

# 欢迎来到 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心!

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

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

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

## 告诉我们您的想法

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



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

有关入  
会培训的信  
息, 请参见第  
2 页。

## 欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8:30 至下午 5  
点(假日除外)

**1-800-260-2055**

听障专线: 711



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



# 需要帮助购买 生鲜杂货?

## CalFresh 可以提供帮助!

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

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



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

## 2 赢得健康



## 参加我们的入会培训

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

在入会培训期间, 您将了解:

- ▶ SCFHP 福利和服务及其使用方法
- ▶ 会员手册、提供者目录和处方簿等会员资料
- ▶ 获得护理的地点和方式
- ▶ 当您有疑问或需要帮助时应该与谁联系
- ▶ 以及更多!

## 在线注册!

请访问 [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome), 或在周一至周五上午 8:30 至下午 5 向客户服务部致电, 电话号码为: 1-800-260-2055 (听障专线: 711)。

## 同时拥有 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 和 Medicare (联邦医疗保险) 吗?

Cal MediConnect 将上述福利结合成一项计划, 只需一张会员卡和一个电话号码。请致电 1-888-202-3353 (听障专线: 711) 了解更多信息并注册参加!

- 个会员卡
- 个电话号码
- 个健康计划



**CAL  
MEDICONNECT**

# 制定预防流感和新冠肺炎的计划

去年，我们为抗击新冠肺炎 (COVID-19) 而采取的安全措施也帮助在流感季有效缓和了流感的传播。在困难时期，这是一个受欢迎的好消息。但现在，很多人又聚在一起了，因此对于您和您的家人而言，在今年接种流感疫苗是至关重要的大事。

## 流感与您

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

- 65 岁及以上人士
- 某些慢性疾病患者，例如哮

喘、糖尿病或心脏病

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

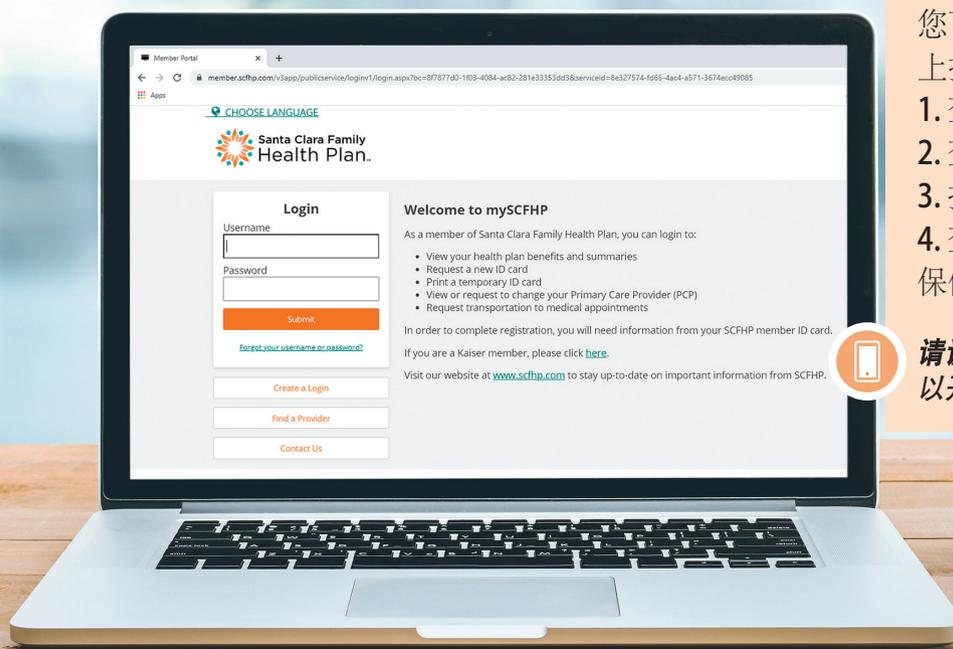
## 同样接种新冠肺炎疫苗

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



致电您的医生以安排流感疫苗接种时间。

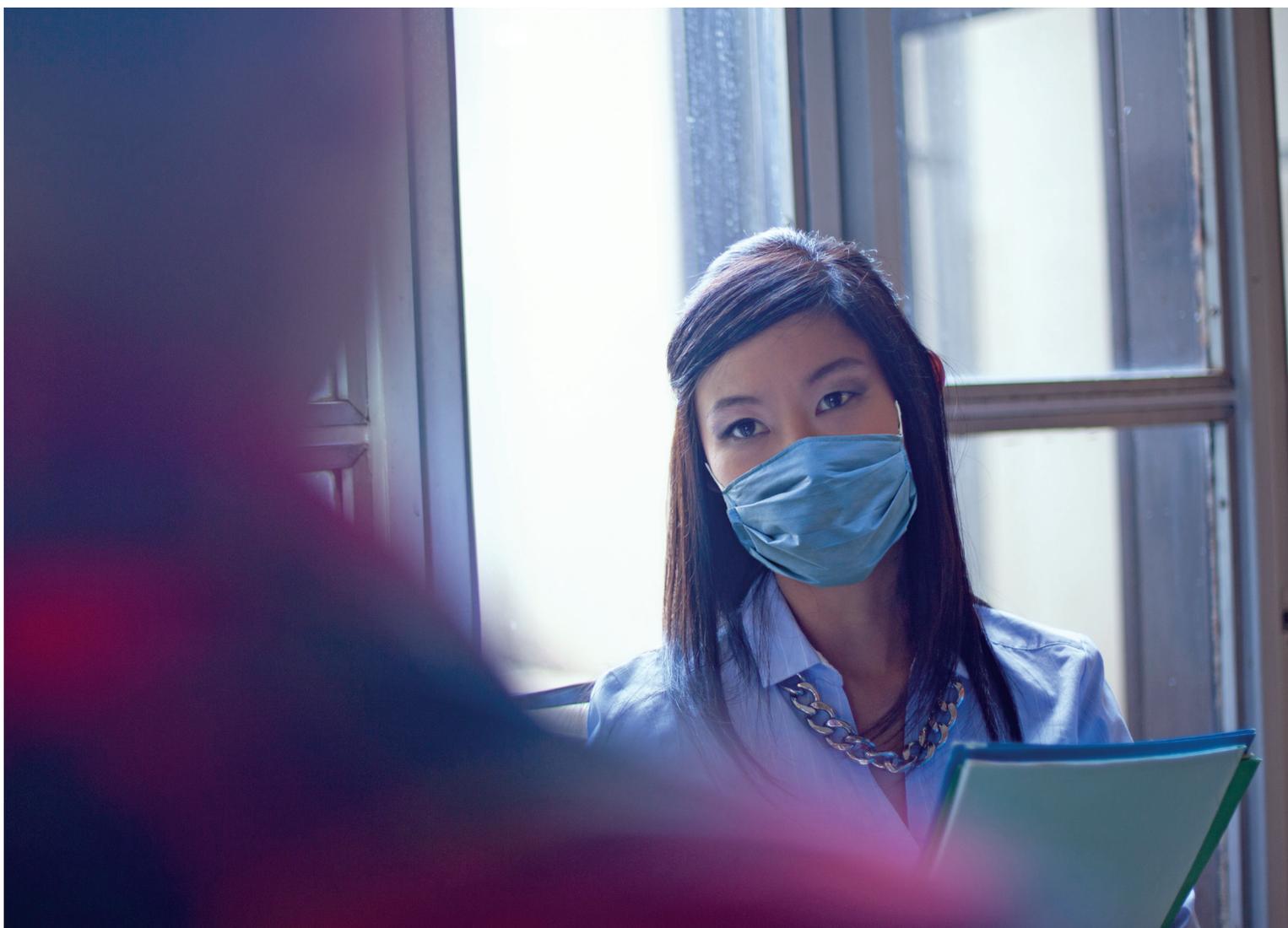
## MySCFHP 会员门户



您可以在 mySCFHP 会员门户上执行以下操作：

1. 查看您的健康计划信息
2. 查看您的 ID 卡
3. 打印临时 ID 卡
4. 查看或更改您的初级医疗保健医生 (PCP)

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



# 新冠肺炎之痛

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

经受悲痛的方式没有对错之分。以下是一些处理悲痛情绪的方法：

- 花些时间去处理亲人亡故和您的悲痛感受。
- 通过艺术、园艺、写作、烹饪或音乐等方式来表达您的悲痛。
- 通过安全地共度时光与亲人保持联系，无论是以当面还是虚拟方式。
- 如果您担心未来会失去亲人，试着停留在当下，专注于您目前在生活中可以控制的各个方面。

## 4 赢得健康



## 您并不孤单

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

# 建立联系

改变您的想法可能会改变您的感觉

我的精神状态会影响我的身体健康吗？

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

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

尝试以下提示：

- 1. 让自己动起来。** 锻炼能改变身体对压力的反应，也能改善心情。
- 2. 寻找健康的放松方式。** 有些人利用音乐、艺术、祈祷、阅读，甚至 10 分钟的散步来减轻生活中的压力。

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

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



## 其他资源

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

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

如需更多帮助，您可以致电 **Santa Clara County Behavioral Health Services**（圣塔克拉拉县行为健

康服务部）。请拨打免费电话：

- 每周 7 天、每天 24 小时服务的自杀和危机热线的电话号码是 **1-855-278-4204**。
- 有关心理健康服务，请每周 7 天、每天 24 小时随时致电 **1-800-704-0900**。
- 有关药物滥用戒除服务，请于周一至周五上午 8 至下午 5 致电 **1-800-488-9919**。

如需紧急帮助，请致电 911。

# 慎重考虑电子烟

有更好的戒烟方法

如果您想戒烟，改吸电子烟并不是个好主意，因为电子烟同样存在健康风险。

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

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

## 不用电子烟也能戒烟

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

以下是一些戒除烟草产品或电子烟的建议：

- 选择一个成功戒烟的日期并将其添加到日历中。

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

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

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

- 与您的医生谈谈可能使戒烟变得更容易的药物，例如尼古丁口香糖、贴片和润喉糖。您也可以在周一至周五上午 8:30 至下午 5 致电 **1-800-260-2055** 联系 SCFHP 客户服务部（听障专线：**711**）咨询相关信息。



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

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

# 保持健康

## 防止重回医院的 5种方法



当您出院时，您不会希望回到这里。您可以通过以下方法避免重回医院：



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

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



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

用清单列出您服用的所有药物，确保您正确服药。



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



**如果您需要帮助，请说出来。**您是否能自行沐浴更衣以及做饭？如果您担心自己无法处理此类任务，请坦诚直言。我们可以为您获得帮助，包括按照预约前往就诊的交通服务或为您联系个案管理部门。请在周一至周五上午 8:30 至下午 5 致电 **1-800-260-2055**（听障专线：711）联系 SCFHP 客户服务部。



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

# 在 Aunt Bertha 上查找您需要的本地帮助!



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

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

- 食物
- 住房
- 交通
- 财务援助

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



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

赢得健康

Medi-Cal Plan

2021 年秋季

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问，请联系您的医疗服务提供者。

照片或插图的人物可能是模特。

**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  
**50449C**

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

**歧视是违法行为。** Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦民权法律。SCFHP 不会出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而非法歧视、排挤或区别对待任何人。

SCFHP 提供：

- 促进残疾人士沟通交流的免费援助和服务，例如：
  - 合格的手语译员
  - 其他格式的书面信息（大字体、音频、无障碍电子格式、其他格式）
- 针对英语非第一语言人士的免费语言服务，例如：
  - 合格的口译人员
  - 以其他语言书写的信息

如需此类服务，请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。我们可根据要求提供此文件的盲文版、大字版、盒式录音磁带版或电子版。如需获取此类替代格式的副本，请致电或写信至：

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

---

## 如何提出申诉

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而未能提供上述服务或以其他方式非法歧视您，您可以向 SCFHP 申诉和上诉部门提出申诉。您可以通过电话、信函、亲自造访或电子方式来提出申诉：

- 电话：请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

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

- 亲自造访：请前往您的医生办公室或 SCFHP 办公室，并表达您的申诉意向。
  - 电子方式：请访问 SCFHP 网站 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)。
- 

### **民权办公室 - 加州卫生健康服务部**

您也可以通过电话、信函或电子方式向加州卫生健康服务部 (California Department of Health Care Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出民权投诉：

- 电话：请致电 **916-440-7370**。如果您有听说障碍，请致电 **711**（**电讯转接服务**）。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

如需下载投诉表格，请访问 [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)。

- 电子方式：请发送电子邮件至 [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)。
- 

### **民权办公室 - 美国卫生和公众服务部**

如果您认为自己因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别等而受到歧视，您也可以通过电话、信函或电子方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室提出民权投诉：

- 电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请拨打 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

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

如需下载投诉表格，请访问 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：请访问民权办公室投诉门户网站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。



## 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 serbisyo 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 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 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.