



Health Talk



iStock.com/RyanJLane

2022 春季

United
Healthcare®
Community Plan

帮助我们改进服务

我们希望了解您参加 UnitedHealthcare Community Plan 的经历。我们可能会通过电话、信件或电子邮件要求您完成会员调查。如果您收到调查表，请填写并告知我们您的想法。您的回答将被保密。

您的健康， 我们的 牵挂



iStock.com/Antonio_Diaz

我们为医疗提供者提供工具，让他们能为我们的会员提供最佳护理。这些工具被称为临床实践指南。它们为医疗提供者提供关于管理疾病并促进健康的最佳实践。

这些指南包含对各种疾病和状况的护理，例如糖尿病、高血压和忧郁症。它们还提供了通过正确的饮食、锻炼和推荐的疫苗接种来保持健康的信息。要查看指南，请访问 uhcprovider.com/cpg。

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

AMC-065-CA-CAID-CHINESE SIMPLIFIED

CSCA22MC5109055_001

健康的生活方式

关于更健康生活的建议

过上健康的生活并不总是那么容易。饮食或活动方面的巨大改变可能难以长期坚持下去。研究表明，对日常生活做一些小的改变会有所帮助。慢慢地在一天的活动中加入健康的行动，这样您才更有可能坚持下去。

寻找灵感?以下是您可以采取的 3 个小步骤，让您的日常生活更健康：

- 1. 多走路。**您经常用电梯吗?改成走楼梯吧。或者在去上班或办事的时候，把车停在远一点的地方。这种额外的锻炼能带来积少成多的效果。
- 2. 试试碳酸饮料的替代品吧。**碳酸饮料含有大量糖分。研究表明，无糖碳酸饮料会引起食欲。不含人工甜味剂的气泡水可以缓解对碳酸饮料的渴望。另一种美味的选择是水果浸泡水。
- 3. 不要不吃早餐。**根据 Cleveland Clinic 的研究，健康的早餐可以为身体提供一天的能量，改善心脏健康，降低糖尿病风险，减少“脑雾”（brain fog，指无法集中注意力或思维迟缓的状况）的出现。燕麦片、全麦早餐卷和白干酪加水果或坚果都是健康的早餐选择。做出最适合自己的繁忙日程的选择。



照顾好自己。花点时间照顾自己是很重要的。访问 healthtalkselfcare.myuhc.com，下载自我护理 BINGO 卡。每天进行不同的自我护理活动，直到获得 BINGO。



您睡眠充足吗?

您可以做很多事情，来让自己过上更健康的生活。充足的睡眠便是其中之一。根据美国疾病控制与预防中心 (CDC) 的研究，睡眠不足与一些慢性疾病有关，包括：

- 忧郁症
- 心脏疾病
- 肥胖
- 2 型糖尿病

如果您在晚上难以入睡，这里有 3 个建议可以让您一夜好眠：

- 1. 每天在同一时间睡觉和起床**
- 2. 白天要保持活跃，这样晚上就会感到疲惫**
- 3. 将电视、笔记本电脑、平板电脑和手机放在卧室外面**

有关良好睡眠习惯的更多信息，请访问 cdc.gov/sleep。

用数字说话

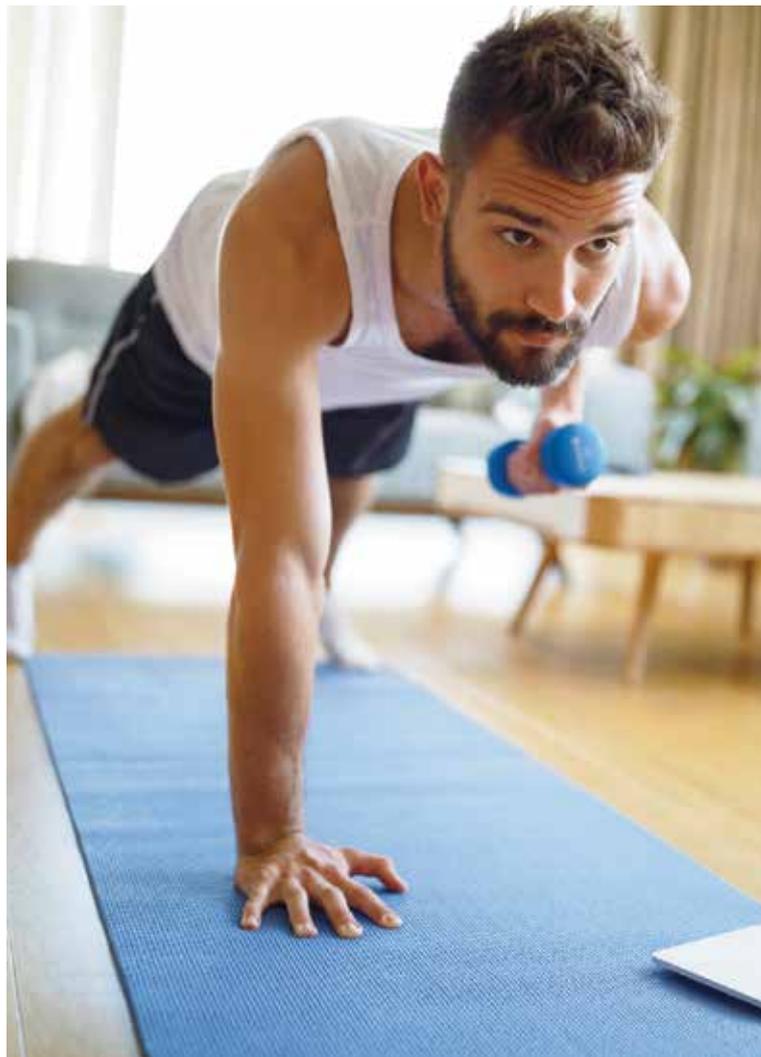
- 6 至 12 岁的孩子每晚需要 9 至 12 小时的睡眠时间
- 13 至 18 岁的青少年每晚需要 8 至 10 小时的睡眠时间
- 成年人每晚至少需要 7 小时的睡眠时间

保护您家人的健康

对于保护您家人的健康来说，接种 COVID-19 疫苗是非常重要的一步。我们鼓励您和自己的医疗提供者交谈，确定自己接种疫苗的正确时机。您还应该和您子女的医疗提供者交谈，确定他们接种 COVID-19 疫苗的时间。经证明，疫苗对大多数 5 岁及以上的人是安全有效的。

对于已接种 COVID-19 疫苗的人们，美国疾病控制与预防中心和食品药品监督管理局已批准加强针接种。接种加强针有助于增强您的免疫力。可以继续防止您因 COVID-19 患上重症。和您的医疗提供者交谈，确定自己是否符合接种加强针的资格。

关于 COVID-19 疫苗的最新信息，请访问 uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine。



保持健康

可以帮助您管理健康的项目

UnitedHealthcare Community Plan 提供帮助您保持健康的项目和服务。我们还提供有助于更好地管理疾病和其他医疗需求的服务。这些服务是我们 Population Health 项目的组成部分。包括：

- 健康教育与提醒
- 孕期支持和教育
- 对物质使用障碍的支持
- 有助于满足您复杂健康需求的项目（医疗服务管理者与您的医疗提供者和其他外部机构合作）

这些项目都是无偿的。免费向您提供。您可以选择随时终止任何项目。关于我们的项目和服务的更多信息，请访问 myuhc.com/communityplan/healthwellness。

如果您想转介到我们的案例管理项目，请拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。

获得护理

知道该去哪里，以及向谁寻求帮助

您的初级医疗提供者对您的健康保健服务进行协调。他们应该满足您所有的预防保健需求，例如健康检查、免疫接种或筛查。他们也应该在您生病时为您提供护理。您的初级医疗提供者还可以提供工具，帮助您减肥和戒烟，过上更健康的生活。

您会希望在与医疗提供者交谈时觉得自在。而且，您会希望医疗提供者有适合您就诊的办公地点和时间。您可能希望您的医疗提供者会说您的语言或了解您的文化。您也有可能更倾向于一名男性或女性医疗提供者。

如果您的医疗提供者不适合您，您可以随时更换。您可以了解关于计划提供者的信息。可为您提供信息包括：

- 地址和电话
- 资格证明
- 专科
- 委员会认证
- 会讲的语言
- 医学院或实习期情况 (仅通过电话提供)

如果您需要立即就医，紧急护理中心可以提供非办公时间的护理。您也可以询问您的医疗提供者是否提供虚拟问诊服务。



istock.com/PeopleImages

要寻找新的医疗提供者或您附近的紧急护理中心地点，请访问 connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state。您也可以拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。

您知道吗？

您在全年任何时段都可以致电 NurseLine，从护士处获取健康建议。本刊第 6 页“相关资源”部分列出了电话号码。

给您正确的医疗服务

医疗服务使用情况管理 (UM) 有助于确保您在需要时获得正确的护理和服务。我们的 UM 工作人员会审查您的提供者所要求的服务。他们会将您的医疗提供者所要求的护理和服务与临床实践指南进行比较。他们还会将医院对您的要求与您所享受的福利进行比较。

如果某项护理服务不在您的福利范围内或与指南不符时，则可以拒绝该项护理。我们不会为拒绝提供服务或服务质量不达标的医疗提供者或工作人员支付报酬或给予奖励。如果护理服务遭拒，您和您的医疗提供者有权提出申诉。否决信会告诉您如何申诉。



遇到问题? 拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。如果需要，您可以使用文本电话 / 电传服务和语言帮助。



iStock.com/PeopleImages

掌握主动

与您的提供者会面前做好准备

与您的医疗提供者会面前应做好准备，这能帮助您最大程度地从中获益。这还能确保您的医疗提供者知晓您所接受的医疗服务。您可以通过以下 4 种方法来管理您的健康保健服务：

1. **与提供者会面之前，想一想您希望从这次见面中获得什么。**将注意力集中在您最需要帮助的 3 件事上。
2. **告诉医疗提供者您定期服用的任何药物或维生素。**带上一份书面清单。或直接把药物带上。提及是谁为您开具的药物。
3. **告诉医疗提供者您去见的其他提供者。**包括行为健康服务提供者。带上其他医疗提供者所提供的任何检查结果或治疗计划的副本。
4. **如果您住院了或去过急诊室 (ER)，出院后尽快到您的医疗提供者处就诊。**与他们分享您的出院指导。正确的后续指导可以避免您再次住院或去急诊室就诊。

手册内容

您看过会员手册吗？该手册是获取信息的主要来源。它向您讲述了如何使用您的健康计划。它说明了：

- 您的会员权利和责任
- 您享受的福利和服务
- 您不能享受的福利和服务（排除条款）
- 您可能支付的健康保健费用
- 如何找到网络内提供者
- 您的处方药福利是如何发挥作用的
- 外出时如果需要医疗服务该怎么办
- 何时以及如何从网络外医疗提供者处获得医疗服务
- 获得初级医疗、非办公时间的医疗服务、行为健康医疗、专科医疗、医院医疗服务和紧急医疗服务的地点、时间和方式
- 我们的隐私政策
- 收到账单后该怎么办
- 如何投诉或对承保决定提出申诉
- 如何申请一位译员或获得其他语言或翻译方面的帮助
- 计划如何确定新的疗法或技术是否在承保范围之内
- 如何举报欺诈和暴力



一切尽在掌握。您可以访问 myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg 在线阅读会员手册。

若希望索取手册的副本，请拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。



iStock.com/Risidfranz

相关资源

会员中心：可使用任何语言寻找健康保健提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

1-866-270-5785, 电传 711

我们的网站：随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/communityplan

NurseLine：全年无休，每天 24 小时均可从护士处获取健康建议（免费）。

1-866-270-5785, 电传 711

Kick It California：免费获取戒烟和戒断电子烟的帮助（免费）。

1-800-300-8086, 电传 711

kickitca.org

Live and Work Well：查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及心理健康和药物滥用帮助资源。

liveandworkwell.com

Health Education Materials

Resource Library：访问并下载关于多种健康主题的最新健康教育资料，网址：**uhccommunityplan.com/ca**。这些资料可根据要求提供大号字体、盲文或其他语言版本。

接送服务：要使用任何健康计划或 Medi-Cal 承保服务的接送服务，请在您预约日期的 3 个工作日之前打电话联系我们。或者，如果您有加急预约，请尽快联系我们。

1-866-270-5785, 电传 711

1-844-772-6623

案例管理：需求较为复杂的会员可以享受：电话和出诊服务、健康教育、社区资源的转介服务、预约提醒、接送帮助，以及其他服务（免费）。

1-866-270-5785, 电传 711

安全有保障

我们如何使用并保护语言和文化数据

我们收到您的信息。这可能包括您的种族、民族、您说的语言、性别认同和性取向。这些数据和其他关于您的个人信息是受保护的健康信息 (PHI)。我们可能与您的医疗提供者分享这些信息，作为满足您的医疗需求的治疗、支付和操作的一部分。

我们使用 PHI 来改善我们可以提供的服务的例子包括：

- 找到护理服务中的差距
- 帮助不使用英语的您
- 制定满足您的需求的计划
- 告诉您的医疗提供者您使用哪种语言

我们不会使用这些数据来拒绝承保或限制某些福利。我们以与保护所有其他 PHI 相同的方法来保护这些信息。我们严格限制，只有需要使用这些数据的员工才可以进行访问。我们的建筑物和计算机都受到保护。计算机密码和其他系统保护能保证您的数据安全。

要详细了解我们如何保护您的文化数据，请访问 **uhc.com/about-us/rel-collection-and-use**。要详细了解我们的医疗平等计划，请访问 **unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html**。



iStock.com/stockfour

不歧视声明

歧视是违法行为。UnitedHealthcare Community Plan 遵守州和联邦民权法律。UnitedHealthcare Community Plan 不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、国籍、族群识别、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而非法歧视、排斥或区别对待他人。

UnitedHealthcare Community Plan 提供：

- 面向残疾人士的免费协助及服务，以协助他们更好地沟通，例如：
 - 合格的手语译员
 - 其他格式的书面信息（大号印刷体、音频、可访问的电子格式、其他格式）
- 面向母语为非英语的人士的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译员
 - 用其他语言书写的信息

如果您需要这些服务，请在太平洋标准时间（PST）周一至周五上午 7 点至下午 7 点之间联系 UnitedHealthcare Community Plan 国家法定节假日除外，电话是 **1-866-270-5785**。如果您听不清或说不清楚，请致电听障专线 (TTY) **711**。如果您提出请求，本文件可以盲文、大字体、磁带或电子形式提供给您。如需索取上述任何一种格式的复本，请致电或写信至：

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

1-866-270-5785, 听障专线 (TTY) **711**

如何提出申诉

如果您认为 UnitedHealthcare Community Plan 未能提供这些服务，或因性别、种族、肤色、宗教、血统、国籍、族群识别、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而以其他方式非法歧视，您可以向 UnitedHealthcare Community Plan 的公民权利协调员提出申诉。您可以通过电话、书面、面对面或电子方式提出申诉：

- **电话：**请在太平洋标准时间（PST）周一至周五上午 7 点至下午 7 点之间联系 UnitedHealthcare Community Plan 民权协调员，国家法定节假日除外，电话是 **1-866-270-5785**。如果您听不清或说不清楚，请致电 **711**。
- **电子方式：**电子邮箱：**UHC_Civil_Rights@uhc.com**

连同所有声明一起发送：

- **书面方式：**填写投诉表或写信并发送至：

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

- **面对面：**按以下地址访问您的医生办公室或 UnitedHealthcare Community Plan of California，并表明您想提出申诉。

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

民权办公室 — 加利福尼亚州卫生保健服务部

您可以通过电话、书面或电子方式向加利福尼亚州卫生保健服务部、民权办公室提出民事权利投诉：

- **电话：**请致电 **916-440-7370**。
如果您说不清楚或听不清，请致电 **711**（电信中继服务）。

- **电子方式：**发送电子邮件至 **CivilRights@dhcs.ca.gov**。

- **书面方式：**填写投诉表或发送信件至：

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

如需下载投诉表格，请访问：http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。

民权办公室 — 美国卫生与公众服务部

如果您认为您因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而受到歧视，您可以通过电话、书面或电子方式向美国卫生与公众服务部民权办公室提出民事权利投诉：

- **电话：**请致电 **1-800-368-1019**。
如果您说不清楚或听不清，请致电 TTY/TDD **1-800-537-7697**。

- **电子方式：**访问民权办公室的投诉门户网站：
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

- **书面方式：**填写投诉表或发送信件至：

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

如需下载投诉表格，请访问：<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 կյուրթեր: 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 ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex 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.