

MÙA HÈ NĂM 2022

Cùng vận động với Zumba tại CRC Blanca Alvarado của SCFHP

Vận động cơ thể có thể là cả một thách thức, nhưng không nhất thiết phải là một hoạt động nhàm chán! Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sắp cung cấp các lớp học nhảy Zumba miễn phí tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng (Community Resource Center, CRC) Blanca Alvarado của SCFHP. Các lớp học mở cửa cho tất cả mọi người. Hãy vận động và vận động thật đẹp mắt!

Zumba là một chương trình vận động vui vẻ và giúp tiêu hao nhiều năng lượng kết hợp giữa các bài tập rèn luyện tim mạch với vũ điệu La-tinh. Hoạt động này phù hợp với mọi cấp độ thể lực. Các lớp học sẽ do huấn luyện viên Zumba được chứng nhận giảng dạy.

Hãy đốt cháy calo trong lúc học vũ đạo. Truy cập lịch trình sự kiện của chúng tôi tại www.scfhp.com/calendar để tìm hiểu thêm thông tin và đăng ký lớp học.



ĐỊA CHỈ CỦA chúng tôi tại 408 N. Capitol Ave., San Jose, CA 95133, trong Trung Tâm Mua Sắm Quảng Trường Capitol tại North Capitol Avenue và McKee Road.

Theo dõi chúng tôi trên

 Instagram
(@scfhp.crc) và

 Facebook
(www.facebook.com/scfhp.crc) để nắm được thông tin cập nhật về các chương trình, dịch vụ và sự kiện mới nhất!

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

1-800-260-2055

TTY: 711



^

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

Chương Trình Tặng Thưởng cho Lối Sống Khỏe Mạnh của SCFHP (SCFHP Wellness Rewards)*



Là hội viên của Medi-Cal, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sẽ tặng thưởng cho quý vị nếu quý vị thực hiện các biện pháp để hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh hơn!

SCFHP thưởng cho tôi như thế nào khi tôi chăm sóc sức khỏe của mình?

Sức khỏe của quý vị rất quan trọng với chúng tôi. Dưới đây là danh sách các phần thưởng mà chúng tôi cung cấp nếu quý vị hoàn thành các lần thăm khám sức khỏe định kỳ, khám sàng lọc, hay chương trình giáo dục.

SCFHP sẽ gửi thông tin cho các hội viên hội đủ điều kiện để nhắc họ xếp lịch thăm khám sức khỏe định kỳ. Có dịch vụ đưa đón đến các cuộc hẹn y tế. Hãy xem danh sách bên dưới để biết liệu quý vị có hội đủ điều kiện hay không. SCFHP đài thọ miễn phí cho các lần thăm khám sức khỏe dưới đây.

KIỂM TRA/KHÁM SỨC KHỎE	LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỦ TIÊU CHUẨN	PHẦN THƯỞNG
Thăm khám chăm sóc sức khỏe, 0 đến 15 tháng tuổi	Hoàn thành sáu (6) lần thăm khám chăm sóc sức khỏe với bác sĩ của con em quý vị trước 15 tháng tuổi trong năm 2022.	Thẻ quà tặng trị giá \$30
Thăm khám chăm sóc sức khỏe, 16 đến 30 tháng tuổi	Hoàn thành khám sàng lọc chỉ trong máu trước sinh nhật lần thứ hai của con VÀ thêm ít nhất hai (2) lần thăm khám chăm sóc sức khỏe trước 30 tháng tuổi.	Thẻ quà tặng trị giá \$30
Thăm khám chăm sóc sức khỏe, 9 đến 13 tuổi	Hoàn thành một (1) lần thăm khám chăm sóc sức khỏe với bác sĩ trong năm 2022.	Thẻ quà tặng trị giá \$50
Tiêm phòng cúm hằng năm, 0 đến 2 tuổi	Hoàn thành một mũi tiêm phòng cúm hằng năm trước sinh nhật của con trong năm 2022.	Thẻ quà tặng trị giá \$20
Thăm khám tiền sản (có thai và trên 16 tuổi)	Tham dự một bữa tiệc mừng sắp sinh của SCFHP. Hãy đăng ký trực tuyến! bit.ly/SCFHP-BabyShower	Túi đựng bỉm
Thăm khám sau sinh	Hoàn thành một (1) lần thăm khám sau sinh từ 7 đến 84 ngày sau khi sinh con trong năm 2022.	Thẻ quà tặng trị giá \$40
Kiểm soát huyết áp cao, 18 đến 85 tuổi	Những thành viên mắc chứng tăng huyết áp tham dự một khóa giáo dục sức khỏe về Kiểm Soát Huyết Áp Cao (Controlling High Blood Pressure) của SCFHP kéo dài một giờ. Hãy đăng ký trực tuyến! bit.ly/High-Blood-Pressure-Class	Thẻ quà tặng trị giá \$15

*Các hội viên của Kaiser (KP) không đủ tiêu chuẩn tham gia. Nếu quý vị là hội viên của KP, hãy truy cập www.kp.org để biết về các cơ hội được nhận phần thưởng.

Có thể áp dụng các điều khoản và điều kiện. Phải được ghi danh tham gia Chương Trình Medi-Cal của SCFHP khi quý vị thăm khám. Chương Trình Tặng Thưởng cho Lối Sống Khỏe Mạnh là chương trình không sử dụng giấy. Quý vị không cần gọi cho chúng tôi để thông báo rằng quý vị đã hoàn thành khám sàng lọc hoặc xét nghiệm. Bác sĩ của quý vị phải ghi mã và gửi thông báo điện tử cho SCFHP để quý vị hội đủ điều kiện nhận phần thưởng. Vui lòng đợi tối đa 90 ngày kể từ ngày hoàn thành thăm khám tới khi nhận được phần thưởng qua thư. Không được sử dụng thẻ quà tặng để mua thuốc lá, đồ uống có cồn hay súng.

Quay lại trường học, quay lại gặp bác sĩ

Quý vị đã lên lịch hẹn cho con em quý vị thăm khám với bác sĩ trước khi quay lại trường học chưa? Đây là buổi thăm khám chăm sóc sức khỏe hàng năm giúp bảo đảm con em quý vị luôn khỏe mạnh.

Những gì diễn ra tại buổi khám

Bác sĩ có thể khám sức khỏe tổng quát cho con em quý vị và kiểm tra xem có bất kỳ vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nào không. Đây là một cơ hội tốt để đặt câu hỏi về

những vấn đề như:

- Ăn uống lành mạnh
- Rèn luyện cơ thể
- Các mốc phát triển
- Sàng lọc ngộ độc chì
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Sức khỏe tâm thần
- Các vấn đề trong việc nuôi dạy con cái

Bác sĩ cũng có thể giúp quý vị nói chuyện với các bé lớn hơn về những chủ đề nhạy cảm, như thuốc lá, đồ uống có cồn, chất kích thích và tình dục.

Tiêm vắc-xin cho con em quý vị

Bác sĩ cũng sẽ bảo đảm con em quý vị được tiêm vắc-xin đầy đủ.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (sơ sinh đến 2 tuổi)

- DTaP (bạch hầu, uốn ván và ho gà)
- MMR (sởi, quai bị và rubella)
- Thủy đậu
- Bệnh viêm phổi
- Viêm gan A và B
- Bại liệt

Trẻ mẫu giáo và trẻ trong độ tuổi đi học (từ 3 đến 10 tuổi)

- DTaP (bạch hầu, uốn ván và ho gà)
- MMR (sởi, quai bị và rubella)
- Thủy đậu
- Bại liệt

Thanh thiếu niên (từ 11 đến 18 tuổi)

- HPV
- Viêm màng não
- Tdap (uốn ván, bạch hầu, ho gà)

Đừng quên tiêm phòng cúm và COVID-19!

- Tiêm vắc-xin phòng cúm (6 tháng tuổi trở lên)
 - Tiêm vắc-xin phòng COVID-19 (6 tháng tuổi trở lên)
 - ▶ Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) khuyến nghị nên sử dụng vắc-xin Pfizer
 - ▶ Tất cả mọi người từ 5 tuổi trở lên có thể tiêm mũi tăng cường
- Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc tiêm phòng COVID-19 hoặc tìm thêm thông tin tại covid19.sccgov.org/covid-19-vaccine-information.



Quý vị có nhận thấy rằng có rất nhiều cuộc trao đổi về sức khỏe tâm thần của trẻ em và học sinh trong đại dịch COVID-19 trong hai năm qua không?

Cứ 5 học sinh trung học ở California thì có một em cho biết em đã từng nghĩ đến việc tự tử trong 12 tháng qua. Và số lượng các lượt tới

phòng cấp cứu vì các triệu chứng liên quan đến sức khỏe tâm thần ở trẻ em từ 5 đến 17 tuổi tăng 24%. Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe tâm thần của con em mình, hãy trao đổi với bác sĩ nhi khoa khi đến thăm khám sức khỏe trẻ em.

Nguồn: Sách trắng "The Efficacy of Implementing a School-Based Approach to Student Wellness" (Hiệu Quả Của Việc Triển Khai Cách Tiếp Cận Sức Khỏe Học Đường Dựa Trên Nhà Trường) của Văn Phòng Giáo Dục Santa Clara (Santa Clara Office of Education), tháng 1 năm 2022

Hãy nhận phần thưởng để biết thêm về chương trình Medi-Cal và các phúc lợi

Quý vị là một hội viên mới của Medi-Cal thuộc Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), hay quý vị muốn tìm hiểu thêm về chương trình sức khỏe của mình và các phúc lợi? Hãy tham gia cùng chúng tôi vào buổi định hướng dành cho hội viên MIỄN PHÍ trực tuyến hoặc tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Blanca Alvarado của SCFHP và quý vị có thể hội đủ điều kiện được nhận thẻ quà tặng trị giá \$25.*

Tại buổi định hướng dành cho hội viên, quý vị sẽ được tìm hiểu về:

- Các phúc lợi và dịch vụ của SCFHP và cách sử dụng chúng
- Các tài liệu dành cho hội viên như Sổ Tay Hội Viên và Danh Bạ Nhà Cung Cấp, và hướng dẫn về cách tìm kiếm Danh Sách Thuốc Kê Toa Được Đãi Thọ (Rx Covered Drug List) trong Medi-Cal
- Cách thức và nơi để quý vị nhận dịch vụ chăm sóc
- Quý vị nên liên lạc với ai khi có thắc mắc hoặc cần trợ giúp
- Và hơn thế nữa!

Đăng ký ngay hôm nay tại www.scfhp.com/welcome hoặc gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều. Các buổi định hướng được thực hiện bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Việt.

*Không được sử dụng thẻ quà tặng để mua thuốc lá, đồ uống có cồn hay súng.

✓ “Tôi thấy buổi định hướng rất hữu ích, và người trình bày đã dẫn dắt rất xuất sắc.”

✓ “Tôi nghĩ buổi định hướng hôm nay diễn ra rất tốt đẹp, giúp tôi cảm thấy tự tin hơn về khả năng tìm kiếm những gì tôi cần trong chương trình của mình.”

✓ “Hãy tiếp tục phát huy công việc tuyệt vời này và các nỗ lực tiếp cận khác. Là các công dân sở tại, chúng tôi cảm thấy được coi trọng và được cung cấp đầy đủ thông tin về các dịch vụ cộng đồng và sự chăm sóc của quý vị. Rất cảm ơn quý vị!”

Con em quý vị có nguy cơ bị phơi nhiễm chì không?

Nhà ở của quý vị có khiến con em quý vị có nguy cơ bị phơi nhiễm chì không?

Trẻ em sinh sống trong những ngôi nhà được xây dựng trước năm 1978 là đối tượng có nguy cơ bị phơi nhiễm chì cao nhất. Trước năm 1978, chì được sử dụng rất phổ biến trong sơn. Khi các ngôi nhà cũ đi, lớp sơn trở nên yếu hơn và bong vỡ ra. Trẻ nhỏ dưới 6 tuổi thường hay cho đồ vật vào trong miệng nên chúng có thể vô tình ăn phải những mảnh sơn bong khỏi tường, từ đó làm gia tăng nguy cơ bị phơi nhiễm chì. Tình trạng nhiễm độc chì có thể khó phát hiện—ngay cả những trẻ có vẻ khỏe mạnh cũng có thể có hàm lượng chì cao. Hãy yêu cầu bác sĩ làm xét

nghiệm sàng lọc chì trong lần thăm khám chăm sóc sức khỏe tiếp theo của con em quý vị. Trong quá trình xét nghiệm, một lượng máu nhỏ được lấy từ ngón tay hoặc cánh tay và được xét nghiệm để phát hiện chì. Trẻ em nên được xét nghiệm ở độ tuổi 1 và 2—và nếu chưa bao giờ được xét nghiệm, thì ít nhất một lần trước 6 tuổi. Quý vị càng xét nghiệm sớm, thì quý vị càng có thể giúp trẻ được điều trị sớm nếu trẻ đã bị phơi nhiễm. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để lên lịch xét nghiệm cho trẻ ngay hôm nay.

Thông tin liên hệ của quý vị có thay đổi trong hai năm qua không? Sau đây là việc cần làm...

Trong giai đoạn tình trạng y tế công cộng khẩn cấp (public health emergency, PHE) do COVID-19, quý vị vẫn có thể duy trì bảo hiểm của mình bất luận hoàn cảnh của quý vị thay đổi ra sao. Tuy nhiên, khi giai đoạn PHE do COVID-19 kết thúc, quận sẽ kiểm tra để xác minh xem liệu quý vị còn đủ tiêu chuẩn để nhận Medi-Cal miễn phí hoặc chi phí thấp hay không. Nếu quý vị hoặc thành viên trong hộ gia đình quý vị nhận được thư từ quận yêu cầu cung cấp thông tin về bảo hiểm Medi-Cal của quý vị, vui lòng cung cấp các thông tin theo yêu cầu. Điều này sẽ giúp quận bảo đảm rằng bảo hiểm Medi-Cal của quý vị vẫn còn hiệu lực.

Quý vị phải tiếp tục báo cáo về bất kỳ sự thay đổi

nào trong hộ gia đình quý vị cho văn phòng quận địa phương. Điều này bao gồm các thay đổi về thu nhập, tình trạng khuyết tật, và thông tin liên lạc (số điện thoại và địa chỉ gửi thư). Quý vị cũng nên thông báo nếu có thành viên nào trong hộ gia đình quý vị mang thai, có người mới chuyển đến, hoặc bất kỳ điều gì khác có thể ảnh hưởng đến điều kiện hội đủ để nhận Medi-Cal của

quý vị. Việc thông báo những thay đổi này có thể giúp quý vị tiếp tục được nhận bảo hiểm Medi-Cal sau khi giai đoạn PHE do COVID-19 kết thúc, đồng thời bảo đảm rằng quý vị không bỏ lỡ các thông tin quan trọng về bảo hiểm Medi-Cal của mình.

Quý vị có thể cập nhật thông tin liên lạc trực tuyến tại CoveredCA.com hoặc BenefitsCal.org.

QUÝ VỊ CÓ THẮC MẮC?

*Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, hoặc cần trợ giúp để tiếp cận bảo hiểm Medi-Cal của mình, hoặc nếu chương trình Medi-Cal của quý vị bị ngừng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Santa Clara (Santa Clara Social Services Agency) theo số **1-877-962-3633** (TTY: 711).*



Biện pháp bảo vệ quyền riêng tư mới dành cho các hội viên nhận dịch vụ chăm sóc nhạy cảm

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sẽ áp dụng các biện pháp mới nhằm bảo vệ quyền riêng tư của những hội viên đang nhận dịch

vụ chăm sóc nhạy cảm. SCFHP sẽ chỉ gửi các thông tin liên quan đến dịch vụ nhạy cảm cho chính quý vị. Để xem danh sách các dịch vụ chăm sóc nhạy cảm, hãy đọc Chương 3 trong Sổ Tay Hội Viên Medi-Cal của quý vị.

Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi:

- ▶ Gửi thông tin về dịch vụ nhạy cảm tới một địa chỉ khác
- ▶ Chia sẻ thông tin về dịch vụ nhạy cảm ở định dạng khác, ví dụ email hoặc điện thoại

Nếu quý vị muốn đưa ra yêu cầu bảo mật về dịch vụ chăm sóc nhạy cảm, hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-800-260-2055** (TTY: 711). Quý vị cũng có thể gửi yêu cầu qua thư tới địa chỉ PO Box 18880, San Jose, CA 95158.

Ngoài ra, hãy nhớ nói với nhà cung cấp của quý vị về phương thức trao đổi thông tin mà quý vị ưu tiên đối với các dịch vụ chăm sóc nhạy cảm.

Đừng bỏ qua xét nghiệm Pap



Các quý bà và quý cô, có phải đã đến lúc làm xét nghiệm sàng lọc Pap để tìm ung thư cổ tử cung không? Khi bệnh ung thư cổ tử cung được phát hiện sớm, khả năng chữa trị được là rất cao. Đó là lý do tại sao quý vị nên làm theo các hướng dẫn sàng lọc quan trọng này.

Tuổi	Hướng dẫn xét nghiệm sàng lọc
21	Xét nghiệm Pap lần đầu tiên
21-29	Xét nghiệm Pap mỗi 3 năm một lần, miễn là kết quả xét nghiệm bình thường. Xét nghiệm Pap kết hợp với xét nghiệm vi-rút gây u nhú ở người (HPV) mỗi 5 năm một lần.
30-65	Đây là phương pháp được khuyến nghị, nhưng quý vị chỉ cần làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm một lần cũng được. HPV có thể gây ra những thay đổi tiền ung thư ở cổ tử cung và là một nguyên nhân chính gây ra ung thư cổ tử cung.
Trên 65 tuổi	Những phụ nữ đã có thay đổi tiền ung thư nghiêm trọng ở cổ tử cung tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời thì nên tiếp tục làm xét nghiệm này trong ít nhất 20 năm sau khi được chẩn đoán, ngay cả khi xét nghiệm tiếp tục sau tuổi 65.
Tất cả mọi lứa tuổi	Không cần thực hiện xét nghiệm Pap sau khi cắt bỏ toàn bộ tử cung, bao gồm việc cắt bỏ cổ tử cung, và đối với những phụ nữ không có tiền sử có những thay đổi tiền ung thư nghiêm trọng.

SÀNG LỌC CHLAMYDIA. *Chlamydia là một căn bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến có thể gây ra những tổn hại lâu dài đối với hệ sinh sản ở phụ nữ. Nếu quý vị dưới 25 tuổi và có sinh hoạt tình dục, hãy hỏi ý kiến bác sĩ xem liệu quý vị có nên làm xét nghiệm chlamydia không.*

NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC CHÍNH CỦA QUÝ VỊ

Chăm sóc toàn diện cho quý vị

Hầu hết chúng ta đều biết rằng các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP hay bác sĩ) điều trị các bệnh và tình trạng mạn tính—từ cảm cúm và viêm họng cho đến tiểu đường và huyết áp cao. Nhưng có thể quý vị sẽ rất bất ngờ khi biết rằng: Mục tiêu của họ là chăm sóc toàn diện cho quý vị, chứ không chỉ riêng việc điều trị bệnh tật.

Điều đó có nghĩa là bác sĩ của quý vị cũng được đào tạo để giúp đỡ quý vị về các vấn đề sức khỏe hành vi. Ví dụ, nếu quý vị là người hút thuốc mắc bệnh về phổi như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD), thì bác sĩ có thể giúp quý vị vượt qua những thách thức về tinh thần và thể chất khi bỏ thuốc lá.

Tương tự, nếu quý vị có vấn đề liên quan đến đồ uống có cồn và chất kích thích, thì bác sĩ có thể giúp quý vị vượt qua những thách thức về tinh thần và thể chất khi bỏ đồ uống có cồn và chất kích thích. Đây chỉ là hai ví dụ về cách bác sĩ có thể chăm sóc toàn diện cho quý vị. Cho dù quý vị gặp phải vấn đề về sức khỏe hành vi nào, thì bác sĩ của quý vị cũng có thể trực tiếp giúp đỡ quý vị hoặc giới thiệu quý vị đến một chuyên gia hoặc chương trình thích hợp.

Yêu cầu hỗ trợ

Do cảm xúc của quý vị có thể ảnh hưởng đến sức khỏe—và cách quý vị chăm sóc bản thân—bác sĩ của quý vị là nguồn hỗ trợ quan trọng nếu quý vị đang vật lộn với những tình huống như:

- Mất đi một người thân yêu
- Các thay đổi về sức khỏe của quý vị hoặc sức khỏe của một người thân yêu, sự an toàn tài chính của quý vị hoặc một mối quan hệ
- Một vấn đề cá nhân nhạy cảm

Hãy nhớ rằng bác sĩ của quý vị không thể giúp quý vị nếu họ không biết những gì đang xảy ra trong cuộc sống của quý vị. Và mặc dù có thể quý vị sẽ khó cởi mở về cảm xúc của mình, đặc biệt là về điều gì đó nhạy cảm, nhưng bác sĩ của quý vị chỉ quan tâm đến một điều duy nhất: hỗ trợ quý vị và sức khỏe của quý vị.



Nguồn: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



AlertSCC:

ĐƯỜNG DÂY CUNG CẤP THÔNG TIN TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

AlertSCC là hệ thống cảnh báo và thông báo tình trạng khẩn cấp chính thức của Quận Santa Clara. AlertSCC là cách miễn phí và đơn giản để nhận cảnh báo khẩn cấp trực tiếp trên điện thoại di động, điện thoại cố định hay email của quý vị.

Các cảnh báo có thể bao gồm:

- ▶ Thông tin và hướng dẫn trong các tình huống khẩn cấp, bao gồm hỏa hoạn, động đất và thời tiết khắc nghiệt
- ▶ Sự cố tội phạm ảnh hưởng đến khu phố của quý vị
- ▶ Thông tin sau thảm họa về nơi trú ẩn, đi lại hoặc cung ứng

Đăng ký AlertSCC tại www.alertscc.com.

Chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp bị cắt điện

Trong mùa hè nóng nực, khô hạn, công ty năng lượng của quý vị có thể cần cắt điện để giúp ngăn chặn cháy rừng. Việc cắt điện vì lý do an toàn đó có thể kéo dài nhiều ngày. Do đó, các gia đình cần chuẩn bị sẵn sàng. Sau đây là tám bước để chuẩn bị cho trường hợp bị cắt điện:

- 1 Đăng ký nhận cảnh báo.** Đảm bảo rằng công ty năng lượng của quý vị có thông tin liên lạc hiện tại của quý vị. Bằng cách đó, họ có thể cảnh báo quý vị về việc cắt điện theo kế hoạch.
- 2 Chuẩn bị bộ cung ứng khẩn cấp.** Chuẩn bị đủ nước và thức ăn không dễ hỏng đủ dùng trong một

tuần. Chuẩn bị 1 gallon nước cho mỗi người mỗi ngày. Hãy sửa soạn lại bộ cung ứng khẩn cấp mới ít nhất một lần mỗi năm.

- 3 Chuẩn bị sẵn tiền mặt tại nhà hoặc mang theo người.** Các máy ATM có thể không hoạt động trong thời gian bị cắt điện.
- 4 Đổ đầy bình xăng.** Nếu quý vị có xe hơi, hãy chắc chắn đổ đầy bình xăng trước khi bị cắt điện.
- 5 Tích trữ pin.** Quý vị sẽ cần pin cho đèn pin và đài radio. Tốt nhất là luôn tích trữ thêm hai bộ với nhiều kích cỡ khác nhau.

6 Để đèn pin ở gần. Tránh sử dụng nến. Chúng có thể gây ra hỏa hoạn.

7 Chuẩn bị điện thoại của quý vị. Tìm hiểu liệu điện thoại cố định của quý vị có hoạt động khi mất điện hay không. Nếu quý vị có điện thoại di động, hãy sạc đầy.

8 Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu cần thiết. Quý vị có phụ thuộc vào một thiết bị y tế chạy bằng điện không? Hay quý vị đang sử dụng một loại thuốc cần được trữ lạnh? Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống đặc biệt như vậy.

Khẩn Cấp và Cấp Cứu



+ **NẾU CÓ THẮC MẮC**, hãy gọi đến đường dây y tá tư vấn 24/7 theo số **1-877-509-0294 (TTY: 711)**. Y tá tư vấn có thể cho quý vị biết liệu quý vị có thể đợi để thăm khám với bác sĩ của quý vị hay không, nơi cần đến để nhận chăm sóc khẩn cấp, hay kết nối quý vị với bác sĩ y tế từ xa.

Quý vị nên đến đâu khi cần nhanh chóng nhận được chăm sóc y tế? Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp có thể xử lý nhiều bệnh và chấn thương nhỏ. Nhưng một số triệu chứng cần phải được chăm sóc cấp cứu.

Hãy tới dịch vụ chăm sóc khẩn cấp đối với các triệu chứng trung bình hoặc nhẹ:

- Phản ứng dị ứng hoặc nổi mẩn
- Đứt tay, bọng hoặc thương tích
- Đau đầu
- Các bệnh như cảm lạnh, đau họng, đau tai và sốt nhẹ
- Các chấn thương như đau lưng, bong gân và căng cơ
- Buồn nôn hay ói mửa

HÃY ĐẢM BẢO AN TOÀN. Đây không phải là danh sách hay tư vấn toàn diện về y tế. Nếu quý vị cho rằng mình đang gặp trường hợp cần cấp cứu, hãy khẩn trương tìm kiếm sự chăm sóc.

Hãy gọi 911 hoặc tới phòng cấp cứu (Emergency Room, ER) khi gặp các tình huống sau đây:

- Phản ứng dị ứng kèm khó thở, phát ban, hoặc phù nề
- Đau ngực kéo dài hơn vài phút
- Khó thở
- Chảy máu nhiều, bọng nặng, hoặc vết thương sâu
- Bị chấn thương ở vùng cổ, xương sống, hay đầu, đặc biệt khi đi kèm với các triệu chứng khác
- Bất tỉnh, lả người, hoặc co giật
- Nhiễm độc hoặc sốc thuốc
- Các chấn thương nghiêm trọng như gãy xương
- Đột nhiên đau đầu nghiêm trọng hoặc đau đốn, ví dụ ở hàm hoặc cánh tay
- Đột nhiên bị lú lẫn, yếu ớt, mất thăng bằng, mặt xệ xuống, thị giác bị mờ, hoặc nói lắp
- Các tình trạng cần cấp cứu về tâm thần như trầm cảm nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ muốn tự tử

Nguồn: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**
Medi-Cal Plan

MÙA HÈ NĂM 2022

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711

50512V

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Sổ Tay Hội Viên Medi-Cal Bản đính chính Mẫu Tiết Lộ và Chứng Từ Bảo Hiểm Kết Hợp cho năm quyền lợi 2022

Chương trình Medi-Cal đã có một số thay đổi mà có thể ảnh hưởng đến quý vị. Phần bên dưới đã được thêm vào Sổ Tay Hội Viên Medi-Cal 2022 của quý vị, còn được gọi là Mẫu Tiết Lộ và Chứng Từ Bảo Hiểm (Evidence of Coverage, EOC) Kết Hợp. Quý vị có thể tìm đọc Sổ Tay Hội Viên Medi-Cal trên mạng tại www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents. Quý vị cũng có thể gọi tới Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711) và yêu cầu họ gửi một bản in cho quý vị qua đường bưu điện.

Có hiệu lực từ ngày 1 tháng 7 năm 2022

3 | Cách tiếp nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe

Chăm sóc nhạy cảm

Các dịch vụ theo sự chấp thuận của trẻ vị thành niên

Quý vị chỉ có thể nhận các dịch vụ sau mà không cần sự cho phép của phụ huynh hoặc người giám hộ nếu quý vị từ 12 tuổi trở lên:

- Chăm sóc sức khỏe tâm thần ngoại trú đối với trường hợp (trẻ vị thành niên từ 12 tuổi trở lên):
 - Xâm hại tình dục (không giới hạn độ tuổi thấp nhất)
 - Loạn luân
 - Tấn công thể chất
 - Lạm dụng trẻ em
 - Khi quý vị có ý nghĩ làm tổn thương bản thân hoặc làm tổn thương người khác (trẻ vị thành niên từ 12 tuổi trở lên)
- Phòng ngừa/xét nghiệm/điều trị HIV/AIDS
- Phòng ngừa/xét nghiệm/điều trị các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục
- Dịch vụ điều trị chứng rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện (trẻ vị thành niên)



Vui lòng gọi cho Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Santa Clara Family làm việc từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, tại quận Santa Clara. Cuộc gọi được miễn phí. Hoặc gọi cho Đường Dây Tiếp Âm California theo số 711. Truy cập trực tuyến tại www.scfhp.com.

từ 12 tuổi trở lên). Để biết thêm thông tin, vui lòng xem “Các dịch vụ điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện” trong cuốn sổ tay này.

Nếu quý vị dưới 18 tuổi, quý vị có thể gặp bác sĩ mà không cần sự cho phép của phụ huynh hoặc người giám hộ để nhận các loại chăm sóc sau:

- Mang thai
- Kế hoạch hóa gia đình/tránh thai
- Dịch vụ phá thai

Đối với các dịch vụ thủ thai, kế hoạch hóa gia đình, tránh thai hoặc các dịch vụ đối với bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục, bác sĩ hoặc phòng khám không nhất thiết phải tham gia mạng lưới SCFHP. Quý vị có thể chọn bất kỳ nhà cung cấp Medi-Cal nào và đến gặp họ để nhận các dịch vụ này mà không cần giới thiệu hoặc phê duyệt trước (ủy quyền trước). Các dịch vụ từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới không liên quan đến chăm sóc nhạy cảm có thể không được bao trả. Để được trợ giúp tìm bác sĩ hoặc phòng khám cung cấp các dịch vụ này hoặc để được trợ giúp sử dụng các dịch vụ này (bao gồm cả dịch vụ chuyên chở), quý vị có thể gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711).

Trẻ vị thành niên có thể trao đổi riêng với người đại diện về các quan ngại liên quan đến sức khỏe của mình bằng cách gọi đến Đường Dây Y Tá Tư Vấn của SCFHP hoạt động 24/7 theo số 1-877-509-0294.

4 | Phúc lợi và dịch vụ

Chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị bao trả cho những gì

Chương này giải thích các dịch vụ được bao trả của quý vị với tư cách là hội viên của SCFHP. Các dịch vụ được bao trả của quý vị sẽ là miễn phí miễn là chúng cần thiết về mặt y tế và do nhà cung cấp dịch vụ trong mạng lưới cung cấp. Quý vị phải yêu cầu chúng tôi phê duyệt trước (ủy quyền trước) nếu dịch vụ chăm sóc ngoài mạng lưới ngoại trừ các dịch vụ nhạy cảm, cấp cứu và một số dịch vụ chăm sóc khẩn cấp. Chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị có thể bao trả cho các dịch vụ cần thiết về mặt y tế từ một nhà cung cấp dịch vụ ngoài mạng lưới. Nhưng quý vị phải yêu cầu SCFHP phê duyệt trước (cho phép trước) đối với trường hợp này. Các dịch vụ y tế cần thiết là hợp lý và cần thiết để bảo vệ sinh mạng của quý vị, giúp quý vị không bị ốm nặng hoặc tàn tật, hoặc giảm đau dữ dội do một căn bệnh, bệnh tật hoặc thương tích được chấn thương. Đối với Hội Viên dưới 21 tuổi, các dịch vụ Medi-Cal bao



Vui lòng gọi cho Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Santa Clara Family làm việc từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, tại quận Santa Clara. Cuộc gọi được miễn phí. Hoặc gọi cho Đường Dây Tiếp Âm California theo số 711. Truy cập trực tuyến tại www.scfhp.com.

gồm dịch vụ chăm sóc cần thiết về mặt y tế để khắc phục hoặc giúp giảm bớt bệnh hoặc tình trạng về trạng thể chất hoặc tâm thần. Để biết thêm chi tiết về các dịch vụ được bao trả của quý vị, vui lòng gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711).

Các hội viên dưới 21 tuổi được hưởng các phúc lợi và dịch vụ bổ sung. Vui lòng đọc Chương 5: Chăm sóc giữ gìn sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên để biết thêm thông tin.

Một số lợi ích sức khỏe cơ bản SCFHP cung cấp được liệt kê sau đây. Các lợi ích có dấu sao (*) có thể cần được phê duyệt trước.

- Chăm cứu*
- Các dịch vụ và liệu pháp y tế tại nhà cấp tính (điều trị ngắn hạn) *
- Chích ngừa cho người lớn (mũi tiêm)
- Kiểm tra dị ứng và tiêm chủng
- Dịch vụ cứu thương dành cho trường hợp cấp cứu
- Dịch vụ bác sĩ gây mê *
- Phòng bệnh suyễn
- Thính học*
- Điều trị sức khỏe hành vi *
- Phục hồi chức năng tim
- Dịch vụ nắn chỉnh cột sống*
- Xạ Trị và Hóa Trị
- Đánh giá sức khỏe nhận thức
- Dịch vụ của nhân viên y tế cộng đồng
- Dịch vụ lọc máu/chạy thận nhân tạo
- Thiết bị y tế lâu bền (DME) *
- Thăm khám tại phòng cấp cứu
- Phương pháp truyền dinh dưỡng qua đường tiêu hóa và qua đường ruột*
- Các cuộc thăm khám và tư vấn tại văn phòng kế hoạch hóa gia đình (quý vị có thể đến gặp nhà cung cấp không tham gia)
- Các dịch vụ và thiết bị phục hồi chức năng*
- Dụng cụ trợ thính*
- Chăm sóc sức khỏe tại nhà*
- Chăm sóc cuối đời*
- Chăm sóc y tế và phẫu thuật nội trú*
- Phòng thí nghiệm và X quang*
- Các liệu pháp và dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà dài hạn *
- Chăm sóc sản phụ và trẻ sơ sinh
- Ghép cơ quan nội tạng quan trọng*
- Trị liệu phục hồi chức năng*
- Thiết bị chỉnh hình/bộ phận giả*
- Vật tư tiết niệu và hậu môn nhân tạo
- Các dịch vụ bệnh viện ngoại trú
- Các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại trú
- Phẫu thuật ngoại trú*
- Chăm sóc giảm nhẹ*
- Các buổi thăm khám với PCP
- Các dịch vụ nhi khoa
- Vật lý trị liệu*
- Dịch vụ điều trị bệnh về chân*
- Phục hồi chức năng phổi
- Giải Trình Tự Toàn Bộ Hệ Gen Nhanh
- Các dịch vụ và thiết bị phục hồi chức năng*
- Dịch vụ điều dưỡng lành nghề*
- Thăm khám với bác sĩ chuyên khoa
- Trị liệu âm ngữ*
- Dịch vụ phẫu thuật*
- Chăm sóc sức khỏe từ xa/Khám bệnh từ xa



Vui lòng gọi cho Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Santa Clara Family làm việc từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, tại quận Santa Clara. Cuộc gọi được miễn phí. Hoặc gọi cho Đường Dây Tiếp Âm California theo số 711. Truy cập trực tuyến tại www.scfhp.com.

- Dịch vụ chuyển giới*
- Chăm sóc khẩn cấp
- Các dịch vụ nhãn khoa*
- Dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành cho phụ nữ

4 | Phúc lợi và dịch vụ

Phúc lợi Medi-Cal được bao trả bởi SCFHP

Dịch vụ ngoại trú (không lưu trú)

Đánh giá sức khỏe nhận thức

SCFHP bao trả cho một lần đánh giá sức khỏe nhận thức nhanh hàng năm cho các hội viên từ 65 tuổi trở lên và nếu không đủ điều kiện nhận một đánh giá tương tự trong lần thăm khám sức khỏe hàng năm theo Chương Trình Medicare. Đánh giá sức khỏe nhận thức sẽ tìm kiếm các dấu hiệu của bệnh Alzheimer hoặc chứng sa sút trí tuệ.



Vui lòng gọi cho Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Santa Clara Family làm việc từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, tại quận Santa Clara. Cuộc gọi được miễn phí. Hoặc gọi cho Đường Dây Tiếp Âm California theo số 711. Truy cập trực tuyến tại www.scfhp.com.



Phân biệt đối xử là hành vi trái pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật dân quyền của Tiểu Bang và Liên Bang. SCFHP không phân biệt đối xử một cách trái pháp luật, loại trừ mọi người hay đối xử với họ khác biệt vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục.

SCFHP cung cấp:

- Hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ trao đổi thông tin tốt hơn, như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có chuyên môn
 - Thông tin được viết dưới định dạng khác (bản in chữ lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là Tiếng Anh như:
 - Thông dịch viên có chuyên môn
 - Thông tin trên văn bản bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ với SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến **711**. Khi có yêu cầu, thông tin này sẽ được in bằng chữ nổi braille, trên bản in khổ lớn, băng ghi âm hoặc định dạng điện tử. Để nhận một trong số các bản sao ở định dạng thay thế này, vui lòng gọi hoặc viết thư gửi đến:

**Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 (TTY: 711)**

CÁCH NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI

Nếu quý vị cho rằng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử trái pháp luật theo cách khác dựa trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại với Phòng Khiếu Nại và Kháng Cáo của SCFHP. Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại bằng cách gọi điện, viết thư, trực tiếp hoặc qua hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy liên hệ với SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi số **1-800-260-2055**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến **711**.
- **Gửi thư:** Điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

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

- Trực tiếp: Hãy đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và nói là quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.
 - Dưới dạng điện tử: Truy cập trang web của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.
-

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – SỞ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CALIFORNIA (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền của Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California qua điện thoại, viết thư hoặc bằng hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Gọi theo số **916-440-7370**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi **711 (Dịch Vụ Tiếp Âm Viễn Thông)**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

**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**

Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại địa chỉ http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Dưới dạng điện tử: Gửi email tới CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền bằng cách gọi điện, viết thư hoặc qua định dạng điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

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

Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại địa chỉ <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Dưới dạng điện tử: Truy cập Cổng Thông Tin Điện Tử của Office for Civil Rights tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

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，例如盲文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 serbisyong ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يرجى 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 հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន 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 नि: 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 ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav 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.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx 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 hluc 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 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਪਣੇ 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 ТТУ: 711). 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 ТТУ:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

แท็กไลน์ภาษาไทย (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.