

¡Es el aniversario de plata de SCFHP!

Gracias por hacer esto posible



¡Santa Clara Family Health Plan celebra el 25.º aniversario! Durante 25 años, hemos trabajado para ampliar nuestra visión sobre la salud para todos. Con un compromiso sólido con la integridad, un servicio sobresaliente y el apoyo a nuestra comunidad, SCFHP ha crecido para atender a más de 300,000 personas en el Condado de Santa Clara. Estamos agradecidos por la oportunidad de ampliar el acceso al cuidado de la salud a nuestros vecinos y comunidades y esperamos poder prestarle servicios en el futuro.

Visítenos en



Instagram
(@scfhp) y



Facebook

(www.facebook.com/scfhp)

para conocer las noticias y los eventos sobre la celebración de este hito en los próximos meses.



¡Inscríbese a una clase de educación para la salud!

Santa Clara Family Health Plan se dedica a ayudar a nuestros miembros para que tengan vidas saludables. Nos asociamos con muchas organizaciones comunitarias para ofrecer clases de educación para la salud a nuestros miembros sin costo. Cubrimos los siguientes temas:

► Crianza

► Autocontrol de la salud (¡Inscríbese en línea!
www.bit.ly/High-Blood-Pressure-Class)

► Control de peso

► Educación prenatal (¡Inscríbese en línea!
www.bit.ly/SCFHP-BabyShower)

► Dejar de fumar y ¡mucho más!

Visite www.scfhp.com/for-members/health-education para ver la lista completa

de clases. Para inscribirse, llame directamente a nuestros socios de Educación para la Salud y dígales que es miembro de SCFHP.* La mayoría de los programas no requieren una recomendación del médico. Puede dejar de participar en el programa en cualquier momento. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

*Las clases pueden ser virtuales o en persona.

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



SCFHP

S

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



No pierda sus beneficios de salud

Complete sus renovaciones de Medi-Cal

Como miembro de Medi-Cal, debe renovar su Medi-Cal cada año para mantener sus beneficios de cuidado de la salud. Es posible que se envíe un paquete de renovación por correo a su dirección particular si necesita volver a determinar su elegibilidad. Debe completar y entregar todos los formularios que están dentro de este paquete.

¿Por qué es importante completar un paquete de renovación?

Si cambió de trabajo, perdió su empleo o cambió la cantidad de personas que viven en su casa, es posible que deba volver a determinar su elegibilidad para Medi-Cal.

Si no completa este proceso de renovación, sus beneficios de Medi-Cal podrían suspenderse.

¿Cómo puedo devolver mi paquete de renovación ya completado?

Envíe esta información por teléfono, correo o fax.

¿Puedo obtener ayuda para completar mi paquete de renovación?

¡Sí! Los trabajadores comunitarios de salud (CHW) del Centro de Recursos de la Comunidad Blanca Alvarado de SCFHP están aquí para ayudar. Nuestros CHW son consejeros de inscripción certificados disponibles para ayudarlo a completar su renovación de la cobertura de salud de Medi-Cal o para ayudarlo a inscribirse en otra cobertura de salud. Llámenos al **1-408-874-1750** (TTY: **711**), de lunes a viernes, de 10 a.m. a 12 p.m. y de 1 a 5 p.m., para programar una cita.



¿Ha cambiado su información de contacto en los últimos dos años?

Proporcione a la oficina de la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Santa Clara su información de contacto actualizada para que pueda seguir inscrito. Puede llamarlos al **1-877-962-3633** (TTY: **711**). Si recibe un Programa de Ingreso Suplementario (SSI), informe su cambio de dirección llamando a la oficina del Seguro Social al **1-800-772-1213**.



Diseñe un plan para prevenir la gripe y la neumonía

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones, que causa inflamación y acumulación de líquido. Puede causar problemas con el intercambio de oxígeno. La influenza (gripe) es una causa frecuente de neumonía. Es por eso que prevenir la gripe es una buena manera de reducir el riesgo de neumonía.

PREPÁRESE PARA SU PROTECCIÓN

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

- ▶ Personas de 65 años y mayores
- ▶ 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

Si tiene hijos, no se olvide también de vacunarlos contra la gripe. Los médicos recomiendan que los niños se vacunen contra la gripe cada año durante el otoño, a partir de los 6 meses de edad. Algunos niños de 6 meses a 8 años pueden necesitar dos dosis para una mejor protección. Llame a su médico para aplicarse la inyección contra la gripe.

¡Nuevo para los miembros con Medi-Cal y Medicare!

Presentamos SCFHP DualConnect (HMO D-SNP), disponible en 2023

Nos complace anunciar nuestro nuevo plan de necesidades especiales para personas que cumplen con los requisitos de Medicare y Medi-Cal, llamado **Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP)**.

SCFHP DualConnect, para personas con Medicare y Medi-Cal reemplazará su plan SCFHP de Cal MediConnect a partir del **1 de enero de 2023**.

SCFHP DualConnect coordina los servicios de Medicare y Medi-Cal en un solo plan, con una tarjeta de membresía, un médico de atención primaria y un número de teléfono para pedir ayuda. Tendrá un administrador de cuidados personal para ayudarlo a programar citas, recibir

cuidados y desarrollar un plan de atención individualizado para alcanzar sus objetivos de cuidado de la salud.

¿Cómo puede unirse a SCFHP DualConnect?

1. Si tiene Medi-Cal y cumple con los requisitos de Medicare, puede inscribirse ahora y obtener cobertura a partir del 1 de enero de 2023.

2. Si pronto cumplirá con los requisitos de Medicare, planifique inscribirse aproximadamente tres meses antes de cumplir 65 años y elija SCFHP DualConnect como su plan de salud del Plan de salud de necesidades especiales

para personas que cumplen con ambos requisitos (D-SNP).

Seguirá recibiendo todos sus beneficios, servicios y ventajas de Medi-Cal. Además, con SCFHP DualConnect, obtendrá más beneficios y servicios que los ofrecidos por Original Medicare. Disfrutará de los siguientes beneficios:

- Copago de \$0 por medicamentos de venta con receta
- Hasta \$135 por artículos de venta libre (over-the-counter, OTC) cada tres meses
- Beneficio de acondicionamiento físico con copago de \$0
- ¡Y mucho más!

H7890_17082S



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN en
www.scfhp.com/dualconnect.

Los miembros nuevos deben completar una IHA

¿Es un miembro nuevo? Es importante que vea al médico dentro de los primeros 120 días desde que se inscribió con Santa Clara Family Health Plan. Si nunca se atendió con este médico antes, esta oportunidad les permitirá conocerse. SCFHP cubre esta visita para que no tenga que pagar nada.

Durante la consulta, su médico le hará un examen físico. Su médico también puede pedirle que conteste una encuesta sobre su salud y estilo de vida actual y sobre el historial médico de su familia. Esto se denomina evaluación inicial de salud (IHA).

Puede recibir una inyección contra la gripe (según el momento del año) u otras vacunas y realizarse pruebas de detección para estar protegido.

Como parte de la IHA, se le pedirá que complete el cuestionario de evaluación para mantenerse sano (SHA). La SHA ayuda a su proveedor de atención primaria a saber si necesita educación para la salud, consejería, intervenciones, derivación o seguimiento. Esto lo ayudará a disminuir las enfermedades crónicas y a hacer cambios de comportamiento saludables.

**PARA ENCONTRAR
UN PROVEEDOR,** visite
www.smilecalifornia.org
o llame al **1-800-322-6384**
(TTY: **1-800-735-2922**). La llamada
es gratis. Los representantes del
programa dental de Medi-Cal
están disponibles de 8 a.m. a
5 p.m., de lunes a viernes, para
brindarle asistencia.

Tenga y mantenga una sonrisa saludable

El programa dental de Medi-Cal ofrece Servicios dentales gratuitos o de bajo costo a niños y adultos que reciben Medi-Cal, el programa de Medicaid de California.

Los exámenes dentales habituales son importantes por muchas razones. Estas son solo algunas:

- Pueden ayudar a detectar problemas en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.
- Pueden ayudar a prevenir problemas.
- Algunas enfermedades tienen síntomas que pueden manifestarse en la boca.
- Aunque no tenga ningún síntoma, es posible que igual tenga problemas que únicamente un dentista puede diagnosticar.

Es una buena idea ver a un dentista al menos una o dos veces al año. Asegúrese de que cualquier dentista que visite conozca su historia clínica y todos los medicamentos que toma.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association

Reduzca su colesterol con el tratamiento con estatinas

El colesterol alto no tiene que controlar su vida. Gracias a los nuevos avances en investigaciones sobre el colesterol, el tratamiento con estatinas puede ayudarlo a reducir el colesterol y prevenir enfermedades cardíacas.

Un medicamento recetado que puede reducir la producción de colesterol malo en el hígado es la estatina. Dado que el hígado tendrá menos colesterol, el organismo obtendrá una parte de la sangre. Como resultado, se reducirá el colesterol general.

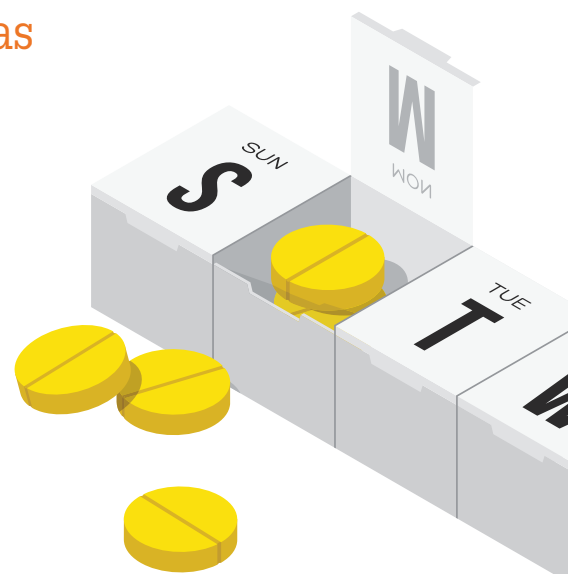
MITO: No necesito estatinas ni otros medicamentos para el colesterol.

Puedo controlar mi colesterol con dieta y ejercicio.

REALIDAD: Muchas personas pueden elegir alimentos saludables y hacer ejercicio suficiente para alcanzar niveles buenos de colesterol.

Pero las personas con diabetes y presión arterial alta pueden necesitar estatinas para reducir sus niveles de colesterol.

Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre las mejores opciones para controlar el colesterol. Averigüe si el tratamiento con estatinas es adecuado para usted. Para obtener más información, visite la página de información sobre mitos y realidades del colesterol de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en



www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm

Hágase pruebas de detección de cáncer colorrectal



Hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal es una decisión

inteligente. El cáncer colorrectal es una enfermedad que aumenta el crecimiento de las células en el colon o el recto. Este crecimiento celular es mayor que lo habitual, lo que lo hace anormal y alarmante. Detectar el cáncer a tiempo puede hacer que sea más fácil de tratar. El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) recomienda que los adultos de 45 a 75 años se realicen pruebas de detección de cáncer colorrectal. Existen varias opciones de detección, entre ellas:

- ▶ Exámenes coprológicos (prueba de sangre oculta en materia fecal [FOBT] o prueba inmunoquímica fecal [FIT])
- ▶ Sigmoidoscopia flexible
- ▶ Colonoscopia
- ▶ Colonografía por tomografía computada (colonoscopia virtual)

Los exámenes de detección están cubiertos y no tienen costo para los miembros del Santa Clara Family Health Plan. Hable con el médico sobre qué prueba es la mejor para usted y con qué frecuencia debería hacérsela.

Revise su A1C, un factor de riesgo importante para la diabetes

Su A1C no es solo un montón de números y letras: Es un número importante si corre el riesgo de tener diabetes.

es menor al 5.7%. El rango de prediabetes oscila entre el 5.7% y el 6.4% y la diabetes tiene un nivel de A1C superior al 6.5%.

¿Qué es la prueba de A1C?

La prueba de A1C también se denomina prueba de hemoglobina A1C o HbA1c. La prueba de A1C mide el porcentaje de glóbulos rojos que tienen azúcar adherida a la hemoglobina. Todos tenemos algo de azúcar adherida, pero las personas con niveles altos de azúcar en sangre tienen más.

Los niveles de A1C suelen expresarse en porcentajes. Un nivel normal de A1C

¿Quién debería hacerse una prueba de A1C y cuándo?

Se debe hacer una prueba de A1C si tiene más de 45 años, si tiene sobrepeso o si tiene prediabetes o diabetes tipo 2. El objetivo de A1C para la mayoría de las personas con diabetes es de 7 o menor. Hable con el médico para establecer su propio objetivo de A1C.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention





Visitas posparto para madres primerizas

Si bien el bebé necesita mucha atención y cuidado, no olvide cuidarse a sí misma también. La alimentación saludable, el descanso y el bienestar emocional son ahora más importantes que nunca. Al igual que ver a su médico para un chequeo.

Una consulta indispensable

Necesitará un chequeo postparto entre 7 y 84 días (entre 1 y 12 semanas) después de tener a su bebé. Si le hicieron una cesárea, es posible que tenga que ver al médico con más frecuencia para revisar su herida y luego, de nuevo, para un chequeo postparto completo. De cualquier manera, esta es la oportunidad para que el médico:

- Se asegure de que se está recuperando bien del parto
- Vea si puede volver a sus actividades normales

Su turno de hablar

Esta también es su oportunidad de plantear cualquier inquietud que pueda tener sobre su recuperación y cómo siente su cuerpo. Puede preguntarle al médico sobre:

- Lactancia
- Métodos anticonceptivos
- Pérdida de peso
- Su dieta y cómo mantenerse saludable
- Sus sentimientos

Esté atenta a la tristeza posparto

Muchas madres nuevas experimentan sentimientos de tristeza o depresión, comúnmente conocidos como tristeza posparto. Es posible que se sienta desanimada, tensa o con ganas de llorar por cosas que normalmente no le molestarían. Esos sentimientos deberían mejorar en unas semanas. Sin embargo, si no mejoran o si está extremadamente triste o no puede cuidarse a sí misma ni cuidar a su bebé, llame al médico de inmediato. Podría tener un problema de salud grave, denominado depresión posparto.

Hay ayuda disponible

Visite la página de Colaboración de Salud Mental Materna del Condado de Santa Clara en www.bit.ly/SCC-MMHC para obtener recursos sobre las afecciones del estado de ánimo relacionadas con el posparto, como la tristeza posparto y la depresión posparto. También puede visitar la página de la organización Supporting Mamas en www.supportingmamas.org para obtener más información y recursos. Recuerde que puede hablar con el médico sobre cualquier cosa.



¿Está embarazada?

¡ACOMPÁÑENOS A UN BABY SHOWER!

Si es miembro de Medi-Cal y está embarazada, la invitamos a participar en un Baby Shower de Santa Clara Family Health Plan. Nuestros Baby Showers mensuales son eventos divertidos donde puede obtener beneficios del plan, como clases prenatales, sacaleches y transporte, además de cuidado y seguridad para recién nacidos, recursos comunitarios y más. Regístrese en línea en www.bit.ly/SCFHP-BabyShower.

10 consejos para una alimentación más saludable

Si se siente confundido por llevar una dieta saludable, a continuación, les indicamos algunos consejos para comenzar. Intente implementar uno o dos de estos cambios a la vez.

COMER



1

Coma muchas frutas y verduras.



2

Elija más cereales integrales.



3

Intente comer con más frecuencia proteínas de vegetales, como frijoles.



4

Elija carnes magras sin procesar.



5

Incluya pescado (no frito) habitualmente en su menú.



CAMBIAR



6

Cambie a leche por una con bajo o cero contenido de grasa.



7

Utilice aceites más saludables, como el aceite de oliva, para cocinar.



LIMITAR



8

Limite los dulces y las bebidas azucaradas.



9

Reduzca la sal y el sodio.



10

Coma menos alimentos procesados.



Encontrar un equilibrio entre alimentos y nutrición

Mantener un peso saludable no significa tener que comer menos. Comer más frutas y verduras, además de cereales integrales, carnes magras y frutos secos, es una manera saludable de perder o mantener el peso. Asimismo, las dietas ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud y facilitar la alimentación.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN sobre alimentación saludable y control del peso, visite www.bit.ly/SCFHP-StayHealthy.

Acceso oportuno a la atención

Santa Clara Family Health Plan tiene el compromiso de brindar acceso oportuno a la atención para todos los miembros. Cuando nos llame durante las horas hábiles regulares, debemos responder el teléfono en 10 minutos como máximo. Además, su médico debe ofrecerle una cita dentro de plazos específicos. Consulte la tabla para ver los tiempos de espera.

¿No está seguro de que su problema de salud sea urgente? Llame a nuestra línea de consejería de enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-877-509-0294** para hablar con un profesional de la salud calificado. Si alguien debe devolverle la llamada, debe hacerlo durante un plazo de 30 minutos.

Si tiene problemas para conseguir una cita dentro de estos plazos, llame al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055** (TTY: 711). También puede llamar a Departamento de Cuidado de Salud Administrado de California al **1-888-466-2219** o visitar su sitio web en **www.dmhc.ca.gov** para hacer una queja.



TAMBIÉN TIENE DERECHO

a recibir servicios de intérpretes en forma oportuna para las citas programadas. Llame a Servicio

al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055** (TTY: 711).



CITAS NO URGENTES

Cita de atención primaria

Cita con un especialista

Cita de cuidado de la salud mental

Otras citas: por servicios para diagnosticar o tratar una afección médica

Triaje

TIEMPOS DE ESPERA

10 días hábiles

15 días hábiles

10 días hábiles

15 días hábiles

Servicios las 24 horas, los 7 días de la semana: no más de 30 minutos

CITAS URGENTES

Citas de atención de urgencia que no requieren aprobación previa

Citas de atención de urgencia que requieren aprobación previa

TIEMPOS DE ESPERA

48 horas

96 horas

SALUD PARA TRIUNFAR
Medi-Cal Plan

OTOÑO 2022

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
TTY: 711

50539S

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

La discriminación es ilegal. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple las leyes estatales y 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:
 - o intérpretes calificados de lenguaje de señas;
 - o 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:
 - o intérpretes calificados;
 - o 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.
-

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.

- De forma electrónica: Envíe un correo electrónico a 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>.

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

ប្លាស្តិកជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្យួរជំរក អាចរកបានផងដែរ។ 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 ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv 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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ 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 ਲੇਖਾਂ 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: 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 TTY: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.