



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Hỗ trợ chương trình bảo hiểm y tế ngay trong tầm tay quý vị

Tải xuống ứng dụng

UnitedHealthcare để truy cập các quyền lợi và khoản đãi thọ của chương trình quý vị. Có trên App Store® hoặc Google Play™.



Các quyền lợi chương trình

Duy trì khoản đãi thọ

Hãy chú ý các thông tin cập nhật quan trọng

Các quy tắc để duy trì khoản đãi thọ Medicaid của quý vị có thể đang thay đổi. Điều quan trọng là quý vị phải luôn nắm được thông tin để có thể duy trì các quyền lợi của mình.

Quý vị có thể cần phải hành động để duy trì khoản đãi thọ của mình. Điều này có thể bao gồm những việc như cập nhật thông tin của quý vị hoặc hoàn thành một số yêu cầu nhất định.

Hãy chú ý theo dõi các tin nhắn từ cơ quan Medicaid của tiểu bang quý vị. Những tin nhắn này sẽ cho quý vị biết quý vị cần làm gì và khi nào cần thực hiện.



Luôn theo dõi những thông tin cập nhật này có thể giúp quý vị tránh bị gián đoạn khoản đãi thọ.



Kỹ năng số

Học các kỹ năng số mới tại thư viện của quý vị

Thư viện địa phương của quý vị có thể cung cấp các lớp học miễn phí để giúp quý vị sử dụng công nghệ và tìm thông tin sức khỏe đáng tin cậy trực tuyến.

Các chương trình như Digital Pathways của Hiệp hội Thư viện Hoa Kỳ (American Library Association) giúp người lớn tự tin hơn khi sử dụng internet, email, cuộc gọi video và các dịch vụ trực tuyến. Những kỹ năng này có thể hỗ trợ sức khỏe, công việc và cuộc sống hàng ngày của quý vị.

Thư viện là những nơi an toàn, thân thiện, cung cấp hỗ trợ miễn phí và các cơ hội học tập.



Hãy thử học một điều mới mẻ. Gọi điện hoặc đến thư viện địa phương của quý vị để tìm hiểu về các lớp học có thể giúp quý vị phát triển các kỹ năng.

Sống khỏe có ý nghĩa khác nhau đối với mỗi người

Đối với một số người, điều đó có thể có nghĩa là ăn các bữa ăn cân bằng hoặc duy trì vận động. Đối với những người khác, điều đó có thể có nghĩa là nghỉ ngơi đầy đủ, kiểm soát căng thẳng hoặc chăm sóc các nhu cầu sức khỏe đang tiếp diễn. Các bước nhỏ có thể giúp hỗ trợ sức khỏe của quý vị theo những cách phù hợp nhất với quý vị.



Chích ngừa cúm

Hãy tự bảo vệ mình trong mùa cúm này

Mùa cúm đã đến. Cúm có thể lây lan dễ dàng từ người này sang người khác.

Cúm nghiêm trọng hơn cảm lạnh. Mỗi năm có rất nhiều người bị bệnh. Một số người có thể cần đi khám bác sĩ hoặc đến bệnh viện.

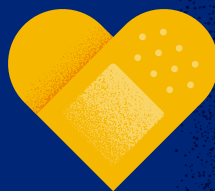
Chích ngừa cúm là cách tốt nhất để giúp bảo vệ quý vị và những người xung quanh quý vị. Chích ngừa cúm có thể giúp quý vị tránh bị bệnh và có thể giúp phòng ngừa bệnh nghiêm trọng.

Các mũi chích ngừa này được đài thọ miễn phí cho quý vị. Quá trình chích ngừa diễn ra nhanh chóng và đơn giản.

Chích ngừa cúm mỗi năm rất quan trọng. Vi-rút cúm có thể thay đổi, vì vậy việc chích ngừa hàng năm giúp bảo vệ quý vị trong mỗi mùa cúm.



Hãy duy trì khả năng bảo vệ trong mùa này Đến gặp bác sĩ hoặc một nhà thuốc gần đó để chích ngừa cúm.





Hāpai Mālama

Hỗ trợ bổ sung cho một thai kỳ khỏe mạnh

Nếu quý vị đang mang thai hoặc dự định mang thai, chương trình bảo hiểm y tế của quý vị có thể cung cấp hỗ trợ thêm.

Hāpai Mālama là chương trình hỗ trợ quý vị trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh con. Chương trình kết nối quý vị với một người quản lý chăm sóc, người này sẽ giúp quý vị duy trì đúng kế hoạch và nhận được dịch vụ chăm sóc cần thiết.

Người quản lý chăm sóc sẽ phối hợp với quý vị để lập kế hoạch và giúp quý vị duy trì việc chăm sóc theo kế hoạch trước và sau khi sinh con.

Chương trình có thể giúp quý vị:

- Lên lịch khám với bác sĩ và thu xếp phương tiện đi lại
- Quản lý việc chăm sóc của quý vị trong thời kỳ mang thai
- Nhận trợ giúp sau khi sinh con
- Tìm các chương trình và dịch vụ tại địa phương

Nếu quý vị cần thêm trợ giúp, người quản lý chăm sóc của quý vị có thể liên hệ để nắm tình hình và giúp điều phối việc chăm sóc của quý vị.



Quý vị muốn tìm hiểu thêm? Hãy gọi cho Hāpai Mālama để xem quý vị có hội đủ điều kiện hay không và hỏi thêm về chương trình này.

Sàng lọc ung thư có thể cứu sống nhiều người

Việc chăm sóc sức khỏe của quý vị rất quan trọng. Sàng lọc ung thư là những xét nghiệm đơn giản giúp phát hiện ung thư sớm. Khi phát hiện ung thư sớm, có thể điều trị bệnh ung thư dễ dàng hơn.

Sàng lọc dành cho nam giới và phụ nữ

- Sàng lọc ung thư đại tràng
- Sàng lọc ung thư phổi (dành cho những người hiện đang hút thuốc hoặc trước đây từng hút nhiều thuốc)

Sàng lọc dành cho phụ nữ

- Khám sàng lọc ung thư vú (chụp quang tuyến vú)
- Sàng lọc ung thư cổ tử cung (xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung hoặc xét nghiệm HPV)

Sàng lọc dành cho nam giới

- Sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt



Không phải ai cũng cần làm xét nghiệm giống nhau. Tuổi tác, tiền sử gia đình và tình trạng sức khỏe của quý vị có thể ảnh hưởng đến những loại sàng lọc mà quý vị cần. Một số hình thức lấy mẫu sàng lọc ung thư được khuyến nghị có thể được thực hiện ngay tại nhà. **Trao đổi với bác sĩ để tìm hiểu các xét nghiệm nào phù hợp với quý vị.**

Sổ tay hội viên

Thông tin chi tiết về tư cách hội viên, quyền lợi và chương trình

Sổ tay hội viên của quý vị được cập nhật hằng năm. Tìm sổ tay tại myuhc.com/communityplan. Sổ tay bao gồm Thông báo về thực hành quyền riêng tư và Thông báo về không phân biệt đối xử. Quý vị cũng có thể tìm các thông báo này trực tuyến tại uhc.com/privacy và uhc.com/legal.



Quý vị muốn nhận một bản in?

Hãy gọi đến số điện thoại miễn phí của ban Dịch vụ Hội viên tại **1-888-980-8728**, TTY **711** để yêu cầu gửi sổ tay hội viên qua đường bưu điện cho quý vị.





Tận dụng nhiều hơn các quyền lợi của quý vị với UCard

Quý vị có biết chương trình bảo hiểm y tế của quý vị có một cách dễ dàng để sử dụng các quyền lợi và điểm thưởng ở cùng một nơi không? Thẻ UCard của UnitedHealthcare giúp quý vị thực hiện cả hai việc này.

Tùy theo chương trình của quý vị, quý vị có thể sử dụng UCard để chi trả cho những khoản như:

- Thuốc cảm cúm và vật dụng sơ cứu
- Thực phẩm lành mạnh như trái cây, rau củ và sữa
- Đồ dùng gia đình như các sản phẩm vệ sinh
- Một số hóa đơn hoặc chi phí được chấp nhận khác
- Các vật dụng cho em bé như tã hoặc sữa công thức

Quý vị cũng có thể nhận điểm thưởng khi chăm sóc sức khỏe của mình, chẳng hạn như đi khám sức khỏe hoặc tham gia các hoạt động lành mạnh. Điểm thưởng được cộng vào thẻ UCard của quý vị và có thể được dùng để mua hàng.

Hãy sử dụng thẻ của quý vị tại cửa hàng hoặc trực tuyến. Quý vị cũng có thể quản lý thẻ trong tài khoản hoặc ứng dụng để kiểm tra số dư và theo dõi điểm thưởng.



Tìm hiểu thêm. Đăng nhập vào tài khoản hoặc ứng dụng UHC của quý vị để kiểm tra thẻ UCard và xem các quyền lợi cũng như điểm thưởng của quý vị.





Giãn cơ để vận động tốt hơn

Giãn cơ giúp cơ thể quý vị vận động đúng cách. Việc giãn cơ giúp quý vị cúi người, với tay, đi lại và thực hiện các công việc hàng ngày dễ dàng hơn.

Giãn cơ phù hợp với tất cả mọi người. Vận động lành mạnh ở mỗi người có thể khác nhau. Quý vị không cần phải tập nhiều. Mỗi ngày giãn cơ một chút có thể giúp cải thiện khả năng vận động theo thời gian.

Hãy thử các động tác giãn cơ nhẹ nhàng cho cổ, lưng, cánh tay và chân. Thực hiện chậm rãi và dừng lại nếu quý vị cảm thấy đau.

Giãn cơ có thể giúp quý vị:

- Vận động dễ dàng hơn
- Duy trì sự dẻo dai
- Thực hiện các công việc hàng ngày mà ít tổn sức hơn



Chỉ vài phút mỗi ngày có thể giúp cơ thể quý vị luôn khỏe mạnh và sẵn sàng vận động.



Quý vị cần thông dịch viên cho buổi thăm khám?

Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp miễn phí cho hội viên. Nếu quý vị cần thông dịch viên để giúp trao đổi với nhà chăm sóc sức khỏe trong buổi thăm khám, vui lòng liên hệ trực tiếp với văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe càng sớm càng tốt. Nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể sắp xếp dịch vụ thông dịch cho buổi thăm khám của quý vị.



Nếu quý vị cần trợ giúp sắp xếp dịch vụ thông dịch, vui lòng gọi ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-888-980-8728, TTY 711**. Quý vị cũng có thể tìm thấy số điện thoại này ở mặt sau Thẻ Bảo Hiểm của mình. Nhân viên của ban Dịch Vụ Hội Viên luôn sẵn sàng giúp kết nối quý vị với các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ mà quý vị cần.



Nguồn lực dành cho hội viên

Chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ quý vị

Truy cập chương trình của quý vị 24/7

Tìm thông tin và sự hỗ trợ quý vị cần, vào lúc và tại nơi quý vị cần.

Ứng dụng UnitedHealthcare:

Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Trang mạng dành cho hội viên của chúng tôi:
myuhc.com/communityplan

Ban Dịch Vụ Hội Viên:

Số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728**, TTY **711**, 7:45 sáng đến 4:30 chiều theo giờ HST, thứ Hai đến thứ Sáu. Nhận trợ giúp về các câu hỏi và mối quan ngại của quý vị. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, trả lời các câu hỏi về quyền lợi hoặc giúp sắp xếp lịch thăm khám, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

UHC Doctor Chat:

Tải xuống ứng dụng UnitedHealthcare hoặc tìm hiểu thêm tại **myuhc.com/communityplan**. Kết nối với các Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc chính (PCP) chỉ trong vài giây với **UHC Doctor Chat**. Các PCP luôn sẵn sàng 24/7 và có thể giải đáp các câu hỏi, dù lớn hay nhỏ.

NurseLine (Đường dây y tá cố vấn):

Số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728**, TTY **711** Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, miễn phí cho quý vị.

Hawaii Tobacco Quit Line (Đường dây cai thuốc lá Hawaii):

Số điện thoại miễn phí **1-800-784-8669** Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí cho quý vị.

Dịch vụ chuyên chở:

Số điện thoại miễn phí **1-888-777-3844**, TTY **1-888-777-3844**

Quý vị có thể được đưa đi khám và đón về. Để lên lịch đưa đón, hãy gọi cho MTM Health ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn thăm khám của quý vị hoặc tải xuống ứng dụng MTM Health.



Quản lý chăm sóc:

Số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728**, TTY **711** Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại thăm khám qua điện thoại hoặc tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng, nhắc lịch hẹn, trợ giúp về phương tiện đi lại và nhiều hỗ trợ khác.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tận tâm và các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và điều trị sử dụng chất gây nghiện.

Hāpai Mālama:

Số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728** Thứ Hai đến thứ Sáu, 7:45 sáng đến 4:30 chiều. Nếu quý vị đang mang thai, chương trình của chúng tôi sẵn sàng cung cấp điểm thưởng và hỗ trợ cho quý vị và con quý vị.

Mirza:

Hãy mang đến cho con quý vị sự khởi đầu tốt nhất. Tìm các chương trình học tập sớm giúp con quý vị phát triển. Kết hợp với các chương trình trợ giúp cho gia đình của quý vị miễn phí. Nhắn tin miễn phí **"8010"** gửi đến **1-866-238-2068**.

Chăm sóc giảm nhẹ:

Số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728**, TTY **711** UnitedHealthcare hiện có cả dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ tại cộng đồng. Dịch vụ này hỗ trợ những người đang sống chung với bệnh nghiêm trọng bên ngoài bệnh viện, tập trung vào sự thoải mái và chất lượng cuộc sống. Một đội ngũ chuyên trách gồm bác sĩ, y tá, nhân viên xã hội và các chuyên gia khác giúp kiểm soát triệu chứng



Nguồn lực dành cho hội viên

và căng thẳng, đồng thời giải quyết các nhu cầu về thể chất, cảm xúc và tinh thần. Chăm sóc giảm nhẹ được cung cấp ở mọi độ tuổi và mọi giai đoạn bệnh — ngay cả khi đang tiếp tục các phương pháp điều trị khác.

Nền tảng kỹ thuật số:

myuhc.com/communityplan/preference

Đăng ký nhận email, tin nhắn văn bản và tệp kỹ thuật số để nhận thông tin sức khỏe của quý vị nhanh hơn.

Trung tâm kết nối cộng đồng Malu Kou:

Số điện thoại miễn phí **1-808-766-9920**

Email: **malukou@uhc.com**

7:45 sáng đến 4:30 chiều theo giờ HST, thứ Hai đến thứ Sáu. Tọa lạc tại 51 N. Hotel St., Suite A Honolulu, HI 96817, Trung tâm kết nối cộng đồng Malu Kou là một không gian thân thiện dành riêng để nâng cao tinh thần cộng đồng địa phương thông qua sự hỗ trợ, nguồn lực và kết nối. Malu Kou cung cấp các dịch vụ khác nhau, từ các hội thảo về sức khỏe và chăm sóc sức

khỏe đến giới thiệu nhà ở, vật dụng vệ sinh cá nhân và hỗ trợ nộp đơn Medicaid và SNAP. Trung tâm này cũng giúp các cá nhân hiểu và tiếp cận các quyền lợi của UnitedHealthcare Community Plan.

Quý vị được mời trực tiếp đến thăm chúng tôi tại các văn phòng UnitedHealthcare nếu có bất kỳ câu hỏi nào về quyền lợi của mình. Thứ Hai đến thứ Sáu, 7:45 sáng đến 4:30 chiều.

Oahu: Malu Kou, 51 N. Hotel St., Ste A, Honolulu, HI 96817

Maui: 340 Hana Hwy, Ste B, Kahului HI, 96732

Hilo: 45 Mohouli St, Ste 204, Hilo, HI 96720

Nguồn lực cộng đồng:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể hỗ trợ về thực phẩm, nhà ở, thanh toán hóa đơn dịch vụ tiện ích và nhiều nhu cầu khác với chi phí thấp hơn hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm sự trợ giúp tại khu vực của quý vị.

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. 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 such as audio and braille for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number **1-888-980-8728, TTY 711.**

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 the toll-free number **1-888-980-8728, TTY 711.**

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, and auxiliary aids are available to you. Call member services at 1-888-980-8728, TTY 711.

注意：如果您說中文 (**Traditional Chinese**)，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版、輔助工具）的免費通訊可提供給您。請致電會員服務部：1-888-980-8728，聽障專線（TTY）711。

请注意：如果您说中文(**Simplified Chinese**)，我们将为您提供免费的语言协助服务，以及免费的其他格式（如大字体）和辅助工具。请拨打 1-888-980-8728 (TTY: 711)，联系会员服务部门。

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjermal. Kirtok jermal in jibañ membōr ro ilo 1-888-980-8728, TTY 711.

ESINESIN: Ika pwun en mei fosun **Chuuk (Chuukese)**, mei wor aninisin chiaku ese kamo pwan ekoch aninis rese kamo ren katouren porous non ekoch nikinik, ussun founwatten mak, me aninisin kapas ese pwan kamo mei tongeni kawor ngonuk. Kokori member services meren ewe nampa 1-888-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auaunaga fesoasoani fai fua ma fesoata'iga maua fua i isi faatulagaga e pei o lomiga lapopo'a, ma mea fesoasoani i fesoata'iga a i latou e uai aafiaga tumau. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-888-980-8728, TTY 711.

HO'OLOHE: Inā 'ōlelo **Hawai'i 'oe (Hawaiian)**, loa 'a iā 'oe nā lawelawe kōkua 'ōlelo manuahi a me nā 'ōnaehana kama 'ilio manuahi ma nā 'ano like 'ole, e like me ka pa 'i nui, a me nā mea kōkua 'ē a 'e. Kāhea i nā lawelawe lālā ma 1-888-980-8728, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística, a materiales gratuitos en otros formatos (como letra grande) y a servicios auxiliares. Llame a Servicios para Miembros al 1-888-980-8728, TTY 711.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti **Ilocano**, sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra, ken dagiti auxiliary a tulong. Tawagan dagiti serbisio ti miembro iti 1-888-980-8728, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print, at mga auxiliary na pantulong. Tumawag sa mga serbisyo ng miyembro sa 1-888-980-8728, TTY 711.

注意：日本語 (**Japanese**)を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。会員サービスまで1-888-980-8728、TTY 711までお電話ください。

FAKATOKANGA'I ANGE: 'Okapau 'oku ke lea **Faka-Tonga (Tongan)**, 'oku 'i ai 'a e 'ū sēvesi tokoni ki he lea fakafonuá pea mo e tokoni ta'etotongi fakafetu'utakii 'i he ngaahi founa kehekehe, hangē ko hono ma'u 'o e fakamatalá 'i hono hiki mata'itohi lalahí, pea 'oku 'atā atu kiate koe mo e ngaahi me'angāue fetu'utaki fakatekinolosia tokoni ki he kau faingata'a'ia 'i he fanongó, sió mo e leá. Ta ki he ngaahi ngāue tokoni 'a e kāingalotú 'i he fika 1-888-980-8728, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식(예: 큰 활자체 및 보조 기구)의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-888-980-8728, TTY 711번으로 전화하십시오.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn, và các thiết bị hỗ trợ phụ trợ. Vui lòng gọi cho dịch vụ hội viên theo số 1-888-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Laotian)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບ ອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໝ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-888-980-8728, TTY 711.

PANAWAGAN: Kung mosulti ka og **Bisaya (Visayan)**, libre nga serbisyo sa tabang sa pinulungan ug libre nga komunikasyon sa lain-laing pormat, sama sa dakong imprenta, ug auxiliary nga mga tabang anaa kanimo. Tawga ang mga serbisyo sa miyembro sa 1-888-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย (**Thai**) คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มี ค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-888-980-8728, TTY 711