



Health Talk



Tag-init 2022

United
Healthcare
Community Plan

Tulongan kaming humusay

Gusto naming malaman ang iyong karanasan sa UnitedHealthcare Community Plan. Maaaring hilingin sa iyong sumagot ng survey sa miyembro sa pamamagitan ng telepono, mail o email. Kung makakatanggap ka ng survey, pakisagutan ito at ipaalam sa amin ang iyong palagay. Papanatilihing pribado ang iyong mga sagot.

Panatilihin ang pagsaklaw sa iyo

Mahalaga sa county na magkaroon ng iyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Pakiulat ang anumang pagbabago, para wala kang mapalampas na mahalagang impormasyon tungkol sa pagsaklaw sa iyo ng Medi-Cal.

Pakiulat ang lahat ng na-update na impormasyon sa pakikipag-ugnayan, tulad ng iyong numero ng telepono, email address o address ng tahanan, sa iyong lokal na tanggapan ng county online, sa pamamagitan ng telepono, email, fax o nang personal.

Makakahanap ka ng listahan ng mga tanggapan ng county sa dhcs.ca.gov/col. Maaari mo ring i-update ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan online sa coveredca.com o benefitscal.org.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-069-CA-CAID-TAGALOG

000_080630039080_CSCA22MD



**Malusog na pag-iisip,
malusog na katawan**

Hindi ka nag-iisa

Ayon sa National Alliance on Mental Illness, milyon-milyong tao sa United States ang apektado ng sakit sa pag-iisip. Sa katunayan, 1 sa bawat 5 adult at 1 sa bawat 6 na adolescent ang mayroong alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip. Isa sa mga pinakakaraniwang kondisyon sa kalusugan ng pag-iisip ay ang pagkakaroon ng anxiety disorder.

Ang mga anxiety disorder ay iba sa normal na pakiramdam ng nerbyos o pagkabalisa. Ito ay takot o pagkabalisa na hindi nawawala. Posible ring lumala ang mga ito sa paglipas ng panahon.

Kung mayroon kang alalahanin sa kalusugan ng pag-iisip, makakahingi ka ng tulong. Ilan sa magagandang unang hakbang ang:

- Tumawag sa Hotline ng Kalusugan ng Pag-uugali sa **1-800-435-7486, TTY 711**
- Magpaikedyul ng appointment para makipag-usap sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan
- Matuto pa tungkol sa kalusugan ng pag-iisip sa **cdc.gov/mentalhealth**



iStock.com/monkeybusinessimages

Para lang sa iyo

Makakuha ng naka-personalize na impormasyon sa planong pangkalusugan

Kapag nag-sign up ka para sa **myuhc.com/communityplan**, makakakuha ka ng mga tool para matulungan kang gamitin ang iyong plano. Magagawa mong:

- Makita ang iyong ID card ng miyembro anumang oras
- Humingi ng tulong sa paggamit ng iyong mga benepisyo
- Maghanap ng provider o parmasya na malapit sa iyo
- I-update ang iyong mga kagustuhan para makatanggap ng mga mensahe sa paraang gusto mo, kabilang ang mga text at email



Mag-sign up ngayon. Ilang minuto lang ang aabutin nito. Pagkatapos ay makakapag-log in ka anumang oras. Para magsimula, bisitahin ang **myuhc.com/communityplan**.

Pangangalagang pangkalusugan para sa lahat



Nakatuon ang UnitedHealthcare sa pagpapahusay ng sistemang pangkalusugan. Nagtatrabaho kami para makapagbigay ng de-kalidad at walang kinikilingang pangangalaga para sa lahat ng miyembro — anuman ang kanilang lahi, lugar o sitwasyon.

Gusto naming marinig ang tungkol sa iyong karanasan sa UnitedHealthcare. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa lugar para sa resource sa pahina 4 ng newsletter na ito para ipaalam sa amin kung kumusta ang aming serbisyo.

Bucket list para sa tag-init

5 masasaya at nakakabuti sa kalusugan na aktibidad na dapat lagyan ng check sa iyong bucket list ngayong tag-init

Naghahanap ka ba ng masasayang ideya na gagawin ngayong summer? Narito ang 5 simpleng aktibidad na puwedeng subukan.



1. Maglakad at subaybayan ang iyong mga hakbang. Isang magandang paraan ang mga paglalakad para makakuha ng hindi gaanong nakakapagod na ehersisyo. Gumamit ng step-tracking app sa iyong telepono para makita ang pag-usad mo.



2. Tumingin sa farmers market. Isama ang iyong pamilya para matuto tungkol sa pagkaing kinakain ninyo. Ang mga farmers market ay magandang lugar para makakuha ng de-kalidad at masustansyang inaning produkto.



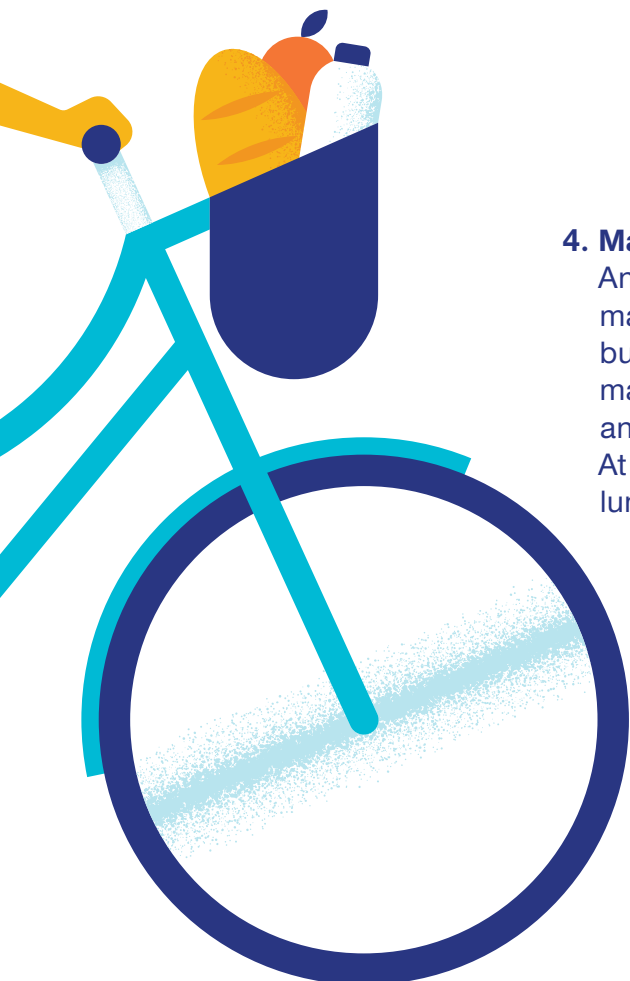
3. Mag-barbeque o mag-picnic. Ang tag-init ang panahon para sa pagkain sa labas kasama ang pamilya at mga kaibigan. Subukan ang aming recipe para sa makulay at masustansyang side dish: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://www.healthtalksiderecipe.myuhc.com).



4. Magtanim ng hardin. Ang paghahardin ay isang masayang aktibidad para sa buong pamilya at maraming matututunan mula rito. Itala ang mga epektibong gawain. At pagkatapos ay panooring lumago ang iyong hardin.



5. Maglaro. Hindi lang masayang panoorin ang mga sporting event. Maaari din nitong pasabikin ang iyong mga anak sa pisikal na aktibidad.



Mag-explore pa

Naghahanap ng marami pang aktibidad na gagawin ngayong tag-init? Tingnan ang listahan ng mga website ng turismo ng estado sa [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).

Lugar para sa resource

Mga Serbisyo sa Miyembro: Maghanap ng provider, magtanong tungkol sa benepisyo, o humingi ng tulong sa pagpapaikedyul ng appointment, sa anumang wika (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Aming website: Maghanap ng provider, tingnan ang iyong mga benepisyo o tingnan ang iyong ID card ng miyembro, kahit nasaan ka man.

myuhc.com/communityplan

NurseLine: Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Kick It California: Makakuha ng tulong sa paghinto sa paninigarilyo at paggamit ng vape nang wala kang kailangang bayaran (walang bayad).

1-800-300-8086, TTY 711

kickitca.org

Live and Work Well: Maghanap ng mga artikulo, tool para sa pangangalaga ng sarili, provider ng pangangalaga, at higit pang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance.

liveandworkwell.com

Health Education Materials Resource Library: I-access at i-download ang aming mga pinakabagong materyales para sa edukasyong pangkalusugan tungkol sa iba't iba at mga bagong paksang kaugnay ng wellness sa **uhccommunityplan.com/ca**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

Transportasyon: Upang makakuha ng transportasyon para sa anumang planong pangkalusugan o serbisiyong saklaw ng Medi-Cal, tawagan kami sa loob ng hindi bababa sa 3 araw ng negosyo bago ang iyong appointment. O tawagan kami sa lalong madaling panahon kapag may mahalaga kang appointment.

1-866-270-5785, TTY 711

1-844-772-6623

Pamamahala ng Kaso: Ang mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan ay maaaring makatanggap ng mga tawag sa telepono, pagbisita sa bahay, edukasyong pangkalusugan, mga referral sa mga resource ng komunidad, mga paalala sa appointment, tulong sa transportasyon, at marami pa (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Maging maagap

Mahalaga para sa mga bata ang mga pagbisita para sa kagalingan sa pagbalik nila sa paaralan

Dapat ay magkaroon ng mga pagbisita para sa kagalingan ang mga bata sa kanilang buong pagkabata at adolescence. Lalong mahalaga ang mga checkup na ito sa pagbalik sa paaralan. Maaaring kasama sa pagbisita para sa kagalingan ang:

- Pisikal na pagsusuri
- Mga bakuna
- Mga pagsusuri sa paningin at pandinig
- Pagtalakay sa pisikal na aktibidad at diyeta
- Mga screening para sa development sa pagsasalita, nutrisyon, paglaki, at pangkalahatang mga milestone sa emosyon at pakikipagkapwa
- Mga tanong tungkol sa kalusugan at kasaysayan ng kalusugan ng iyong anak
- Mga pagsusuri sa laboratoryo, tulad ng mga pagsusuri ng ihi at dugo

Sa checkup, tanungin ang provider ng iyong anak kung updated ang iyong anak sa kanyang mga bakuna. Pinoprotektahan ng mga bakuna ang iyong anak at ibang tao mula sa pagkakasakit. Puwede mong tingnan ang iskedyul ng bakuna sa pagkabata sa **cdc.gov/vaccines**. Kung hindi naturukan ang iyong anak ng alinman sa kanyang mga bakuna ngayong taon, hindi pa huli ang lahat upang makuha ang mga ito.



Magpasuri. Tumawag sa provider ng iyong anak upang magpa-appointment ngayon. Upang maghanap ng bagong provider, bisitahin ang **myuhc.com/communityplan**. O tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono na nakalista sa lugar para sa resource sa kaliwa.

Abiso sa Walang Diskriminasyon

Ang pandiskrimina ay labag sa batas. Sinusunod ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga batas na federal at karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay nagdidiskrimina nang hindi naaayon sa batas, hindi nagbubukod ng mga tao, o trinatrato sila nang naiiba dahil sa sex, lahi, kulay, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan na etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, henetikong impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, pagkakakilanlan sa kasarian, o sekswal na oryentasyon.

Nagbibigay ang UnitedHealthcare Community Plan ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang matulungan silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
 - Kuwalipikadong mga interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible na electronic na format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika para sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
 - Kuwalipikadong mga interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ng mga serbisyong ito, kontakin ang UnitedHealthcare Community Plan sa pagitan ng 7 a.m. – 7 p.m. PST, Lunes–Biyernes, maliban sa mga pista opisyal ng Estado sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-270-5785**. Kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang maayos, mangyaring tumawag sa TTY **711**. Kapag hiniling, puwede mong makuha ang dokumentong ito nang nasa braille, malaking print, audio cassette, o electronic form. Upang makakuha ng kopyang nasa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

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

1-866-270-5785, TTY 711

Paano maghain ng karaingan

Kung naniniwala kang nabigo ang UnitedHealthcare Community Plan na ibigay ang mga serbisyong ito o hindi makatarungang nagdiskrimina sa ibang paraan sa batayan ng sex, lahi, kulay, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, pagkakakilanlang etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, henetikong impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, pagkakakilanlang kasarian o sekswal na oryentasyon, maaari kang maghain ng karaingan sa Tagapag-ugnay ng mga Karapatang Sibil ng UnitedHealthcare Community Plan. Maaari kang maghain ng karaingan sa pamamagitan ng telepono, nang nakasulat, nang personal, o elektronikal na paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Kontakin ang Tagapag-ugnay ng mga Karapatang Sibil ng UnitedHealthcare Community Plan sa pagitan ng 7 a.m.– 7 p.m. PST, Lunes–Biyernes, maliban sa mga pista opisyal ng Estado sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-270-5785**. Kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang maayos, mangyaring tumawag sa **711**.
- **Sa elektronikal na paraan:** Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Ipadalang kasama ng lahat ng mga abiso:

- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o sumulat ng isang sulat at ipadala ito sa:
Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
- **Nang personal:** Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o UnitedHealthcare Community Plan of California sa address sa ibaba at sabihin na gusto mong maghain ng karaingan.
UnitedHealthcare Community Plan of California
4365 Executive Drive, Suite 500
San Diego, CA 92121

Opisina ng mga Karapatang Sibil – California Department of Health Care Services:

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa California Department of Health Care Services, Tanggapan ng mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng telepono, sulat, o email:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, mangyaring tumawag sa **711** (Telecommunications Relay Service).
- **Sa elektronik na paraan:** Magpadala ng email sa **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:
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
Makakakuha ka ng mga form ng reklamo sa:
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

Opisina ng mga Karapatang Sibil – U.S. Department of Health and Human Services

Kung naniniwala kang nadiskrimina ka sa batayan ng lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o sex, puwede ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services. Opisina ng mga Karapatang Sibil sa pamamagitan telepono, nang nakasulat, o sa elektronik na paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, mangyaring tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **Sa elektronik na paraan:** Bumisita sa Portal ng Tanggapan ng Reklamo para sa mga Karapatang Sibil sa **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.
- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Makakakuha ka ng mga form ng reklamo sa: **<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 կյուրեր: 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 दे: 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 ນູນ 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.