



Health Talk



Mùa hè 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Giúp chúng tôi cải thiện

Chúng tôi muốn biết trải nghiệm của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể được yêu cầu hoàn thành một bản khảo sát thành viên qua điện thoại, thư bưu điện hoặc email. Nếu quý vị nhận được bản khảo sát, vui lòng điền và cho chúng tôi biết ý kiến của quý vị. Chúng tôi sẽ giữ kín câu trả lời của quý vị.

Vắc-xin COVID-19

Có thể quý vị đang băn khoăn không biết việc tiêm vắc-xin COVID-19 có an toàn hay không. Hệ thống an toàn vắc-xin của Hoa Kỳ kiểm soát tất cả các loại vắc-xin qua một quy trình nghiêm ngặt để đảm bảo chúng an toàn. Vắc-xin được chứng minh là an toàn và hiệu quả cho hầu hết những người từ 12 tuổi trở lên. Hầu hết các loại vắc-xin COVID-19 đều yêu cầu tiêm 2 liều.

Hãy tiêm vắc-xin khi quý vị đủ điều kiện. Nếu quý vị có thắc mắc về thời điểm đủ điều kiện tiêm vắc-xin, hãy liên hệ với sở y tế tại tiểu bang của quý vị. Chúng tôi biết rằng nguồn cung vắc-xin có thể có hạn. Vì vậy, khi có vắc-xin, tất cả những người đủ điều kiện nên chủ động đi tiêm vắc-xin. Điều này sẽ giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19.



Đây chính là “mũi tiêm” tốt nhất cho quý vị. Vui lòng truy cập vào trang web UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine để biết thông tin mới nhất về vắc-xin COVID-19.

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

AMC-062-CA-CAID-VIETNAMESE

CSCA21MC4887792_002



Một thai kỳ khỏe mạnh

Chăm sóc tiền sản và hậu sản là việc rất quan trọng

Bắt đầu chăm sóc tiền sản (còn gọi là chăm sóc thai kỳ) càng sớm thì càng tốt. Chăm sóc tiền sản sớm và thường xuyên có thể giúp quý vị và thai nhi khỏe mạnh. Quý vị sẽ được kiểm tra cân nặng, huyết áp và nước tiểu mỗi lần thăm khám. Quý vị cũng sẽ được nghe nhịp tim của em bé trong bụng.

Quý vị có thể đặt lịch hẹn thăm khám tiền sản vào các thời điểm sau đây:

- Mỗi tháng một lần, từ tuần 4 đến tuần 28
- 2 tuần một lần, từ tuần 28 đến tuần 36
- Mỗi tuần một lần, từ tuần 36 đến tuần 40

Sau khi sinh con, quý vị sẽ cần gặp nhà cung cấp dịch vụ của mình để được chăm sóc hậu sản. Nếu quý vị sinh thường, hãy gặp nhà cung cấp dịch vụ của mình sau 2 tuần kể từ khi sinh. Nếu quý vị sinh mổ, quý vị có thể gặp nhà cung cấp dịch vụ của mình sau 1 tuần để kiểm tra vết mổ. Trong khi thăm khám, nhà cung cấp dịch vụ sẽ xem cơ thể quý vị đang hồi phục như thế nào và kiểm tra sức khỏe tâm thần cho quý vị. Quý vị cũng nên lên lịch hẹn gặp nhà cung cấp dịch vụ của mình lần thứ hai để được chăm sóc hậu sản sau 6 tuần kể từ khi sinh con.



Trí óc minh mẫn, cơ thể khỏe mạnh

Quý vị có thể tìm sự trợ giúp

Tình trạng căng thẳng gia tăng có thể khiến mọi người sử dụng rượu bia và chất kích thích thường xuyên hơn. Nếu quý vị hoặc một người nào đó mà quý vị quan tâm đang vật lộn với tình trạng sử dụng chất gây nghiện, thì chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp.

Khi được điều trị tình trạng này, quý vị sẽ có một cuộc sống tươi đẹp hơn. Dưới đây là một số mẹo giúp quý vị bắt đầu hồi phục:

- **Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị.** Họ có thể giúp quý vị đưa ra kế hoạch điều trị.
- **Tìm đúng phương pháp điều trị.** Hiện nay, có rất nhiều loại hình trợ giúp dành cho quý vị, trong đó phải kể đến hoạt động tư vấn, hỗ trợ người đồng cảnh ngộ và hỗ trợ điều trị bằng thuốc (MAT). MAT sử dụng thuốc cùng với hoạt động tư vấn và các liệu pháp hành vi.
- **Tìm sự trợ giúp từ gia đình, bạn bè và cộng đồng của quý vị.** Đừng cố gắng tự mình điều trị để phục hồi. Nếu quý vị có ai đó để tìm đến mỗi khi cần hỗ trợ thì sẽ rất hữu ích.
- **Tham nhóm hỗ trợ.** Trò chuyện với những người khác đã từng “rơi vào hoàn cảnh tương tự” là việc mà quý vị nên làm. Có nhiều loại nhóm hỗ trợ trực tuyến và trực tiếp.



Sẵn sàng trợ giúp. Hãy gọi đến đường dây nóng về sức khỏe hành vi theo số **1-800-435-7486**, TTY **711** để được trợ giúp. Họ có thể giúp quý vị tìm phương pháp điều trị.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh

Các cuộc hẹn và thăm khám định kỳ có thể giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình

Chăm sóc phòng ngừa là việc rất quan trọng để giúp quý vị và gia đình quý vị luôn khỏe mạnh. Chăm sóc phòng ngừa bao gồm các hoạt động thăm khám sức khỏe định kỳ, sàng lọc và tiêm vắc-xin để giúp gia đình quý vị không bị ốm hoặc gặp phải các vấn đề sức khỏe khác.

Mỗi năm một lần, tất cả các thành viên trên 3 tuổi trong gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính. Trẻ em dưới 3 tuổi cần thăm khám với bác sĩ thường xuyên hơn để được tiêm chủng và khám sàng lọc theo khuyến nghị.

Khi khám sức khỏe hàng năm, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ của quý vị về việc khám sàng lọc và tiêm vắc-xin. Khám sàng lọc có thể giúp phát hiện sớm các bệnh lý và tình trạng bệnh thông thường để dễ dàng điều trị hơn. Vắc-xin giúp chống lại các bệnh nghiêm trọng khiến quý vị có thể phải mất thời gian nằm viện. Hãy xem bài viết trên trang 4 về các loại vắc-xin dành cho trẻ em và người lớn.

Khám sàng lọc chì

Trẻ em có thể bị ngộ độc chì nếu hít phải hoặc nuốt phải chì. Ngộ độc chì có thể gây chậm phát triển hoặc các vấn đề về phát triển. Trẻ em nên làm xét nghiệm sàng lọc chì ở độ tuổi 1 và 2.

Khám sàng lọc sức khỏe hành vi và phát triển

Những đợt khám sàng lọc và xét nghiệm này giúp đảm bảo con quý vị đang phát triển bình thường. Thông qua đó, họ sẽ quan sát sự vận động, ngôn ngữ, cảm xúc, hành vi và tư duy của con quý vị. Quý vị nên khám sàng lọc cho con ở độ tuổi 9 tháng, 18 tháng, 24 tháng hoặc 30 tháng hay bất cứ lúc nào quý vị cảm thấy lo lắng.

Kiểm tra huyết áp

Giữ huyết áp ổn định là một phần quan trọng để duy trì sức khỏe tốt. Người lớn nên kiểm tra huyết áp vào mỗi lần thăm khám sức khỏe.

Tầm soát ung thư vú

Phụ nữ trong độ tuổi từ 50 đến 74 và có nguy cơ mắc ung thư vú trung bình nên chụp X-quang vú 2 năm một lần để tầm soát ung thư vú.

Tầm soát ung thư cổ tử cung

Phụ nữ trong độ tuổi từ 21 đến 29 nên làm xét nghiệm Phết tế bào cổ tử cung (Pap) 3 năm một lần. Sau đó, hãy làm xét nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần trong độ tuổi từ 30 đến 65. Những phụ nữ có kết quả Pap bình thường trước đây có thể ngừng làm xét nghiệm ở tuổi 65.

Tầm soát ung thư đại trực tràng

Người lớn trong độ tuổi từ 50 đến 75 nên tầm soát ung thư đại trực tràng. Có một số cách khác nhau để tầm soát ung thư đại trực tràng, trong đó phải kể đến phương pháp nội soi đại tràng, soi hậu môn và tràng sigma bằng ống dẻo và xét nghiệm phân tại nhà.



Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe? Hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị ngay hôm nay để xem quý vị đã được cập nhật toàn bộ thông tin về lịch khám sàng lọc/tầm soát và tiêm vắc-xin theo khuyến nghị hay chưa. Đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ nếu quý vị đã đến hạn thăm khám.



Tiêm vắc-xin để cứu lấy mạng sống

Vắc-xin là một trong những cách tốt nhất giúp quý vị bảo vệ gia đình mình khỏi các bệnh nghiêm trọng mà có thể mất thời gian nằm viện. Cả trẻ em và người lớn đều cần tiêm vắc-xin. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều cần tiêm một mũi vắc-xin phòng cúm mỗi năm.

Vắc-xin cho trẻ em (theo thứ tự về thời điểm nên tiêm liều đầu tiên)	Các mũi dành cho trẻ sơ sinh (sơ sinh -18 tháng tuổi)	Các mũi kết hợp cho trẻ nhỏ (4-6 tuổi)	Các mũi cho trẻ lớn (11-12 tuổi)
Viêm gan B (HepB)	X X X		
Vi-rút rota (RV)	X X X		
Bệnh bạch hầu, uốn ván, ho gà (DTaP)	X X X X	X	X
Vi khuẩn haemophilus influenzae tuýp b (Hib)	X X X X		
Bệnh phế cầu (PCV13)	X X X X		
Bệnh bại liệt (IPV)	X X X	X	
Cúm	hàng năm	hàng năm	hàng năm
Bệnh sởi, quai bị, rubella (MMR)	X	X	
Bệnh thủy đậu	X	X	
Viêm gan A (HepA)	X		
Vi-rút gây u nhú ở người (HPV)			X X
Bệnh viêm màng não mô cầu			X

Vắc-xin cho người lớn	Mọi lứa tuổi	Từ 50 tuổi trở lên	Từ 65 tuổi trở lên
Cúm	hàng năm	hàng năm	hàng năm
Bệnh zona (giời leo)		X X	
Uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap)	10 năm một lần	10 năm một lần	10 năm một lần
Bệnh phế cầu			X

Vui chơi giữa ngày nắng

Bảo vệ làn da của quý vị trong khi ra ngoài vui chơi

Nhớ thoa kem chống nắng khi ra ngoài vào mùa hè này. Thoa kem chống nắng giúp quý vị bảo vệ da và giảm nguy cơ mắc ung thư da. Hãy dùng loại kem chống nắng có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.

Quý vị nên thoa kem chống nắng khoảng 15 phút trước khi ra ngoài. Thoa lại sau mỗi 2 giờ hoặc ngay sau khi bơi hay đổ mồ hôi nhiều.



Biết nơi cần tìm sự chăm sóc

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, thăm khám trực tuyến, chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu?

Khi bị ốm hoặc bị thương, có thể quý vị không muốn chờ gặp nhà cung cấp dịch vụ. Chọn đúng nơi cần đến sẽ giúp quý vị nhận được sự điều trị cần thiết nhanh hơn.

Khi nào nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị có thể chăm sóc cho quý vị?

Văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính phải là nơi đầu tiên quý vị gọi điện đến hỏi ý kiến cho hầu hết các bệnh và thương tích. Họ có thể điều trị:

- Dị ứng
- Đau lưng
- Bệnh mãn tính
- Đau tai
- Sốt
- Viêm họng

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính có thể đưa ra lời khuyên để giúp quý vị chăm sóc tại nhà. Họ cũng có thể gọi điện đến nhà thuốc để kê đơn thuốc cho quý vị. Quý vị cũng nên gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính để thăm khám sức khỏe hàng năm, làm các xét nghiệm cơ bản và tiêm bất kỳ loại vắc-xin nào cần thiết.

Khi nào quý vị có thể sử dụng dịch vụ thăm khám trực tuyến?

Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ thăm khám trực tuyến không. Nếu có, hãy cân nhắc sử dụng các dịch vụ này trong trường hợp không nguy hiểm đến tính mạng. Dịch vụ thăm khám trực tuyến phù hợp cho những tình trạng như:

- Cảm lạnh/cúm
- Sốt
- Đau nửa đầu/đau đầu
- Phát ban nhẹ
- Viêm xoang
- Sức khỏe hành vi
- Viêm phế quản
- Tiêu chảy



Biết nơi cần đến. Quý vị có thể truy cập vào trang web

uhc.com/knowwheretogoforcure để

biết thêm thông tin về nơi chăm sóc tốt nhất cho tình trạng của quý vị. Trong trường hợp thực sự khẩn cấp, hãy gọi **911**.

Khi nào quý vị cần được chăm sóc khẩn cấp?

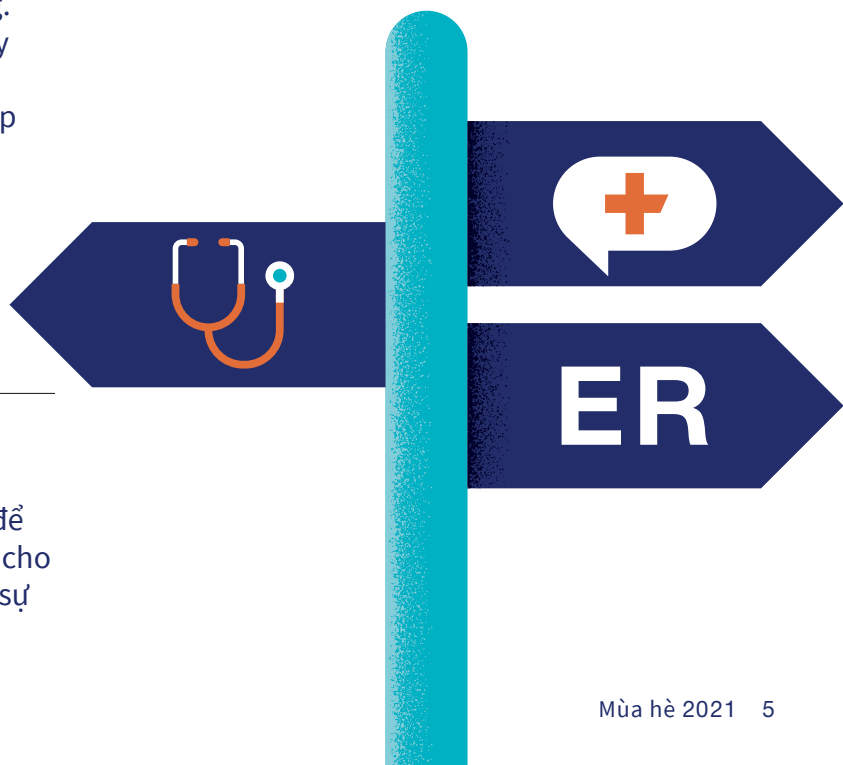
Nếu không thể hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ của mình, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước. Hãy đến đó nếu:

- Bị động vật và côn trùng cắn
- Có các triệu chứng hen suyễn nhẹ
- Bị bỏng nhẹ
- Cần khâu các vết cắt nhỏ
- Bị bong gân, căng cơ và nứt xương
- Bị nôn ói

Khi nào quý vị cần đến phòng cấp cứu bệnh viện?

Phòng cấp cứu chỉ dành cho các trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng. Hãy đến đó nếu bị:

- Gãy xương
- Khó thở hoặc hụt hơi
- Khó nói hoặc đi lại
- Ngất xỉu hoặc cảm thấy chóng mặt hay yếu đột ngột
- Đau hoặc tức ngực/bụng
- Đau đột ngột hoặc dữ dội
- Xuất huyết không kiểm soát được



Góc nguồn lực

Dịch vụ thành viên: Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-866-270-5785, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-866-270-5785, TTY 711

Đường dây trợ giúp những người cai thuốc lá tại California: Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).
**1-800-NO-BUTTS
nobutts.org**

Live and Work Well: Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.
LiveandWorkWell.com

Health Education Materials Resource Library (Thư viện Nguồn trợ giúp Tài liệu Giáo dục Sức khỏe): Truy cập và tải tài liệu giáo dục sức khỏe về nhiều chủ đề liên quan đến thể trạng tốt xuống thiết bị tại **UHCCommunityPlan.com/CA**. Tài liệu được cung cấp theo yêu cầu ở chữ in cỡ lớn, chữ nổi hoặc bằng các ngôn ngữ khác.

Vận chuyển: Để được vận chuyển theo chương trình chăm sóc sức khỏe hoặc dịch vụ thuộc diện bao trả của Medi-Cal, vui lòng gọi điện trước cho chúng tôi ít nhất là 3 ngày làm việc trước khi đến lịch hẹn của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi ngay khi có lịch hẹn khẩn cấp.
**1-866-270-5785, TTY 711
1-844-772-6623**

Quản Lý Hồ Sơ: Những thành viên có nhu cầu phức tạp có thể nhận dịch vụ thăm khám qua điện thoại và tại nhà, chương trình đào tạo về sức khỏe, được giới thiệu về các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhận lời nhắc về cuộc hẹn khám, dịch vụ hỗ trợ đưa đón và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).
1-866-270-5785, TTY 711

Tìm sự trợ giúp

Mẹo kiểm soát dị ứng và hen suyễn trong cái nóng mùa hè

Vào một số thời điểm trong năm, không khí ngoài trời chứa đầy phấn hoa và bào tử nấm mốc. Điều này đồng nghĩa với việc những người bị dị ứng có thể sẽ gặp phải các tình trạng như nghẹt mũi, hắt hơi nhiều và ngứa/chảy nước mắt. Tất cả những tác nhân gây dị ứng trong không khí này cũng có thể làm cho triệu chứng hen suyễn trở nên trầm trọng hơn.

Trong mùa hè, các tác nhân phổ biến gây dị ứng và hen suyễn bao gồm cỏ, cỏ dại và các loại cây nở muộng khác. Quý vị có thể áp dụng một số mẹo giúp kiểm soát các tình trạng nói trên vào thời điểm này trong năm.

- **Xem thời tiết.** Những ngày khô ráo, ấm áp và nhiều gió thường là thời điểm có nhiều phấn hoa. Nếu có thể, hãy để dành các hoạt động ngoài trời cho những ngày mát mẻ, ẩm thấp.
- **Tập thể dục trong nhà.** Khi tập thể dục trong nhà, quý vị có thể tránh được phấn hoa và nấm mốc ngoài trời.
- **Đóng cửa sổ.** Sử dụng máy lạnh trong nhà và xe hơi, nếu có thể.



Hành động. Điều quan trọng là quý vị phải cùng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình xây dựng một kế hoạch hành động. Hãy hỏi xem liệu kế hoạch của quý vị có nên được điều chỉnh cho tình trạng dị ứng vào mùa hè hay không.

Tự chăm sóc trong mùa hè

Đối với nhiều người, việc chăm sóc gia đình và bạn bè là một phần của cuộc sống hàng ngày. Nhưng dành thời gian chăm sóc bản thân cũng là điều quan trọng không kém. Quý vị có thể truy cập trang web **healthtalkselfcare.myuhc.com** để tải xuống thẻ BINGO tự chăm sóc. Mỗi ngày, quý vị hãy thực hiện một hoạt động tự chăm sóc khác nhau cho đến khi đạt điểm BINGO. Hãy lưu thẻ này để thực hành hoạt động tự chăm sóc quanh năm.



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

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

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_confirmation.jsf

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

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

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**