



# Health Talk



صيف 2022

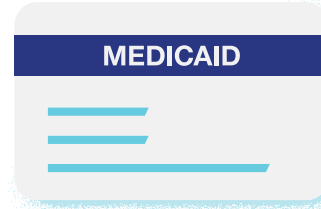
United  
Healthcare  
Community Plan

## ساعدنا على التحسن

نريد أن نعرف عن تجربتك مع UnitedHealthcare Community Plan. قد يُطلب منك ملء استطلاع رأي للأعضاء عن طريق الهاتف أو البريد أو البريد الإلكتروني. إذا حصلت على استطلاع رأي، فقم بملئه وإخبارنا برأيك. ستبقى ردودك سرية.

## احتفظ بتغطيتك

من المهم للمقاطعة الحصول على معلومات الاتصال الحالية الخاصة بك. يرجى الإبلاغ عن أي تغييرات، حتى لا تفوت معلومات هامة عن تغطية Medi-Cal.



يرجى الإبلاغ عن جميع بيانات الاتصال التي تم تحديثها مثل رقم هاتفك، أو عنوان بريدك الإلكتروني، أو عنوان منزلك إلى مكتب المقاطعة المحلي عن طريق الإنترنت، أو الهاتف، أو البريد الإلكتروني، أو الفاكس أو شخصيًا.

يمكنك إيجاد قائمة بمكاتب المقاطعات على [dhcs.ca.gov/col](https://dhcs.ca.gov/col) كما يمكنك أيضًا تحديث معلومات الاتصال الخاصة بك عن طريق الإنترنت على [coveredca.com](https://coveredca.com) أو [benefitscal.org](https://benefitscal.org).



العقل السليم في الجسم السليم

## أنت وحدك

وفقاً لـ National Alliance on Mental Illness، يعاني ملايين الأفراد في الولايات المتحدة من الأمراض العقلية. في الواقع، 1 من كل 5 أفراد بالغين و1 و6 مراهقين يعانون من أخطار الصحة العقلية. إحدى أكثر حالات الصحة العقلية شيوعاً هي الإصابة باضطراب القلق.

تختلف اضطرابات القلق عن الشعور العادي بالتوتر والقلق، حيث إنها شعور لا ينتهي بالخوف والقلق. كما أن الحالة قد تسوء بمرور الوقت.

إذا كنت تعاني من خطر على الصحة العقلية، فالمساعدة متاحة. بعض الخطوات الأولى الجيدة التي يمكنك أخذها هي:

- الاتصال بالخط الساخن الخاص بالصحة السلوكية على 1-800-435-7486، الهاتف النصي 711
- حدد موعداً للتحدث مع مقدم رعاية صحية
- تعرف على المزيد عن الصحة العقلية على [cdc.gov/mentalhealth](http://cdc.gov/mentalhealth)



istock.com/monkeybusinessimages

## فقط من أجلك

احصل على معلومات عن خطة صحية مخصصة

عند تسجيلك في [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)، ستحصل على أدوات تساعدك في استخدام خطتك. يمكنك:

- رؤية بطاقة معرف العضوية في أي وقت
- الحصول على المساعدة باستخدام مزايك
- العثور على مقدم رعاية أو صيدلية بالقرب منك
- تحديث تفضيلاتك للحصول على وسائل تواصل بالطريقة التي تريدها، بما في ذلك الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني

سجل اليوم. الأمر يستغرق بضع دقائق فقط. ومن ثم يمكنك تسجيل الدخول في أي وقت. للبدء، قم بزيارة [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)



## رعاية صحية للجميع

تلتزم UnitedHealthcare بتحسين النظام الصحي. نحن نعمل على توفير الجودة والرعاية غير المتحيزة لكافة الأعضاء — مهما كان عرقهم، أو مكانهم، أو وضعهم.



نريد أن نعرف عن تجربتك مع UnitedHealthcare. اتصل بالرقم المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في ركن الموارد في الصفحة 4 من هذه النشرة لإخبارنا بمستوى خدمتنا.

# قائمة أهداف الصيف

5 أنشطة صحية وممتعة لشطبها من قائمة الأهداف هذا الصيف

هل تبحث عن أفكار ممتعة للقيام بأنشطة هذا الصيف؟ أدناه 5 أنشطة بسيطة لتجربتها.



3. أقم حفل شواء أو نزهة. الصيف هو وقت تناول الطعام في الخارج مع العائلة والأصدقاء. جرب وصفتنا لطبق جانبي لذيذ وصحي: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com)



2. تفقد أسواق المزارعين. اذهب إليها مع عائلتك لمعرفة المزيد عن الطعام الذي تأكلونه. أسواق المزارعين مكان رائع للحصول على منتجات غذائية عالية الجودة والقيمة الغذائية.



1. تمش وتابع خطواتك. المشي طريقة رائعة للقيام بتدريب منخفض التأثير. استخدم تطبيقًا لمتابعة الخطوات على هاتفك وراقب تقدمك.



5. شارك في مباراة. مشاهدة الفعاليات الرياضية ممتعة بشكل كبير. ويمكنها أيضًا إثارة حماس أطفالك بخصوص النشاط البدني.



4. ازرع حديقة. أعمال الحديقة نشاط ممتع وتنقيف للعائلة بأكملها. قم بتدوين الملاحظات عن أفضل الطرق. وشاهد نمو حديقتك.



## استكشف المزيد

هل تبحث عن المزيد من الأنشطة للقيام بها هذا الصيف؟ تفقد قائمة المواقع الإلكترونية للسياحة في الولاية على

[usa.gov/state-travel-and-tourism](http://usa.gov/state-travel-and-tourism)

## ركن الموارد

**خدمات الأعضاء:** اعثر على موفر رعاية، أو اطرح الأسئلة عن المزايا، أو احصل على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة (الرقم المجاني).  
**1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**

**موقعنا الإلكتروني:** اعثر على موفر رعاية، واطلع على المزايا الخاصة بك أو على بطاقة هوية العضو الخاصة بك، أينما كنت.  
**myuhc.com/communityplan**

**NurseLine:** احصل على المشورة الصحية من ممرض/ممرضة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع (الرقم المجاني).  
**1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**

**Kick It California:** احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين واستخدام أجهزة التدخين الإلكترونية مجاناً (الرقم المجاني).  
**1-800-300-8086**، الهاتف النصي **711**  
**kickitca.org**

**Live and Work Well:** اعثر على المقالات، وأدوات الرعاية الذاتية، وموفري الرعاية، وموارد الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.  
**liveandworkwell.com**

**Health Education Materials Resource Library (مكتبة موارد مواد التثقيف الصحي):** تمكّن من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال **uhccommunityplan.com/ca**. تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

**النقل:** للحصول على وسائل النقل لأي خطة صحية أو خدمات Medi-Cal المغطاة، اتصل بنا قبل 3 أيام عمل على الأقل من موعدك. أو اتصل بنا بمجرد استطاعتك عندما يكون لديك موعد طارئ.  
**1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**  
**1-844-772-6623**

**إدارة الحالة:** يمكن للأعضاء ذوي الاحتياجات المعقدة استقبال مكالمات هاتفية، وزيارات منزلية، وتثقيف صحي، وإحالات لموارد المجتمع، وتنبهات للمواعيد، ومساعدة في التنقل، بالإضافة إلى مزيد من الخدمات الأخرى (الرقم المجاني).  
**1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**



## اسبق الآخرين

**زيارات الصحة مهمة للأطفال عند عودتهم إلى المدرسة**

يجب أن يقوم الأطفال بزيارات الصحة خلال فترة الطفولة والمراهقة. هذه الفحوصات مهمة خصيصاً عند العودة إلى المدرسة. قد تتضمن زيارة الصحة:

- الفحص البدني
- تلقي اللقاحات
- اختبارات السمع والبصر
- مناقشة النشاط البدني والنظام الغذائي
- الفحوصات التنموية للكلام، والتغذية، والنمو، والأهداف الاجتماعية والعاطفية بشكل عام
- أسئلة حول صحة طفلك وسجله المرضي
- الاختبارات المعملية، كاختبارات البول والدم

خلال الفحص، اسأل مقدم الرعاية الخاص بطفلك عما إذا كان طفلك قد تلقى آخر اللقاحات أم لا. تعمل اللقاحات على وقاية طفلك ومن حوله من الأمراض. يمكنك عرض جدول لقاحات مرحلة الطفولة على **cdc.gov/vaccines**. وفي حالة عدم تلقي طفلك أيًا من لقاحاته لهذا العام، لا يزال بالإمكان تعويضه.

**حدد موعداً.** اتصل بمقدم الرعاية الخاص بطفلك لتحديد موعد اليوم. لاختيار مقدم رعاية جديد، قم بزيارة **myuhc.com/communityplan**. أو اتصل

بالرقم المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الوارد في ركن الموارد في اليسار.



## إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع خطة UnitedHealthcare Community Plan قوانين الولاية وقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية. لا تقوم خطة UnitedHealthcare Community Plan بشكل غير قانوني بالتمييز بين الأشخاص أو إقصائهم أو معاملتهم بشكل مختلف على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو الأصل العرقي أو الأصل القومي أو الهوية العرقية أو العمر أو الإعاقة الذهنية أو الإعاقة البدنية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

### تقدم خطة UnitedHealthcare Community Plan:

- مساعدات وخدمات مجانية للأشخاص متحدي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
  - مترجمون فوريون مؤهلون متخصصون في لغة الإشارة
  - معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة بخط كبير، تسجيلات صوتية، تنسيقات إلكترونية سهلة المنال، تنسيقات أخرى)
- خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين لا تُعد اللغة الإنجليزية لغتهم الرئيسية، مثل:
  - مترجمون فوريون مؤهلون
  - معلومات مكتوبة بلغاتٍ أخرى

إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمات، فاتصل بخطة UnitedHealthcare Community Plan بين الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ الرسمي، من الإثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات الولاية عن طريق الاتصال بالرقم **1-866-270-5785**. إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الهاتف النصي **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل، أو طباعة بخط كبير، أو شريط صوت، أو نموذج إلكتروني. للحصول على نسخة بأحد التنسيقات البديلة، يُرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

UnitedHealthcare Community Plan of California

4365 Executive Drive, Suite 500

San Diego, CA 92121

**1-866-270-5785**، TTY **711**

### كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد أن خطة UnitedHealthcare Community Plan قد عجزت عن تقديم هذه الخدمات أو التمييز بشكل غير قانوني بطريقة أخرى على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو الأصل العرقي أو الأصل القومي أو الهوية العرقية أو العمر أو الإعاقة الذهنية أو الإعاقة البدنية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي، فيمكنك تقديم تظلم لدى منسق الحقوق المدنية في خطة UnitedHealthcare Community Plan. يمكنك تقديم التظلم عبر الهاتف أو كتابيًا أو إلكترونيًا:

- **عبر الهاتف:** اتصل بمنسق الحقوق المدنية في خطة UnitedHealthcare Community Plan بين الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ الرسمي، من الإثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات الولاية عن طريق الاتصال بالرقم **1-866-270-5785**. إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الرقم **711**.
- **إلكترونيًا:** البريد الإلكتروني: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

إرسال مع جميع الإشعارات:

- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً وأرسله إلى:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

- **شخصياً:** توجه إلى عيادة طبيبك أو خطة UnitedHealthcare Community Plan of California على العنوان أدناه وصرح بأنك تريد تقديم تظلم.

UnitedHealthcare Community Plan of California  
4365 Executive Drive, Suite 500  
San Diego, CA 92121

---

### مكتب الحقوق المدنية — إدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا

يمكنك أيضاً تقديم شكوى خاصة بالحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية بإدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا كتابياً أو عبر الهاتف أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **916-440-7370**.  
إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الرقم **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- **إلكترونياً:** أرسل بريداً إلكترونياً إلى **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على: [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

---

### مكتب الحقوق المدنية — وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك أيضاً تقديم شكوى بشأن الحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية في وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية كتابياً أو عبر الهاتف أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **1-800-368-1019**.  
إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال بالهاتف النصي/جهاز الاتصالات لضعاف السمع على الرقم **1-800-537-7697**.

• **إلكترونياً:** تفضل بزيارة بوابة مكتب شكاوى الحقوق المدنية على العنوان التالي  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

## **English**

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-270-5785 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-270-5785 (TTY: 711). These services are free of charge.

## **الشعار بالعربية (Arabic)**

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). هذه الخدمة مجانية.

## **Հայերեն պիտակ (Armenian)**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրթեր: Չանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

## **简体中文标语 (Chinese)**

请注意：如果您需要以您的语言获得帮助，请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体文件。请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

## **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5784 (TTY 711) ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5785 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

## **हिंदी टैगलाइन (Hindi)**

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निःशुल्क हैं।

## **Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)**

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais ua koj hom lus hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Muaj kev pab dawb thiab kev saib xyuas rau cov neeg xiam oob qhab, xws li muab sau ua cov ntawv su thiab luam tawm ua cov ntawv loj. Hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Cov kev saib xyuas 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 1-866-270-5785 (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ご用意しております。1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。これらのサービスは無料でご提供いたします。

## **한국어 (Korean)**

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 점자나 큰 활자로 된 문서 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 이들 서비스는 무료로 제공됩니다.

## **ພາສາລາວ (Laotian)**

ເລື່ອງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ຄົນພິການນຳອີກເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນ ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## **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 1-866-270-5785 (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 hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-866-270-5785 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.



## **ឃ្លាជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)**

ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារជាអក្សរពុម្ពធំក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## **(Farsi) مطلب به زبان فارسی**

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولی، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

## **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-270-5785 (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 1-866-270-5785 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

## **แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และเอกสารที่ต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

## **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (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 1-866-270-5785 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

**Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (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 1-866-270-5785 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.