



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 Apple Health (Medicaid) của quý vị có thể 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 các tin nhắn từ Cơ quan Quản lý Chăm sóc Sức khỏe Washington (Washington Health Care Authority). 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 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.

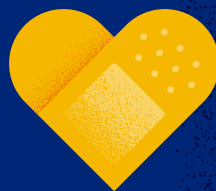
Các mũi chích ngừa này được đài thọ miễn phí cho quý vị. Quá trình chích ngừa diễn ra nhanh chóng và đơn giản.

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 của quý vị hoặc đến một nhà thuốc gần đó để chích ngừa cúm.





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. **Trao đổi với bác sĩ để tìm hiểu các xét nghiệm nào phù hợp với quý vị.**



Healthy First Steps®

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.

Healthy First Steps 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? Gọi cho ban Dịch vụ hội viên để xem quý vị có đủ điều kiện hay không và hỏi thêm về chương trình này.





Quý vị cần vắc-xin nào ngay bây giờ?

Vắc-xin không chỉ dành cho trẻ em. Trẻ sơ sinh, thanh thiếu niên, người lớn và người mang thai có thể cần các loại vắc-xin khác nhau vào những thời điểm khác nhau để được bảo vệ.

Vắc-xin giúp hệ miễn dịch của quý vị nhận biết và ứng phó với bệnh tật. Đối với trẻ em, tiêm vắc-xin đúng lịch giúp bảo vệ các em trong quá trình lớn lên và phát triển. Đối với người lớn, nhu cầu tiêm vắc-xin có thể thay đổi theo thời gian khi khả năng bảo vệ suy giảm hoặc nhu cầu sức khỏe thay đổi. Tiêm vắc-xin đầy đủ và đúng lịch có thể giúp phòng ngừa bệnh nghiêm trọng hơn, tránh phải nghỉ làm hoặc nghỉ học và giảm nguy cơ gặp các biến chứng cần nhiều thời gian hơn để hồi phục.

Khi bước vào mùa cúm và các bệnh đường hô hấp, đây là thời điểm thích hợp để xem xét quý vị hoặc gia đình mình có thể cần những loại vắc-xin nào. Nhiều người đã đến hạn tiêm một loại vắc-xin nào đó mà không hề nhận ra.



Nếu quý vị không chắc chắn, hãy trao đổi với nhà chăm sóc sức khỏe đáng tin cậy của quý vị. Một cuộc trao đổi ngắn có thể giúp quý vị duy trì đúng lịch và được bảo vệ tốt hơn.



Quý vị có biết?

Đau thắt lưng là một trong những lý do phổ biến nhất khiến mọi người phải nghỉ làm hoặc bỏ lỡ các hoạt động hàng ngày. Nếu đau lưng khiến quý vị khó vận động hoặc sinh hoạt, thể chất trị liệu có thể giúp ích.

Quyền lợi thể chất trị liệu của Apple Health bao gồm (không cần sự cho phép trước):

- Đánh giá thể chất trị liệu: 1 lần mỗi năm dương lịch
- Đánh giá lại khi kết thúc điều trị: 1 lần mỗi năm dương lịch
- Dịch vụ điều trị: tối đa 24 đơn vị (khoảng 6 giờ) mỗi năm dương lịch

Vật lý trị liệu có thể giúp quý vị vận động tốt hơn, khỏe hơn và phục hồi như một phần của kế hoạch chăm sóc. Các hội viên từ 21 tuổi trở lên đủ tiêu chuẩn*.

*Kiểm tra chương trình của quý vị để xác nhận và trao đổi với nhà chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc dịch vụ này có phù hợp với quý vị không.



Kiểm tra quyền lợi của quý vị — quý vị có thể có nhiều quyền lợi hơn quý vị nghĩ

Quý vị có biết chương trình bảo hiểm y tế của mình đài thọ những gì không?

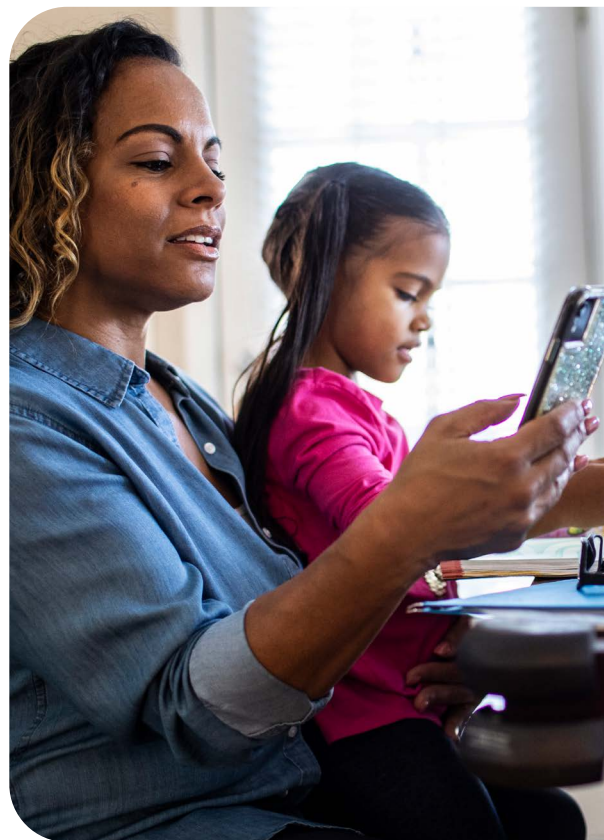
Nhiều người không sử dụng hết các quyền lợi của mình. Việc kiểm tra chương trình có thể giúp quý vị hiểu rõ các quyền lợi mình được hưởng.

Quý vị có thể sử dụng ứng dụng UnitedHealthcare để xem các quyền lợi của mình. Khi quý vị đăng nhập:

- Truy cập phần “Benefits” (Quyền lợi)
- Nhấn vào chương trình của con quý vị
- Xem những dịch vụ nào được đài thọ
- Kiểm tra các khoản chương trình của quý vị đã thanh toán và các khoản quý vị có thể phải trả



Hãy dành chút thời gian để đăng nhập ngay hôm nay. Đăng nhập vào ứng dụng UnitedHealthcare để kiểm tra quyền lợi của quý vị.



Xét nghiệm chì

Quý vị có thể không nhận thấy các dấu hiệu phơi nhiễm chì.

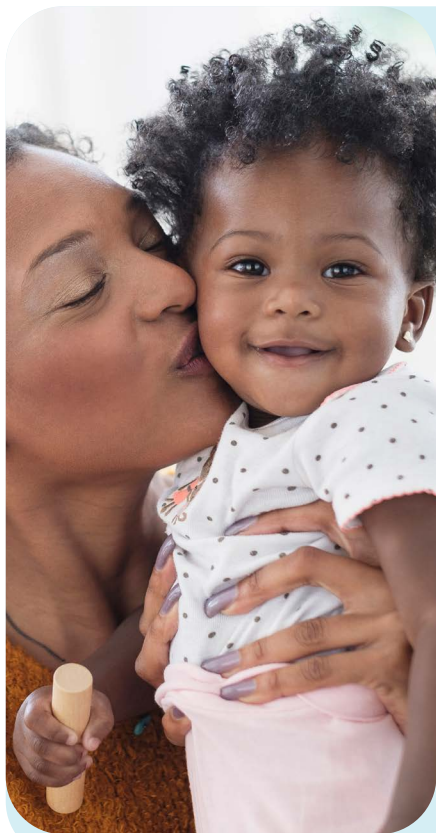
Xét nghiệm sớm có thể mang lại khác biệt đáng kể.

Phơi nhiễm chì có thể xảy ra trong bất kỳ cộng đồng nào và thường không gây ra triệu chứng rõ ràng. Tuy nhiên, phơi nhiễm chì có thể ảnh hưởng đến sự tăng trưởng, khả năng học tập và sự phát triển của trẻ. Tin tốt là một xét nghiệm máu đơn giản có thể xác định sớm phơi nhiễm chì.

Tất cả trẻ em ghi danh vào Apple Health nên được xét nghiệm chì chậm nhất khi 2 tuổi, hoặc chậm nhất khi 6 tuổi nếu trước đó chưa từng được xét nghiệm.



Lên lịch sàng lọc chì cho con quý vị ngay hôm nay.





**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 **1-877-542-8997**,
TTY **711**

Nhận trợ giúp về các thắc mắc và mối quan ngại của quý vị. Tìm nhà chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

NurseLine (Đường dây y tá cố vấn):

1-877-543-3409, TTY **711**

Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần, miễn phí cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

UHC Doctor Chat:

Kết nối với Nhà chăm sóc sức khỏe chính (primary care provider, PCPs) trong vài giây bằng ứng dụng UHC Doctor Chat. PCP luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể giải đáp các câu hỏi, dù lớn hay nhỏ. Tải xuống **ứng dụng UnitedHealthcare** hoặc tìm hiểu thêm tại **UHCDoctorChat.com**.

Dịch vụ chuyên chở: 1-877-542-8997, TTY 711

Gọi cho ban Dịch vụ hội viên để hỏi về quyền lợi chuyên chở của quý vị thông qua Cơ quan Quản lý Chăm sóc Sức khỏe (Health Care Authority, HCA) Washington. Quý vị có thể tìm danh sách người môi giới có thể sắp xếp dịch vụ chuyên chở tại địa chỉ

hca.wa.gov/transportation-help

Quit For Life: 1-866-784-8454, TTY 711

myquitforlife.com/uhcwa

Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ (số điện thoại miễn phí).

Quản lý chăm sóc:

1-877-542-8997, TTY 711

Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại, các lần thăm khám 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 (số điện thoại miễn phí).

Live and Work Well:

liveandworkwell.com/en/member/uhcwa

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

Assurance Wireless:

1-888-321-5880, TTY 711

Nhận dữ liệu tốc độ cao, phút gọi và tin nhắn không giới hạn mỗi tháng. Và quý vị còn được tặng thêm một chiếc điện thoại thông minh Android miễn phí. Gọi để nhận đơn đăng ký được gửi cho quý vị qua đường bưu điện.

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.



**United
Healthcare®**
Community Plan

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 (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). 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 Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., 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 Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., 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 Enrollee Services 1-877-542-8997, 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 Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

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）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화하십시오.

ເຂົ້ນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta'e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa'aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (**Farsi**) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (**Punjabi**) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

ኢቻልቦ:- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ ኣገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረኩብ ትኽእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

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 kōjērbal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.