

## EL CENTRO DE RECURSOS DE LA COMUNIDAD BLANCA ALVARADO DE SCFHP

# ¡Acompáñenos para nuestra casa abierta de la comunidad!

El Centro de Recursos de la Comunidad Blanca Alvarado de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) es un espacio cómodo, acogedor y seguro comprometido al fomento de la salud de los miembros de SCFHP y los residentes del este de San José. Cuando asiste a nuestra casa abierta mensual de la comunidad, puede:

- Informarse de nuestros programas, eventos y talleres de educación para la salud GRATUITOS
- Conocer a nuestro personal bicultural y bilingüe que puede ayudarle a recibir los servicios que necesita
- Conectarse con organizaciones locales que ofrecen recursos comunitarios
- Inscribirse para recibir orientación para miembros y conocer más sobre los beneficios que proporciona SCFHP
- Inscribirse a clases de acondicionamiento físico GRATIS para mantenerse sano

¡Todos son bienvenidos! Las sesiones de puertas abiertas se ofrecen en inglés, español y vietnamita. No es necesario registrarse. Para obtener más información, llámenos al **1-408-874-1750** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 10 a.m. a 5 p.m. o visite **crc.scfhp.com**.



### Síguenos en

 Instagram (@scfhp.crc) y

 Facebook

([www.facebook.com/scfhp.crc](https://www.facebook.com/scfhp.crc))

para mantenerse enterado de los últimos programas, servicios y eventos.

### 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

# Una mamografía para el Día de la Madre



*Este Día de la Madre, anime a todas las mujeres importantes de su vida a programar una mamografía que les salve la vida.*



Una mamografía es una radiografía de la mama. Actualmente, es la mejor manera de detectar el cáncer de mama temprano, cuando es más fácil de tratar y antes de que aparezcan signos o síntomas. Según sus factores de riesgo personales, el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) recomienda que las mujeres de 50 a 74 años deben realizarse una mamografía cada dos años.

## ¡No olvide programar una mamografía para usted!

Llame al consultorio de su proveedor de atención primaria al número de teléfono que aparece al frente de su tarjeta de identificación de SCFHP. Puede ayudarle a programar una cita.

Algunos consejos para el día de su cita:

- ▶ **SÍ** llegue temprano para registrarse
- ▶ **SÍ** use ropa holgada
- ▶ **NO** use joyas, como collares o aretes
- ▶ **NO** use desodorante ni perfume

## ¿Necesita ayuda para administrar sus medicamentos?

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene un programa llamado Manejo de Terapia de Medicamentos (MTM) que les ayuda a usted y a su médico a administrar sus medicamentos. SCFHP trabaja con MedWiseRx para revisar sus medicamentos y afecciones médicas a fin de encontrar maneras de mejorar su salud.

MedWiseRx tiene farmacéuticos listos para hablar con usted sobre sus medicamentos. Los miembros que califiquen para el programa MTM recibirán una carta de MedWiseRx con más



información. Para calificar, debe cumplir con todos los requisitos siguientes:

- ▶ Tener al menos tres de las enfermedades crónicas indicadas
- ▶ Tomar al menos ocho medicamentos de mantenimiento diferentes
- ▶ Tener probabilidades de gastar \$4,696 como mínimo en medicamentos cubiertos de la Parte D en 2022

 **PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, visite [www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm).**

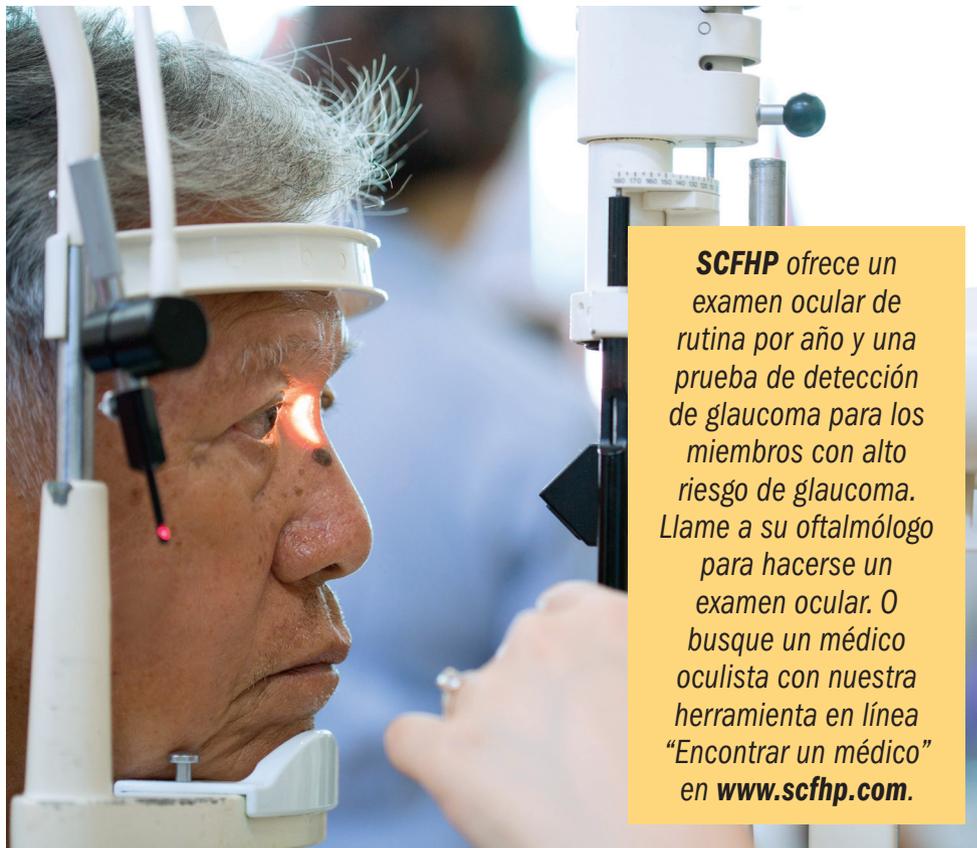
# No pierda de vista los problemas relacionados con la diabetes

Cuando tiene diabetes, es importante consultar a un oftalmólogo al menos una vez al año para un examen ocular completo con dilatación de pupilas. La diabetes aumenta el riesgo de varias enfermedades de los ojos que pueden afectar a la vista. La mayoría de ellas comienzan con pocos síntomas o ninguno. Pero un oftalmólogo puede detectar las enfermedades temprano, cuando suelen ser más fáciles de tratar.

## La diabetes puede robarle la vista

Es importante entender las enfermedades de los ojos comúnmente asociadas con la diabetes. Estas son cuatro:

- 1. Glaucoma.** Esto sucede cuando el líquido del ojo no puede drenar correctamente. A medida que se acumula líquido, puede dañar el nervio óptico, que conecta el ojo con el cerebro.
- 2. Retinopatía diabética.** La retina es el recubrimiento interno de la parte posterior de cada ojo. Los niveles altos de glucosa en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos que rodean la retina y hacer que se formen bolsas que afectan a la visión.
- 3. Edema macular diabético.** La diabetes puede causar hinchazón de la mácula, que forma parte de la retina. Esto puede provocar la pérdida parcial o completa de la visión.
- 4. Cataratas.** Una catarata es una opacidad del cristalino del ojo. Disminuye la visión. Y si tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar cataratas a una edad más temprana.



**SCFHP** ofrece un examen ocular de rutina por año y una prueba de detección de glaucoma para los miembros con alto riesgo de glaucoma. Llame a su oftalmólogo para hacerse un examen ocular. O busque un médico oculista con nuestra herramienta en línea "Encontrar un médico" en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## La conexión mente-cuerpo

A veces se siente desanimado, preocupado o cansado de los cuidados diarios por la diabetes. Las personas con diabetes tienen dos o tres veces más probabilidades de sufrir depresión que las personas sin diabetes. Sentirse deprimido, ansioso o abrumado puede obstaculizar el control de la diabetes. Si se siente triste o vacío y pierde interés en sus actividades favoritas, hable con su médico. La evaluación y el tratamiento de la salud conductual, como medicamentos y psicoterapia, están cubiertos por Santa Clara Family Health Plan.

Para buscar proveedores de salud conductual cerca de usted, utilice "Encontrar un médico" en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o llame a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: 711).

El Departamento de Salud Conductual del Condado de Santa Clara brinda servicios a las personas con necesidades graves que requieren un nivel más alto de atención y tratamiento. Para obtener más información, llame al **1-800-704-0900** o visite su sitio web en [bhsd.sccgov.org/home](http://bhsd.sccgov.org/home). El centro de llamadas del condado puede ayudarle en los siguientes idiomas: inglés, español, chino, vietnamita, farsi y tagalo.



# Conozca sus medicamentos para el asma

La mayoría de las personas no tienen que pensar en respirar en absoluto. Es simplemente automático. Pero si tiene asma, puede que esto le preocupe mucho. Cuando no puede respirar bien, es más difícil hacer las cosas que disfruta.

Por suerte, hay medicamentos que pueden ayudarle a respirar mejor.

## ¿Sabía que...?

La mayoría de las personas con asma toman dos tipos de medicamentos

que les ayudan a respirar. Uno ayuda a controlar el asma todos los días. El otro da un alivio rápido cuando se tiene un ataque.

Estas son tres cosas que debe saber sobre estos medicamentos importantes:

### **1. Los medicamentos de control ayudan a prevenir los ataques.**

Por eso debe tomarlos todos los días, incluso cuando se sienta bien. Ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias y le permiten respirar mejor.

**2. Utilizar medicamentos de alivio rápido con demasiada frecuencia es una señal de advertencia.** Si los necesita más de dos días a la semana, es posible que el asma no esté bajo control. Cuénteles a su médico.

Quizás tenga que cambiar su plan de tratamiento.

### **3. Utilizar sus medicamentos para el asma podría ahorrarle tiempo.**

Mantener el asma bajo control puede ayudarle a evitar internaciones y días de absentismo laboral o escolar.

Si tiene preguntas sobre cómo usar sus medicamentos, su farmacia y su médico pueden ayudarle. No dude en llamar.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

# ¡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:

- ✓ Nunca le preste su tarjeta de identificación de miembro a otra persona.
- ✓ Notifíquenos de inmediato si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro.
- ✓ Sepa quién obtiene acceso a su información.
- ✓ Pregunte a sus médicos exactamente qué exámenes o procedimientos desean que se hagan y por qué.
- ✓ 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 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**



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

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@dhcs.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**  
TTY: **1-877-486-2048**



## ¿Necesita un nuevo médico?

Si necesita un nuevo médico, usted puede:

- ▶ Iniciar sesión en el portal para miembros de mySCFHP en **member.scfhp.com** para enviar una solicitud de cambio de médico.
- ▶ O 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 buscar médicos cerca de usted, utilice la herramienta de búsqueda de proveedores "Encontrar un médico" en nuestro sitio web en **www.scfhp.com**. El cambio entrará en efecto el primer día del mes siguiente.

Hello

Kamusta

Xin chào

你好

Hola

## Hablamos su idioma

Si se siente más cómodo hablando un idioma que no sea inglés, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) puede ayudarle. Ya sea que se ponga en contacto con SCFHP o visite a un médico, tenemos intérpretes disponibles.

### Conozca sus derechos

- Puede contar con un intérprete en persona o por teléfono sin costo. Esto incluye lenguaje americano de señas.
- Cuando va al médico, hay intérpretes disponibles las 24 horas del día.
- Los materiales del plan SCFHP están disponibles en inglés, español, chino simplificado, tagalo y vietnamita. Si necesita materiales en otro idioma, incluso uno que no esté mencionado antes, llame a Servicio al Cliente.
- También puede obtener materiales escritos en letra de imprenta grande, braille u otros formatos según sus necesidades.

### ¿Cómo puede tener un intérprete?

Diga en el consultorio de su médico que le gustaría tener un intérprete. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima visita. También puede pedirnos un intérprete en persona o un intérprete por teléfono.



**LLAME GRATIS A SERVICIO AL CLIENTE** al **1-877-723-4795**. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**. De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

## ¿CÓMO NOS CALIFICA?



Sus comentarios son importantes. Es posible que reciba una llamada telefónica en nombre de Santa Clara Family Health Plan y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) para invitarle a participar en una encuesta sobre nuestro plan de salud.

Sus comentarios nos ayudarán a encontrar áreas en las que podemos superarnos y ser el mejor plan posible. ¡Gracias por su ayuda! Para obtener más información, visite [www.scfhp.com/hereforyou](http://www.scfhp.com/hereforyou).

# Cómo presentar una queja

¿Tiene un problema con la atención que recibe de su proveedor? ¿Alguna vez tuvo problemas con el servicio que recibió de Santa Clara Family Health Plan? Si la respuesta es sí, ¡queremos saberlo!

Para informarnos sobre su queja, puede elegir una de las siguientes opciones:

- Llamar a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: 711), de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes. Nuestros representantes están capacitados para ayudarle.
- Completar y enviar un formulario de queja formal y apelación en línea en **[www.bit.ly/GA-form-es](http://www.bit.ly/GA-form-es)**.
- Imprimir y enviarnos por correo el formulario completado. Puede encontrar el formulario de queja formal para miembros en nuestro sitio web en Member Materials (Materiales para los miembros). Envíe los formularios completados por correo a:

Attn: Grievance and Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158

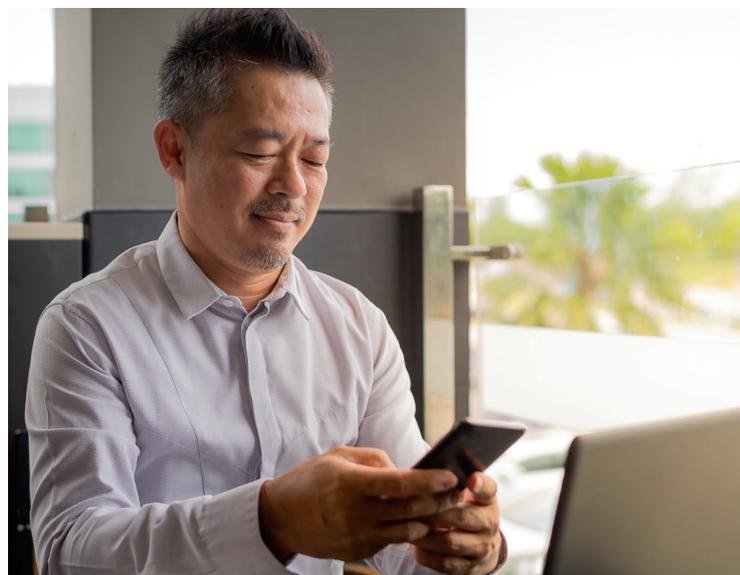
O envíe el formulario completado por fax al **1-408-874-1962**.

El nombre formal de presentar una queja es “presentar una queja formal”. Puede obtener más información sobre el proceso de quejas formales en el capítulo 9 del Manual del miembro o en nuestro sitio web en **[www.bit.ly/CMC\\_complaints](http://www.bit.ly/CMC_complaints)**.

## ¿Puede alguien presentar una queja en mi nombre?

Sí: un familiar, amigo, persona de confianza o médico u otro proveedor pueden presentar la queja por usted. Pero primero, debe darles permiso legal para actuar en su nombre. Esto se llama designar a un representante.

Para designar a un representante, llame a Servicio al Cliente y pida el formulario de Designación de representante. También puede obtener el formulario en



**[www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/Downloads/CMS1696.pdf](http://www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/Downloads/CMS1696.pdf)** o en nuestro sitio web en Materiales para los miembros. El formulario le da permiso a la persona para actuar en su nombre. Debe proporcionarnos una copia del formulario firmado. Puede encontrar instrucciones sobre cómo completar y enviar el formulario a SCFHP en nuestro sitio web en **[www.bitly.com/AOR-instruction](http://www.bitly.com/AOR-instruction)**.

NOTA: La designación de un representante (o AOR) es válida durante un año a partir de la fecha en que usted y el representante firman el formulario. Puede cancelar la designación de su representante en cualquier momento.



## Clase de ‘Control de la presión arterial alta’

¿Tiene hipertensión, también conocida como presión arterial alta? Acompáñenos a una clase interactiva para aprender más sobre qué significa tener la presión arterial alta, consejos para controlar la presión arterial alta y cómo utilizar un monitor de presión arterial en el hogar. Unirse no tiene ningún costo. Las clases se ofrecen mensualmente y están dirigidas por un enfermero registrado o un educador de la salud certificado. También damos la bienvenida a los familiares o a quienes cuidan a alguien con presión arterial alta. Regístrese en línea en **[www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class](http://www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class)**.



# Su privacidad es importante

Las leyes estatales y federales le exigen a Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) que proteja su información de salud. Obtenemos información sobre usted de agencias federales, estatales y locales una vez que cumple con los requisitos para inscribirse en nuestro plan de salud. También obtenemos información médica de sus proveedores de cuidado de la salud, clínicas, laboratorios y hospitales. Lo hacemos para poder aprobar y pagar el cuidado de la salud.

## ¿Qué es la PHI?

Su información médica protegida (PHI) es información médica que revela quién es; por ejemplo, su nombre, número de Seguro Social u otra información. Su historia clínica se considera PHI porque incluye su nombre y otra información personal.

## Protegemos su PHI

Nuestro personal sigue políticas y procedimientos que protegen su información médica, que se nos proporciona de manera oral, escrita o electrónica. Nuestro personal recibe capacitaciones en las que se habla de

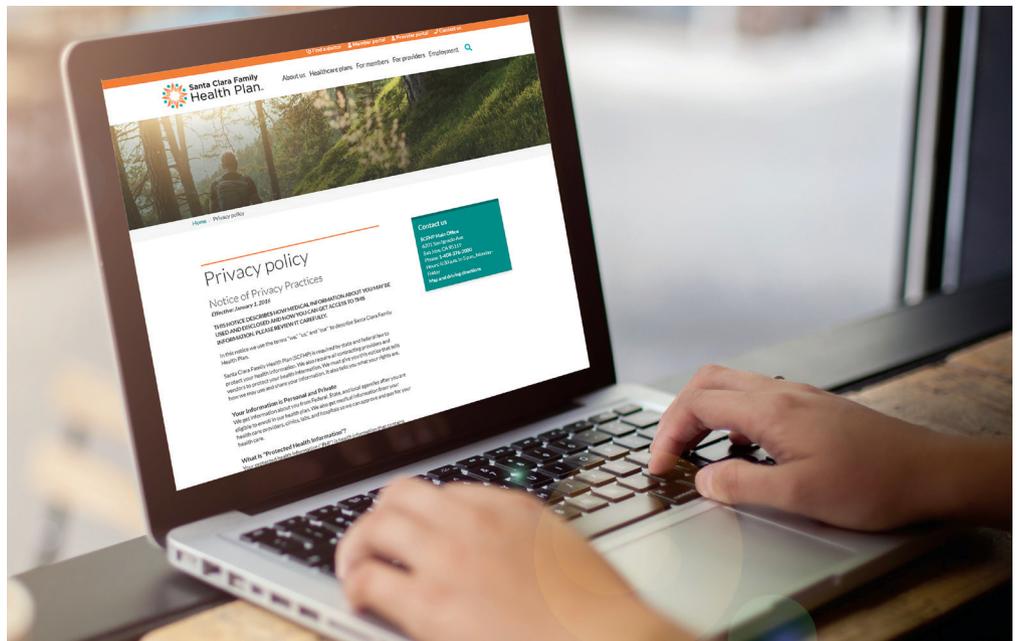
las formas en que se puede utilizar o compartir la información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés) oral, escrita y electrónica de los miembros a través de la organización. Por ejemplo, cuando lo llamamos y no podemos comunicarnos con usted, no dejamos PHI en los mensajes de voz. Lo hacemos para proteger su privacidad.

## ¿Tiene preguntas?

Para ver el Aviso de prácticas de

privacidad completo, visite [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). Para solicitar una copia del aviso o para obtener más información, comuníquese con el director de Privacidad de SCFHP:

- Por correo, ATTN: Compliance and Privacy Officer  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158
- Por teléfono gratuitamente: **1-877-723-4795** (TTY: 711)
- Por fax: **1-408-874-1970**



**VIDA SALUDABLE**

Cal MediConnect Plan  
(Plan de Medicare-Medicaid)

PRIMAVERA 2022

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_17069S Accepted

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.

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.

Para obtener información sobre el Plan Cal MediConnect de SCFHP y otras opciones de Cal MediConnect para la atención médica, llame al Departamento de Servicios de Atención Médica al **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-735-2922**) o visite [www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov](http://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov).

**SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN**

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

**1-877-723-4795** • [www.scfhp.com](http://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:
  - o intérpretes calificados de lenguaje de señas;
  - o 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:
  - o intérpretes calificados;
  - o 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, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոնի հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Չանգն 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), 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 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: 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 (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.

**Українська (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.