

## ¡Bienvenido al Centro de Recursos Comunitarios Blanca Alvarado de SCFHP!

Nuestro Centro de Recursos Comunitarios Blanca Alvarado (CRC) de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) es un lugar dedicado a la salud y el bienestar de los miembros de SCFHP y de los residentes del este de San Jose. Nuestro personal bilingüe y bicultural está aquí para que usted y su familia se mantengan saludables.

Visítenos en Capitol Square Mall, 408 N. Capitol Ave., San Jose. Aquí puede realizar lo siguiente:

- Solicitar cobertura médica gratuita o de bajo costo.
- Obtener acceso a recursos y servicios locales que le permitirán llevar una vida más saludable.
- Participar en nuestros programas y talleres GRATUITOS para aprender cómo mantenerse saludable y sano.
- Comunicarse en persona con el Servicio al Cliente y los administradores de casos para los miembros de SCFHP.

### Díganos lo que piensa

Realice la breve encuesta para el CRC Blanca Alvarado de SCFHP. La encuesta le brindará a SCFHP información de utilidad para poder construir una comunidad más saludable.



**CONSULTE  
LA PÁGINA 2**  
para obtener  
información sobre  
la orientación.



**COMUNÍQUESE CON NOSOTROS AL  
1-408-874-1750**, de lunes a viernes, de  
10 a.m. a 6 p.m. Realice la encuesta en  
**[bitly.com/SCFHPCommunitySurvey](https://bitly.com/SCFHPCommunitySurvey)**.

### 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



## ¡Encuentre la ayuda local que necesita en Aunt Bertha!

Puede ser difícil cubrir algunas necesidades esenciales y a menudo costosas, como la alimentación y la vivienda. Para encontrar un programa local que pueda ayudarlo, utilice Aunt Bertha.

Un sitio web fácil de usar, Aunt Bertha, le permite buscar servicios de costo reducido o gratuitos, que incluyen lo siguiente:

- ▶ Alimentación
- ▶ Asistencia financiera
- ▶ Vivienda
- ▶ Transporte público

Para comenzar solo necesita su código postal. Luego, puede elegir un área de interés para ver una lista de programas locales y de apoyo en el área. Cada lista de programas le dará información sobre los servicios que se ofrecen, a quién sirven y cómo comunicarse con la organización para obtener más información y presentar una solicitud.



**VISITE [scfhp.auntbertha.com](http://scfhp.auntbertha.com) para buscar recursos comunitarios cercanos.**



## Participe en la orientación para afiliados

Lo invitamos a participar en una orientación gratuita para afiliados en línea o en nuestro nuevo Centro de Recursos Comunitarios Blanca Alvarado de SCFHP.

En la orientación para afiliados, obtendrá información sobre lo siguiente:

- ▶ Beneficios y servicios de SCFHP y cómo usarlos
- ▶ Materiales para los afiliados, como el Manual del miembro, el Directorio de proveedores y el Formulario

- ▶ Dónde y cómo recibir atención
- ▶ Con quién debe comunicarse si tiene preguntas o si necesita ayuda
- ▶ ¡Y más!

**¡INSCRÍBASE EN LÍNEA!** Visite [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome) o llame a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

# Diseñe un plan para prevenir la gripe y el COVID-19

El año pasado, las medidas de seguridad que tomamos para combatir el COVID-19 también pueden haber contribuido a una temporada de gripe muy leve. Y esa fue una dosis de buenas noticias muy bien recibida en un momento difícil. Pero ahora que muchas personas se están reuniendo de nuevo, es vital que usted y su familia se vacunen contra la gripe este año.

## La gripe y usted

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan las vacunas contra la gripe para casi todas las personas a partir de los 6 meses de vida. Las vacunas contra la gripe son importantes especialmente para las personas con riesgo muy alto de enfermarse gravemente, incluidas las siguientes:

- Personas mayores de 65 años
- Personas con ciertas afecciones crónicas, como asma, diabetes o enfermedades cardíacas
- Mujeres embarazadas
- Personas con discapacidades, especialmente aquellas que afectan al funcionamiento de los músculos o los pulmones o que dificultan toser o tragar

## Vacúnese también contra el COVID-19

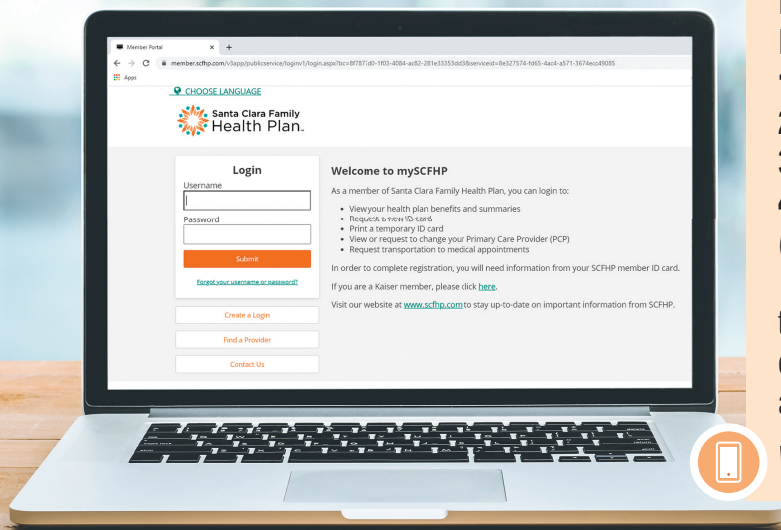
Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y muy efectivas para protegerlo a usted y a su familia de esta enfermedad. Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, consulte el sitio web del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara en



**COMUNÍQUESE  
CON SU MÉDICO**  
para programar  
su vacuna  
antigripal.

[www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org). O llame al **1-408-970-2000** para encontrar un centro sin cita previa o para programar una cita hoy mismo.

## DISPONIBILIDAD DE LA BIBLIOTECA DE BIENESTAR EN LÍNEA Portal para miembros mySCFHP



En el portal para miembros mySCFHP, puede realizar lo siguiente:

1. Ver la información de su plan de salud
2. Ver su tarjeta de identificación
3. Imprimir una tarjeta de identificación temporal
4. Ver o cambiar su proveedor de atención primaria (PCP)

¡Y usar el Centro de Bienestar en línea! El centro tiene una biblioteca de salud, una evaluación de bienestar y herramientas de seguimiento de autocontrol para ayudarlo a manejar su salud.

**VISITE [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) para comenzar.**



# Duelo por el COVID-19

Durante el último año y medio, muchas personas han estado lamentando la pérdida de seres queridos, es decir, haciendo el duelo, como resultado de la pandemia de COVID-19. El duelo es una parte del proceso normal de reacción ante una pérdida. Una persona afligida puede tener diversas reacciones, como ira, culpa, ansiedad, tristeza, problemas para dormir, cambios en el apetito y

problemas físicos o enfermedades.

No existen formas correctas o incorrectas de experimentar el dolor. Estas son algunas maneras de lidiar con los sentimientos de dolor:

- Tómese tiempo para procesar sus pérdidas y sus sentimientos de dolor.
- Encuentre maneras de expresar su dolor, como a través del arte, la jardinería, la escritura, la cocina o la música.



## No está solo

Tener el apoyo de los demás es importante para curarse de la pérdida. Si ha perdido a un ser querido, hay ayuda disponible para usted y su familia. Comuníquese con el Equipo de Respuesta al Duelo del Departamento de Servicios para la Salud Conductual (específico para COVID-19) al **1-408-243-0222**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Visite **[scfhp.auntbertha.com](https://www.scfhp.auntbertha.com)** para encontrar grupos de apoyo y asesoramiento cercanos.

- Manténgase en contacto con sus seres queridos pasando tiempo juntos, en persona o virtualmente de manera segura.
- Si le preocupan las pérdidas futuras, trate de concentrarse en el presente y en los aspectos de su vida sobre los que tiene control ahora mismo.



## 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 necesite. Las responsabilidades son lo que esperamos que usted haga como miembro del plan.

Visite nuestro sitio web en **[bitly.com/CMC\\_MemberRights](https://www.bitly.com/CMC_MemberRights)** para conocer sus

derechos y responsabilidades. Si quiere recibir una copia por correo, llame al Servicio al Cliente.

Analizamos los nuevos servicios que se deben proporcionar como parte de sus beneficios cubiertos. Revisamos los estudios para asegurarnos de que la seguridad de los nuevos servicios esté probada. Visite **[bitly.com/CMC\\_NewTechnology](https://www.bitly.com/CMC_NewTechnology)** para leer más sobre cómo evaluamos las nuevas tecnologías.

**GESTIÓN DE USOS DE SCFHP** distribuye una declaración afirmativa sobre los incentivos financieros. Visite **[bitly.com/CMC\\_UMS](https://www.bitly.com/CMC_UMS)** para obtener más información. Si quiere recibir la declaración por correo, llame al Servicio al Cliente.

# Repensar el vapeo

Existen mejores formas de dejar de fumar

Si está intentando dejar de fumar, no es una buena idea cambiar al vapeo porque también presenta riesgos para la salud.

Aún estamos aprendiendo sobre los efectos a largo plazo del uso de productos de vapeo, como los cigarrillos electrónicos, los dispositivos JUUL y los vapeadores. Pero sí sabemos que los aerosoles de estos productos podrían exponerlo a sustancias químicas y partículas potencialmente nocivas, como las siguientes:

- Diacetilo, un saborizante que se ha relacionado con una enfermedad pulmonar grave llamada pulmón de palomitas de maíz
- Partículas ultrafinas que pueden inhalarse profundamente dentro de los pulmones
- Productos químicos que causan cáncer
  - Metales pesados como níquel, estaño y plomo

## Dejar de fumar sin vapear

Dado que cambiar a vapeo podría ser riesgoso para su salud, es recomendable usar otras estrategias para dejar

el hábito del tabaco.

Estas son algunas ideas para dejar de fumar cigarrillos o vapeadores:

- Elija una fecha para dejar de fumar y agréguela a su calendario.
- Evalúe cómo desea dejar de fumar. Por ejemplo, ¿quiere dejar de fumar cigarrillos convencionales o vapeadores inmediatamente? ¿O sería más fácil dejarlo de manera progresiva desde ahora hasta la fecha en la que dejará de fumar?
- Abastézcase de sustitutos saludables y de bajo contenido calórico, como zanahorias, apio, frutos secos, semillas o chicle sin azúcar para comer o masticar cuando llegue el impulso de fumar o vapear.
- Piense en otras cosas que puede hacer para manejar la necesidad de fumar o vapear. Por ejemplo, ¿suele encender un cigarrillo después de una comida? Camine un poco, tome un té calmante o cepíllese los dientes.
- Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden facilitar el proceso, como chicles, parches y pastillas de nicotina. Puede llamar a Servicio al Cliente de SCFHP al **1-877-723-4795** (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. para obtener información.



La Línea Telefónica de Ayuda para Fumadores de California ofrece orientación telefónica y materiales de autoayuda sin costo. Llame al **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)** o visite [www.nobutts.org/spanish](http://www.nobutts.org/spanish). Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-933-4833**.

Breathe California tiene programas e instructores capacitados para ayudarlo a dejar de fumar. Estos programas están a su disposición sin cargo. Llame al **1-408-998-5865**.



# ¿Necesita ayuda para comprar alimentos?

¡CalFresh puede ayudarlo!

CalFresh es un programa que puede ayudarlo a comprar alimentos todos los meses en supermercados, mercados de agricultores y restaurantes certificados del condado de Santa Clara. Si usted cumple con las normas federales sobre ingresos y desea obtener alimentos saludables y nutritivos, puede reunir los requisitos para el programa CalFresh.

CalFresh es un programa nutricional, no un programa de bienestar. Los beneficios se depositan en su tarjeta de transferencia de beneficios electrónica (EBT, por sus siglas en inglés). Además de los mercados, ahora cada vez más restaurantes locales aceptan las tarjetas EBT. Puede usar la tarjeta EBT como una tarjeta de débito bancaria para pagar su próxima comida de manera rápida y conveniente.

**+** **SOLICITAR CALFRESH** demora solo entre 10 y 15 minutos. Puede presentar su solicitud en línea, en persona o por teléfono a un trabajador de servicios sociales del condado. Para obtener más información, visite [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org).

## Siéntese, relájese y mantenga su cobertura durante la inscripción abierta

Si usted forma parte de la familia de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), no necesita preocuparse por su cobertura de atención médica. De hecho, no necesita hacer nada durante la inscripción abierta.

Simplemente siéntese y disfrute de algunas ofertas NUEVAS e interesantes que lo ayudarán a aprovechar al máximo sus beneficios de atención médica con SCFHP, como las siguientes:

- ▶ Orientaciones para miembros diseñadas para ofrecerle la información que necesita
- ▶ Un nuevo centro de recursos comunitarios para conectarlo

Su membresía de Cal MediConnect será la misma en 2022 siempre y cuando tenga las Partes A y B de Medicare y reciba los beneficios completos de Medi-Cal. ¡No olvide mantener actualizada su información de elegibilidad de Medi-Cal!

### ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

Hable con uno de nuestros representantes del Servicio al Cliente de SCFHP Cal MediConnect llamando al **1-877-723-4795 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



# Haga la conexión

## Cambiar cómo piensa puede cambiar cómo se siente

¿Mi estado mental puede influir en mi salud física?

Cuando su salud emocional no está bien, puede experimentar síntomas físicos como dolor de espalda, dolor en el pecho, dolores de cabeza, fatiga extrema o palpitaciones.

Cuidar su salud emocional puede mejorar su calidad de vida. También puede ayudar a que su cuerpo combata las infecciones, se recupere de una enfermedad y se prevengan enfermedades crónicas.

Ponga en práctica los siguientes consejos:

### 1. Ponerse en movimiento.

El ejercicio cambia la forma en la que el cuerpo responde al estrés. También mejora el estado de ánimo.

**2. Buscar formas saludables de relajarse.** Algunas personas utilizan la música, el arte, la oración, la lectura o incluso caminatas de 10 minutos para reducir el estrés en sus vidas.

**3. Expresarse.** Los sentimientos negativos y los miedos pueden manifestarse como dolores, malestar general y problemas. Un amigo de confianza o un compañero pueden

ayudarlo a concentrarse en lo positivo y enfrentar las dificultades.

Si se siente abrumado, obtenga asesoramiento profesional. Sea sincero con su médico sobre sus preocupaciones y dificultades. Pida ayuda si está deprimido. El doctor puede hacerle preguntas para detectar síntomas actuales de depresión y así mejorar su salud mental y física.

**COMUNÍQUESE CON SU ADMINISTRADOR DE CASOS DE SCFHP al 1-877-590-8999 para obtener más información y ayuda.**



### Recursos adicionales

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento tiene una Línea de Amistad disponible las 24 horas a la que puede llamar si desea hablar con alguien o si está experimentando una crisis. Llame al **1-800-971-0016**, línea gratuita, para hablar con un consejero hoy mismo.

Si experimenta angustia emocional relacionada con la COVID-19, puede llamar a la línea gratuita Warm Line de CalHOPE al **1-833-317-HOPE (4673)**. CalHOPE puede ponerlo en contacto con recursos que lo 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**.
- 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.

# Mantenerse bien


5 maneras de evitar un viaje de vuelta al hospital




Cuando le dan el alta, lo último que quiere es regresar. Esto es lo que puede hacer para evitar tener que volver:


 **Asegúrese de entender su afección.** Pregunte lo siguiente: Qué debe hacer para ayudarse a mejorar. De qué cosas debe cuidarse. A qué problemas debe estar atento. Qué debe hacer si surgen problemas.


Si está manejando ciertas cuestiones médicas usted solo o con la ayuda de un familiar que lo cuida, como cambiar un vendaje, pídale a un miembro del personal del hospital que le explique la tarea hasta que se sienta seguro de saber cómo hacerlo.

 **Revise sus medicamentos.** Pregunte si debe seguir tomando todo lo que tomaba antes de internarse. Y si necesita tomar nuevos medicamentos, asegúrese de saber cuándo y cómo tomarlos, cuánto tomar y durante cuánto tiempo. Además, asegúrese de entender por qué está tomando los nuevos medicamentos.

Lleve una lista de todos sus medicamentos para asegurarse de tomarlos correctamente.

 **No falte a sus citas médicas.** A menudo se programan pruebas de seguimiento o consultas médicas antes de salir del hospital. Es fundamental que no falte, ya que lo ayudan a mantenerse bien.

 **Si necesita ayuda, dígalo.** ¿Puede bañarse, vestirse y cocinar sus comidas? Si le preocupa su capacidad para hacer tareas como estas, dígalo. Podemos brindarle ayuda, incluidos el transporte a las citas médicas y la conexión con la administración de casos. Llame a Administración de Casos de SCFHP al **1-877-590-8999** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

 **Consiga un nombre y un número.** Asegúrese de saber a quién llamar si tiene dudas.

**VIDA SALUDABLE**

Cal MediConnect Plan  
(Plan de Medicare-Medicaid)

OTOÑO 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. Todos los derechos reservados.

H7890\_16089S 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 ilegal. El Plan de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan de Medicare-Medicaid) (Plan de Cal MediConnect de SCFHP) cumple las leyes federales y estatales de derechos civiles. El Plan de Cal MediConnect de SCFHP no discrimina, no excluye ni trata a las personas ilegalmente de manera diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, estado médico, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

El Plan de Cal MediConnect de SCFHP presta:

- Apoyo y servicios gratis a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor, como:
  - intérpretes calificados de lenguaje de señas;
  - información por escrito en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
  - intérpretes calificados;
  - información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el Plan de Cal MediConnect de SCFHP de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., llamando al 1-877-723-4795. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711. Si lo pide, este documento puede estar disponible en braille, letra grande, casete de audio o en formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

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

---

## **CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA**

Si cree que el Plan de Cal MediConnect de SCFHP no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado ilegalmente de otra manera por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, estado médico, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el Departamento de Quejas y Apelaciones del Plan de Cal MediConnect de SCFHP. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- **Por teléfono:** Comuníquese con el Plan de Cal MediConnect de SCFHP de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., llamando al 1-877-723-4795. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711.
- **Por escrito:** Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:

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

- En persona: Vaya al consultorio de su médico o al Plan de Cal MediConnect de SCFHP y diga que quiere presentar una queja.
  - De forma electrónica: Visite el sitio web del Plan de Cal MediConnect de SCFHP en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).
- 

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA (DHCS) DE CALIFORNIA**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS) de California por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711 (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

**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**

Los formularios de quejas están disponibles en [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- De forma electrónica: Envíe un correo electrónico a [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).
- 

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS (DHHS) DE LOS EE. UU.**

Si cree que lo han discriminado por su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades para oír o hablar, llame al **1-800-537-7697 (TTY/TDD)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja 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>.

**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, 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.