



HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



ပါဝင်သည့်အချက်များ

သင်၏ နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ အချိန်ရောက်ပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးရန်နေရာရှာဖွေကိရိယာကို အသုံးပြု၍ ထိုးနိုင်မည့်နေရာကို ရှာဖွေပါ။ စာမျက်နှာ 2 တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

Medicaid သက်တမ်းတိုးခြင်း

အကျုံးဝင်မှု မဆုံးရှုံးပါစေနှင့်

Medicaid အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့၏ အကျုံးဝင်မှုကို နှစ်စဉ် သက်တမ်းတိုးရန် လိုအပ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို “ပြန်လည်ဆုံးဖြတ်ခြင်း” ဟုခေါ်သည်။ သင့်ပြည်နယ်သည် သက်တမ်းတိုးရန် အချိန်တန်သောအခါတွင် သင့်အား ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါမည်။

ပြည်နယ်သည် သင့်ထံဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ၎င်းတို့တွင် သင့်လက်ရှိလိပ်စာ၊ အီးမေးလ်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်တို့ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

ပြည်နယ်က သင့်ကို ဆက်သွယ်ချိန်တွင် တုံ့ပြန်ဖြေကြားပေးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ သင်မတုံ့ပြန်ပါက၊ သင့်ကျန်းမာရေး အကျုံးဝင်မှု ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေရှိသည်။



ကျွန်ုပ်တို့က ဤနေရာတွင် ကူညီဖို့ ရှိပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် uhc.com/staycovered တွင် ကြည့်ပါ။

တုပ်ကွေးရောဂါ ကို တွန်းလှန်ပါ

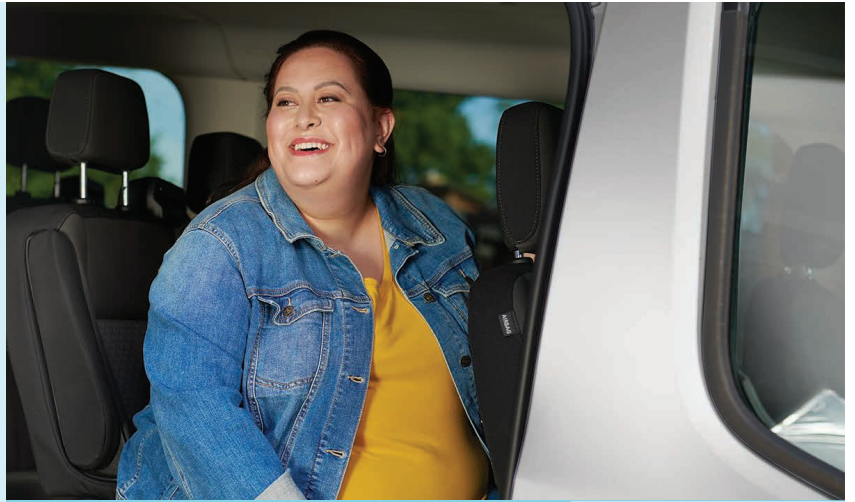
သင့် နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုး
ဖို့ အချိန်ရောက်ပါပြီ။

နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံရန်
အရေးကြီးပါသည်။ အောက်တိုဘာလ
ကုန် သို့မဟုတ် အချို့သောလူများ
အတွက် ၎င်းတို့ သမားတော် အကြံပြုသ
ည့်အတိုင်း ပိုစောစော ကာကွယ်ဆေးထိုး
ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
၎င်းကို ၆ လနှင့်အထက် လူတိုင်းအတွက်
အကြံပြုထားသည်။ အကြောင်းရင်း ၃ ခု
မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

၁. ၎င်းသည် သင့်အား တုပ်ကွေးကြောင့်
ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
၂. အကယ်၍ သင် တုပ်ကွေးမိနေပါက၊
သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများက
ပြင်းထန်မှုနည်းပါမည်။
၃. သင့်မိသားစုကို တုပ်ကွေးမဖြစ်
အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။
လူတိုင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို
ထိုးထားသောအခါ၊ တုပ်ကွေး
အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်ပါ။



သင့်တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို
ယနေ့ပဲထိုးလိုက်ပါ။ သင့်အတွက်
ကုန်ကျစရိတ် မရှိပါ။ ရက်ချိန်း
တစ်ခုစီစဉ်ရန် လွယ်ကူစေသော
ကျွန်ုပ်တို့၏အွန်လိုင်းတူးလ်ကို
အသုံးပြုပါ။ [myuhc.com/
findflushot](https://myuhc.com/findflushot) သို့ ဝင်ရောက်
ကြည့်ရှုပါ။



အပိုဆောင်း အကျိုးခံစားခွင့်များ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿ များနှင့် အခြားအရာများ အတွက် ကုန်ကျစရိတ်မ ရှိဘဲ စီးနင်းလိုက်ပါ

အကယ်၍ သင်သည် UnitedHealthcare®
Community Plan ၏ အရည်အချင်းပြည့်မီသော အဖွဲ့
ဝင် ဖြစ်ပါက၊ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အရေးပေါ်
မဟုတ်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင်
သင့်အတွက် ကုန်ကျစရိတ် မရှိပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် စီးနင်းမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်-

- အကျိုးဝင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရက်ချိန်းများ
– အခြေခံဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးသူ (primary
medical provider, PMP)၊ မီးဖွားခြင်း၊ အမြင်
အာရုံ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်
ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြဿများကဲ့သို့
- ကုန်စုံဆိုင်များ၊ အစားအသောက်ခန်းမများနှင့်
WIC (အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစနှင့်ကလေးများ)
ရက်ချိန်းများ

သင်၏အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို နှစ်စဉ် အပ်ဒိတ်လုပ်ပါသည်။

myuhc.com/communityplan တွင် ရှာကြည့်နိုင်သည်။

၎င်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အလေ့အကျင့်များ အသိပေးချက်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုရေး အသိပေး ချက်တို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကို အွန်လိုင်း **uhc.com/privacy** နှင့် **uhc.com/legal** တို့တွင်လည်း တွေ့ရှိနိုင် ပါသည်။

- သင့်ဆေးဆိုင်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာရက်ချိန်းသို့ သွားရာလမ်း သို့မဟုတ် အပြန်လမ်းတွင်ရှိလျှင်
- ကိုယ်အလေးချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု အတန်းများ သို့မဟုတ် အားကစားရုံများ
- အလုပ်အကိုင်-လေ့ကျင့်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ

သင်၏စီးနင်းမှုကိုစီစဉ်ရန် သို့မဟုတ် သင့်တွင် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုရန်၊

UnitedHealthcare® အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် **myuhc.com/transportation** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ပါ။

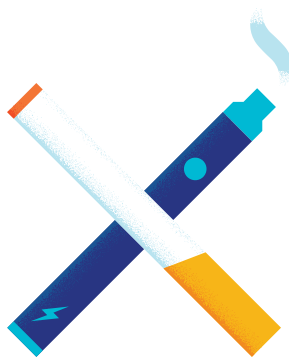
ရင်သားကင်ဆာအတွက် စစ်ဆေးခြင်း

ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ အကျိတ်များကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ရင်သားများတွင် ကင်ဆာရှိမရှိကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးမှုသည် ရင်သားကင်ဆာကို မကာကွယ်နိုင်သော်လည်း စောစီးစွာရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး လွယ်ကူစွာကုသနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အသက် 40 မှ 74 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးများအတွက် စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရန် အကြံပြုထားသည်။¹ သင့်အတွက် မည်သည့် ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးမှုများသည် သင့်လျော်ကြောင်းနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ပြုလုပ်သင့်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ထိုက်တန်ပါသည်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း လူအများစုက သိကြပါသည်။ သို့သော် စီးကရက်သောက်ခြင်းက US မှာ တစ်နှစ်ကို လူ 5 ယောက်မှာ 1 ယောက်လောက် သေဆုံးစေတယ်ဆိုတာ သင်သိပါသလား။²

သတင်းကောင်းမှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး ကင်ဆာအမျိုးအစား 12 မျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေကာ သင့်သက်တမ်းကို 10 နှစ်အထိ တိုးလာစေနိုင်သည်။³ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ခက်ခဲသော်လည်း၊ သင်သည် ၎င်းကို ကူညီရန် ကိရိယာများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများကို ရနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် သင့်အားကူညီပေးမည့် အကြံပြုချက်များ-



သင်၏ သွေးပေါင်ချိန် ကိုထိန်းချုပ် ခြင်း

သွေးပေါင်ချိန်သည် သင့်သွေးများကို သင့်သွေးလွှတ်ကြောနှံရံများဆီသို့ မည်မျှပြင်းထန်စွာ တွန်းပို့သည်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းသည် တစ်နေ့တာလုံး တက်လိုက်ကျလိုက် ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် မကြာခဏ 130/80 နှင့် အထက်တွင်ရှိနေလျှင် သွေးဖိအားများနေသည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်ပြီး သွေးတိုးရောဂါဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/
²cdc.gov/tobacco/about
³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို စာရင်း ပြုစုပါ
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရက်ကို ရွေးပြီး သင့်သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုအားလုံးကို ပြောပြပါ
- ဆေးလိပ်နှင့် မီးခြစ်များကို စွန့်ပစ်ပါ
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရန် တောင်းဆိုပါ
- ငုံဆေးပြားများ သို့မဟုတ် ပီကေကဲ့သို့သော နီကိုတင်း အစားထိုးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ

သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကူညီပံ့ပိုးရန်-

- myuhc.com/communityplan သို့မဟုတ် **UHC မှ ဘိုင်းအက်ပ်**မှတစ်ဆင့် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်နှင့်အတူ ဆွေးနွေးပါ။
- ဆေးရွက်ကြီးထွက်ကုန်များကို မသုံးတော့ဖို့ သင့်အား ကူညီရန် အရင်းအမြစ်များအတွက် quitnowindiana.comသို့ ဝင်ကြည့်ပါ။
- အခမဲ့နည်းပြနှင့် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများအတွက် **1-800-784-8669**တွင် Indiana Quit Line ကို အခမဲ့ ခေါ်ဆိုပါ။
- အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများကို စာရင်းသွင်းရန် **34191** သို့ **READY** ဟု စာတိုပို့ပါ

၎င်းသည် အလေးအနက်ထားရမည့် အရာဖြစ်သည်- အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နှလုံးဖောက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ပြဿနာများနှင့် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်းများကဲ့သို့ ပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်နံပါတ်များကို သိရန်နှင့် သင်၏ အခြေခံဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးသူ (PMP) နှင့် ပုံမှန်သွားရောက်ပြသရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းထားရန် အစီအစဉ်ကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

သင့်အစီအစဉ်ကို 24/7 ရယူပါ

သင်လိုအပ်သည့်အချိန်နှင့် သင်လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရှာဖွေပါ။

UnitedHealthcare အက်ပ်-

App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်ဝဘ်ဆိုဒ်-

myuhc.com/communityplan

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ-

ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ **1-800-832-4643**၊ TTY **711**

သင်၏ မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီရယူပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှုစင်တာတစ်ခုကို ရှာပါ။ မည်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်မဆို အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများ မေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

NurseLine:

ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ **1-800-832-4643**၊ TTY **711**

သူနာပြုတစ်ဦးထံမှ စရိတ်စကမလို့ဘဲ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ် ရယူပါ။

UHC Doctor Chat:

စောင့်ဆိုင်းခန်းကို ကျော်ပြီး UHC Doctor Chat အက်ပ်ဖြင့် အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ (PMP) နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ချိတ်ဆက်ပါ။ PMP များကို တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့က

မေးခွန်းများကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ ဖြေကြားပေးနိုင်သည်။ **UHC Doctor Chat အက်ပ်**ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် **UHCDoctorChat.com** တွင် ပုံမှန်လေ့လာပါ။

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ဖြတ်ခြင်း-

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

လမ်းညွှန်ပြသခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ လက်ခံရရှိရန် Indiana Quit Line သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး-

1-800-832-4643၊ TTY **711**

သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဆေးဆိုင်သွားရောက်မှုများထံအသွားအပြန် ယာဉ်စီးနင်းခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ယာဉ်စီးနင်းမှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် အနည်းဆုံး ရုံးဖွင့်ရက် 3 ရက်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် အကန့်အသတ်မရှိ စီးနင်းခွင့်များ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။

စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

1-800-832-4643၊ TTY **711**

အဖွဲ့ဝင်များသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ အိမ်တွင်း ပြသမှုများ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းရင်းမြစ်များသို့ ညွှန်းဆိုပေးမှုများ၊ ရက်ချိန်း သတိပေးချက်များ၊ ယာဉ်စီးနင်းမှုများဆိုင်ရာ အကူအညီအပြင် အခြားအရာများ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

Live and Work Well- liveandworkwell.com

ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု ကိရိယာများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအပြင် အရက်/မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များကို ရှာပါ။

Assurance Wireless-

assurancewireless.com/buhc

လစဉ် မြန်နှုန်းမြင့်ဒေတာ 4.5GB၊ စကားပြောမိနစ် 3000 နှင့် အကန့်အသတ်မရှိ စာတိုပေးပို့မှုများကို ရယူလိုက်ပါ။ ထို့အပြင်၊ ဖုန်းတစ်လုံးကို \$20 ဖြင့် ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည်။

AbleTo ၏ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု-

ableto.com/begin

ဤကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှုအက်ပ်သည် သင့်အား တရားထိုင်ခြင်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဗီဒီယိုများနှင့် အခြားအရာများကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိရိယာများကို ပေးဆောင်ပါသည်။

ဒစ်ဂျစ်တယ် လုပ်ဆောင်ပါ-

myuhc.com/communityplan/preference

သင့်ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များ ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ လက်ခံရရှိရန် အီးမေးလ်၊ စာသားမက်ဆေ့ချ်များနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ဖိုင်များအတွက် အကောင့်ဖွင့်ပါ။

Community Resources-

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources တွင် သင့်အား အစားအစာ၊ အိမ်ရာ၊ အသုံးဝန်ဆောင်ခများပေးခြင်းအပြင် အခြားအရာများအတွက် လျှော့ချထားသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ စရိတ်ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပရိုဂရမ်များ ရှိပါသည်။ သင့်ဧရိယာတွင် အကူအညီကို ရှာရန် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call Member Services at **1-800-832-4643**, TTY **711**, 8 a.m.–8 p.m. ET, Monday–Friday.

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call Member Services at **1-800-832-4643**, TTY **711**, 8 a.m.–8 p.m. ET, Monday–Friday.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services 1-800-832-4643, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-832-4643, TTY 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာစကား (Burmese)** ပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ Member Services (အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ) 1-800-832-4643၊ TTY 711 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

참고: 귀하가 **한국어 (Korean)** 를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션 (예, 큰 활자체로 된 정보) 을 이용하실 수 있습니다 가입자 서비스부에 1-800-832-4643, TTY 711번으로 전화하십시오.

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Appelez le Service membres au 1-800-832-4643, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة **أرابيكا (Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجانًا ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-832-4643، الهاتف النصي 711.

אַכטונג: אויב איר רעדט **ייִדיש (Yiddish)**, עס זײַנען פֿאַראַנען פֿאַר אײַך פֿרײַ שפּראַך סערוויסעס און פֿרײַ קאָמוניקאַציעס אין אַנדערע פֿאַרמאַטן, אַזוי ווי גרויס דרוק. רופט מיטגליד סערוויסעס 1-800-832-4643, TTY 711.

注意：如果您說中文 (**Chinese**)，您可獲得免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電 1-800-832-4643（聽障專線 [TTY] 711）與會員服務部聯絡。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitgliederservice unter 1-800-832-4643 TTY 711 an.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)** ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-800-832-4643, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, unaweza kupata huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa.. Pigia simu Huduma za Memba kupitia 1-800-832-4643, TTY 711.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl **Ayisyen (Haitian Creole)**, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a, ansanm ak kominikasyon gratis nan lòt fòm, tèlke gwo karaktè. Rele Sèvis pou Manm yo nan 1-800-832-4643, TTY 711.

ማሳሰቢያ:- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ፣ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን እና እንደ ትልቅ ጎትመት የመሳሰሉ ሌሎች ነጻ የተግባባቶ መንገዶችን ማግኘት ይችላሉ። ወደ አባል አገልግሎቶች በ 1-800-832-4643, TTY 711 ይደውሉ።

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa ibang mga pormat, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-832-4643, TTY 711.

ÀKÍYÈSÍ: Tí o bá nsọ èdè **Yorùbá (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè àti awọn ibanisorọ lófèṣé ní awọn ọna kika miran, gégébi titẹ jade nla, wà lárọwótó rẹ. Pe Awọn Isẹ Ọmọ Egbé 1-800-832-4643, TTY 711.

PAŽNJA: Ako govorite **srpski (Serbian)**, dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je format s krupnim slovima. Pozovite korisničku podršku na broj 1-800-832-4643, TTY 711.