8 至下午 8 向客户服务部致电，电话号码为：1-877-723-4795（听障专线：711）。

# 制定预防流感和新冠肺炎的计划

去年，我们为抗击新冠肺炎 (COVID-19) 而采取的安全措施也帮助在流感季有效缓和了流感的传播。在困难时期，这是一个受欢迎的好消息。但现在，很多人又聚在了一起，因此对于您和您的家人而言，在今年接种流感疫苗是至关重要的大事。

## 流感与您

美国疾病控制和预防中心 (CDC) 建议几乎所有年龄在 6 个月及以上的人士都接种流感疫苗。流感疫苗对有较高风险罹患重病的人尤其重要，包括：

- 65 岁及以上人士
- 某些慢性疾病患者，例如哮喘、糖尿病或心脏病

- 孕妇
- 残障人士，尤其是其残障会影响肌肉或肺部机能或导致咳嗽或吞咽困难的人士

## 同样接种新冠肺炎疫苗

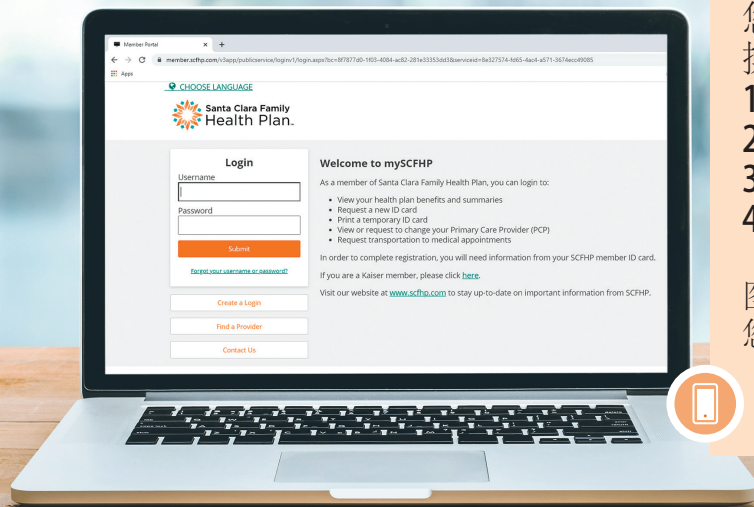
新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗是安全的，对于保护您和您的家人免受新冠肺炎的伤害非常有益。如果您还没有接种新冠肺炎疫苗，请访问圣克拉拉县公共卫生局 (Santa Clara County Public Health Department) 的网站 [www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org)。您也可以致电 **1-408-970-2000** 查询无需预约即可接种的地点或立即安排预约。



致电您的医生以安排流感疫苗接种时间。

在线健康图书馆现已开放

## MySCFHP 会员门户



您可以在 mySCFHP 会员门户上执行以下操作：

1. 查看您的健康计划信息
2. 查看您的 ID 卡
3. 打印临时 ID 卡
4. 查看或更改您的初级医疗保健医生 (PCP) 以及使用“在线保健中心”！该中心包含健康图书馆、保健评估和自我管理跟踪工具，以帮助您管理自己的健康状况。

请访问 [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) 以开始。



# 新冠肺炎之痛

在过去一年半的时间里，许多人因为新冠肺炎 (COVID-19) 疫情而失去亲人，忍受着丧亲之痛。悲痛是对亲人亡故的正常反应过程的一部分。悲痛的人可能会感受到各种不同的反应，包括愤怒、内疚、焦虑、悲伤、睡眠问题、食欲变化以

及身体问题或疾病。

经受悲痛的方式没有对错之分。以下是一些处理悲痛情绪的方法：

- 花些时间去处理亲人亡故和您的悲痛感受。
- 通过艺术、园艺、写作、烹饪或音乐等方式来表达



## 您并不孤单

得到他人的支持对于从亲人亡故中恢复过来是很重要的。如果您失去了亲人，我们可以为您和您的家人提供支持。请于周一至周五上午 8 至下午 5 致电 **1-408-243-0222**，联系行为健康服务部丧痛响应团队（专门针对新冠肺炎）。访问 [scfhp.auntbertha.com](http://scfhp.auntbertha.com)，即可查找您附近的咨询和支持团体。

您的悲痛。

- 通过安全地共度时光与亲人保持联系，无论是以当面还是虚拟方式。
- 如果您担心未来会失去亲人，试着停留在当下，专注于您目前在生活中可以控制的各个方面。



## 了解您的权利

在您成为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的会员后，您就拥有了某些权利和责任。权利是指您应当享有的服务，包括所需的治疗和信息。责任则是指您作为计划的会员应当做的事情。

请访问我们的网站 ([bitly.com/CMC\\_MemberRights](http://bitly.com/CMC_MemberRights))，以了解您的权利和责任。如果您希望我们

将一份副本邮寄给您，请致电客户服务部。

我们正在考虑在您的承保范围内添加一些新的服务作为福利。我们复审了一些研究，以确保新服务的安全已得到证实。请访问 [bitly.com/CMC\\_NewTechnology](http://bitly.com/CMC_NewTechnology)，以阅读有关我们如何评估新技术的更多内容。

**SCFHP 使用情况管理团队**会分发一份有关**财务激励措施的确认声明**。请访问 [bitly.com/CMC\\_UMS](http://bitly.com/CMC_UMS) 以了解更多信息。如果您希望我们将该声明邮寄给您，请致电客户服务部。

# 慎重考虑电子烟

有更好的戒烟方法

如果您想戒烟，改吸电子烟并不是个好主意，因为电子烟同样存在健康风险。

我们仍在研究使用电子烟产品（例如电子卷烟、JUUL 设备和电子烟笔）的长期影响。但我们确实知道这些产品产生的气溶胶可能会使您接触到潜在的有害化学物和颗粒，包括：

- 二乙酰，这种调味剂与一种称为“爆米花肺”的严重肺病有关
- 可能被吸入肺部深处的超细颗粒
- 致癌化学物
- 镍、锡和铅等重金属

## 不用电子烟也能戒烟

因为改吸电子烟可能会对您的健康造成风险，所以您可能需要采取其他策略来戒掉吸烟的习惯。

以下是一些戒除烟草产品或电子烟的建议：

- 选择一个成功戒烟的日期并将其添加到日历中。

- 考虑一下您想要怎样戒烟。例如，您想要立即戒除烟草产品或电子烟吗？还是说，从现在开始到成功戒烟日期之间逐步削减吸烟量会更容易？

- 准备一些健康且热量较低的吸烟替代品（如胡萝卜、芹菜、坚果、瓜子或无糖口香糖），以便在产生吸食烟草产品或电子烟的冲动时咀嚼它们。

- 想想您可以做哪些其他事情来应对吸食烟草产品或电子烟的需求。例如，您通常是否会在饭后点上一根烟？不妨散一会儿步，喝一杯舒缓心情的茶，或者刷牙。

- 与您的医生谈谈可能使戒烟变得更容易的药物，例如尼古丁口香糖、贴片和润喉糖。您也可以在周一至周五上午 8 至下午 8 致电 **1-877-723-4795** 联系 SCFHP 客户服务部（听障专线：711）咨询相关信息。



California Smokers' 的热线提供免费电话咨询及自助服务资料。请致电 **1-800-838-8917** 或访问 [www.asiansmokersquitline.org](http://www.asiansmokersquitline.org)。听障人士请致电 **1-800-933-4833**。

Breathe California 有接受过培训的指导员及相关计划帮您戒烟。您可以免费参加这些计划。请致电 **1-408-998-5865** 与他们联系。



# 需要帮助 购买生鲜 杂货?

**CalFresh 可以提供  
帮助!**

CalFresh 计划可以帮助您每月在圣克拉拉县的超市、农贸市场和认证餐厅购买食物。如果您符合联邦收入规定，并且想要获得健康且富有营养的食物，您可能有资格参加 CalFresh。

CalFresh 是一项营养计划而非福利计划。福利金会存入电子福利转账 (EBT) 卡。除了超市和农贸市场，现在有比以往更多的本地餐厅接受 EBT 卡。您可以像银行借记卡那样快速方便地使用 EBT 卡来支付下一顿饭食的费用。

**+** 申请加入 **CALFRESH** 计划只需 10 至 15 分钟。您可以当面或者通过在线或电话方式向本县社会服务工作人员提出申请。要了解更多信息，请访问 [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)。

## 在开放注册期间继续安然享受保险

当您成为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 大家庭的一员后，您就无需因为医疗保险而倍感压力了。事实上，您在开放注册期间不需要做任何事。

您只需坐下来即可享受一些激动人心的新服务，它们将帮助您充分利用 SCFHP 提供的医疗保健福利：

- ▶ 入会培训，旨在为您提供所需的信息
- ▶ 新的社区资源中心，帮助您进行联系交流

只要您拥有联邦医疗保险 A 部分和 B 部分，并且享受完整的 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 福利，您的 Cal MediConnect 会员资格就将在 2022 年保持不变。不要忘记更新您的 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 资格信息！

**有问题吗？请在周一至  
周五上午 8 至晚上 8 致  
电 1-877-723-4795 (听  
障专线：711)，将问题  
告诉我们友善的 SCFHP  
Cal MediConnect 客户服务  
代表。**



# 建立联系

## 改变您的想法可能会改变您的感觉



我的精神状态会影响我的身体健康吗？

当您的情绪健康恶化时，您的身体可能会出现背痛、胸痛、头痛、极度疲劳或心跳加速等症状。

照顾好自己的情绪健康能够提高生活质量。它还可以帮助您的身体对抗感染、从疾病中恢复以及预防慢性疾病。

尝试以下提示：

**1. 让自己动起来。** 锻炼能改变身体对压力的反应，也能改善心情。

**2. 寻找健康的放松方式。** 有些人利用音乐、艺术、祈祷、阅读，甚至 10

分钟的散步来减轻生活中的压力。

**3. 表达自我。** 您可以像讲述疼痛、痛苦和问题那样倾诉自己消极的感觉和恐惧。一个值得信赖的朋友或伙伴或许能够帮助您专注于积极的方面，并克服挑战。

如果您感到不知所措，请咨询

专业人士。向您的医生坦白您的压力和挑战。如果感到抑郁，请寻求帮助。您的医生可能会向您提出问题，以筛查目前的抑郁症症状，从而改善您的身心健康。

请致电  
**1-877-590-8999**  
联系您的  
**SCFHP 个案管理**  
员，以获取更多  
帮助和信息。



## 其他资源

如果您想找人倾诉或遇到危机，可以拨打老龄化研究所的 24 小时友谊热线。立即致电 **1-800-971-0016**（免费）与顾问交流。

如果您遇到与新冠肺炎 (COVID-19) 相关的情绪困扰，可以拨打 CalHOPE 的免费热线 **1-833-317-HOPE (4673)**。CalHOPE 可以为您寻找资源，帮助您度过这些充满不确定的时期。

如需更多帮助，您可以致电 **Santa Clara**

**County Behavioral Health Services**（圣塔克拉拉县行为健康服务部）。请拨打免费电话：

● 每周 7 天、每天 24 小时服务的自杀和危机热线的电话号码是 **1-855-278-4204**。

● 有关心理健康服务，请每周 7 天、每天 24 小时随时致电 **1-800-704-0900**。

● 有关药物滥用戒除服务，请于周一至周五上午 8 至下午 5 致电 **1-800-488-9919**。


如需紧急帮助，请致电 911。

# 保持健康


## 防止重回医院的 5 种方法




当您出院时，您不会希望回到这里。您可以通过以下方法避免重回医院：


 **确保您了解自己的状况。**问一问：您应该做些什么来帮助自己改善健康状况。需要注意哪些事项。需要留意什么问题。发生问题时要怎么做。


如果您需要自行或者在家庭护理人员的帮助下处理某些医疗任务（例如更换敷料），可以请医务人员帮助您完整地温习操作程序，直至您能应对自如。

 **检查您的药物。**询问您是否应该继续服用在入院前服用的所有药物。同时，如果您需要服用一些新药物，务必要确保自己知道服药时间和方法、服药剂量以及服药周期。另外还应确保您了解需要服用新药物的原因。

用清单列出您服用的所有药物，确保您正确服药。

 **按时就诊。**在您出院之前，医院通常会安排后续检验或就诊。您按时检验或就诊至关重要。这可以帮助您保持健康。

 **如果您需要帮助，请说出来。**您是否能自行沐浴更衣以及做饭？如果您担心自己无法处理此类任务，请坦诚直言。我们可以为您提供帮助，包括按照预约前往就诊的交通服务或为您联系个案管理部门。请在周一至周五上午 8:30 至下午 5 致电 **1-877-590-8999**（听障专线：**711**）联系 SCFHP 个案管理员。

 **了解联系人的姓名和电话号码。**一定要确保您知道在遇到问题时该给谁打电话。

## 健康生活

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid 计划)

2021 年秋季

《健康生活》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。

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_16089C Accepted

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 是签订联邦医疗保险和加州医疗补助合约的健康计划，旨在为投保人同时提供这两项计划的福利。

**SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN**

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

**1-877-723-4795 • www.scfhp.com**

TTY: 711



歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan（Medicare-Medicaid 计划）(SCFHP Cal MediConnect) 遵守州和联邦民权法律。SCFHP Cal MediConnect 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 Cal MediConnect 提供：

- 促进残疾人士沟通交流的免费帮助和服务，例如：
  - 合格的手语翻译人员
  - 其他格式的书面信息（大字版、语音版、可供视障人士阅读使用的电子格式及其他格式）
- 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

如需这些服务，请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 SCFHP Cal MediConnect，电话号码为 1-877-723-4795。如果您有听说障碍，请拨打 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。如需获取这些替代格式的副本，请致电或写信至：

**Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158  
1-877-723-4795（TTY 用户请致电 711）**

---

### 如何提出申诉

如果您认为 SCFHP Cal MediConnect 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 Cal MediConnect 申诉和上诉部门提出申诉。您可以通过致电、写信、亲自造访或以电子方式来提出申诉：

- 致电：请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 SCFHP Cal MediConnect，电话号码为 1-877-723-4795。或者，如果您有听说障碍，请拨打 711。
- 写信：请填写投诉表格或写信并寄至：

**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 Cal MediConnect，亲自诉说您的申诉意向。
- 电子方式：请访问 SCFHP Cal MediConnect 网站：[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)。

## 民权办公室 - 加州卫生健康服务部

您可以通过致电、写信或以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:

- 致电: 请致电 **916-440-7370**。如果您有听说障碍, 请致电 **711** (电讯转接服务)。
- 写信: 请填写投诉表格或寄信至:

**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**

投诉表格可从 [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx) 下载。

- 电子方式: 请发送电子邮件至 [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto: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、残疾或性别等因素而受到歧视, 您可以通过致电、写信或以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:

- 致电: 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**。
- 写信: 请填写投诉表格或寄信至:

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

投诉表格可从 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 下载。

- 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:** 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 8 시부터 저녁 8 시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711)번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

**Հայերեն (Armenian):** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, սպա 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.

**:(Farsi) فارسی**

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 नि:शुल्क 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 नि:शुल्क 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: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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.

**Mien Tagline (Mien):** JANGX LONGX: Beiv taux meih benx gorngv ang gitv waac nyei mienh nor, duqv mbenc maaih nzie weih gong tengx wang-henh faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv nyaanh, mbenc nzoih liouh bun meih longc. Douc waac daaih lorx taux nzie weih zipv kaeqv gorn zangc yiem njiec naaiv 1-877-723-4795 (TTY: 711), yiem naaiv liv baaiz yietv mingh taux liv baaiz hmz bouc dauh, yiem 8 diemv lungn ndorm ziagh hoc mingh 8 diemv lungn muonz. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc maiv zuqc cuotv nyaanh oc.

**Примітка українською (Ukrainian):** УВАГА: Якщо ви розмовляєте англійською мовою, ви можете безкоштовно скористатися доступними послугами перекладача. Телефонуйте до служби підтримки клієнтів за номером 1-877-723-4795 (телефонний пристрій із текстовим вводом [Teletype TTY]: 711), понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00. Дзвінок безкоштовний.