

## ¡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 8:30 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  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44



# ¿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).



## 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 **1-800-260-2055** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

## ¿Tiene Medi-Cal y Medicare?

Cal MediConnect combina estos beneficios en un plan con una sola tarjeta de identificación de afiliado y un solo número de teléfono. Llame al **1-888-202-3353** (TTY: 711) para obtener más información e inscribirse.

- UNA** tarjeta de identificación
- UN** número de teléfono
- UN** plan de salud

**CAL MEDICONNECT**



# 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

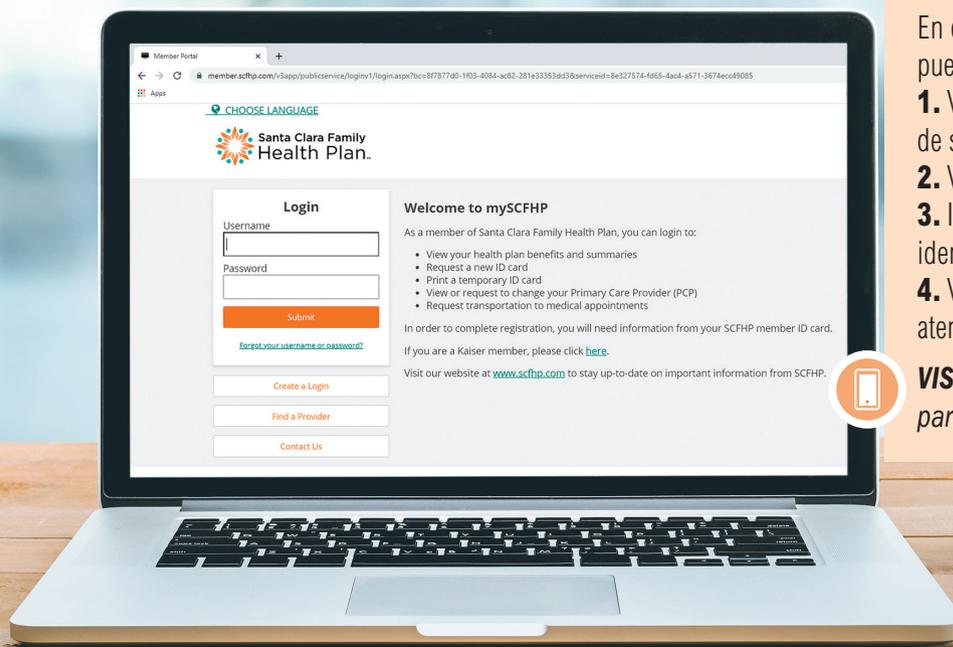
## Vacúnese también contra el COVID-19

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 [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.



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

## 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)

**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.
- 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.



## 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://scfhp.auntbertha.com)** para encontrar grupos de apoyo y asesoramiento cercanos.

# 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.



### 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.

# 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 cepílese 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 **1-800-260-2055** (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5 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**.

# 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, dígalos.** ¿Puede bañarse, vestirse y cocinar sus comidas? Si le preocupa su capacidad para hacer tareas como estas, dígalos. Podemos brindarle ayuda, incluidos el transporte a las citas médicas y la conexión con la administración de casos. O llame a Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055** (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.

# 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
- Vivienda
- Transporte público
- Asistencia financiera

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.*

**SALUD PARA TRIUNFAR**  
Medi-Cal Plan

OTOÑO 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

50449S

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



## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

**La discriminación es ilegal.** Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye ni trata a las personas ilegalmente de manera diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental o física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

SCFHP da:

- Apoyo y servicios gratis a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor, como:
  - intérpretes calificados de lenguaje de señas;
  - información escrita 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 escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., llamando al **1-800-260-2055**. 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  
1-800-260-2055 (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, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el SCFHP. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., llamando al **1-800-260-2055**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711**.
- Por escrito: Rellene 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 a SCFHP y diga que quiere presentar una queja.
  - De forma electrónica: Visite el sitio web 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 TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- 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 queja están 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 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，例如文盲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 serbisyon 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 կյուրթեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

**ប្រាសាទខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ:** បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ 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 निः 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 ntauv su thiab luam tawm ua tus ntauv 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. 접자나 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.

**ແທກໂລກສາລາວ (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 qiex 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 hlou 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 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਅਪਰਜ ਲੇਕਾਂ 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: 1-800-260-2055). 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.

**ແທັກໂລກພາສາໄທຍ (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.