



# Health Talk



istock.com/gradyreese

Mùa xuân 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Để biết thông tin mới nhất về vắc-xin COVID-19, hãy truy cập trang web [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

## Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc

Chúng tôi mang đến cho nhà cung cấp công cụ để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho các thành viên của chúng tôi. Đây là những công cụ hướng dẫn thực hành lâm sàng, có nhiệm vụ cho nhà cung cấp biết về các biện pháp tốt nhất để kiểm soát bệnh lý và tăng cường sức khỏe.

Phần hướng dẫn đề cập tới cách chăm sóc nhiều loại bệnh lý và tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như tiểu đường, huyết áp cao và trầm cảm. Ngoài ra, những hướng dẫn này còn cung cấp thông tin về cách giữ gìn sức khỏe nhờ chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý và các loại vắc-xin theo khuyến nghị. Để xem hướng dẫn, hãy truy cập trang web [uhcprovider.com/cpg](https://uhcprovider.com/cpg).



## Quý vị có ngủ đủ giấc không?

Quý vị có thể làm rất nhiều điều để sống lành mạnh hơn. Ngủ đủ giấc là một trong số đó. Nếu quý vị khó ngủ vào ban đêm thì đây là 3 mẹo để có một đêm ngon giấc:

1. Hằng ngày đi ngủ và thức dậy đúng giờ
2. Vận động nhiều vào ban ngày để cảm thấy mệt mỏi vào ban đêm
3. Để TV, máy tính xách tay, máy tính bảng và điện thoại bên ngoài phòng ngủ

Tìm hiểu thêm về thói quen ngủ tốt tại trang web [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

## Hướng dẫn mới về tầm soát ung thư đại trực tràng

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, hàng triệu người ở Hoa Kỳ không đi tầm soát ung thư đại trực tràng như khuyến cáo. Họ đang bỏ lỡ cơ hội phòng ngừa hoặc phát hiện sớm ung thư đại trực tràng để dễ điều trị hơn.

Người lớn trong độ tuổi từ 45 đến 75 giờ đây 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. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị về lựa chọn tốt nhất cho quý vị.

# Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí nhằm giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh hoặc bằng chữ in lớn. Quý vị có thể yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của bạn.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on the back of your member ID card.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

نقدم خدمات مجانية لمساعدتك في التواصل معنا. يمكننا إرسال معلومات لك بلغات غير اللغة الإنجليزية أو بخط طباعي كبير. يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، يرجى الاتصال بهاتف خدمات الأعضاء المجاني على رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة هوية العضو الخاصة بك.



# Biết rõ các phúc lợi về thuốc dành cho quý vị

Hãy truy cập trang web [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx) để tìm hiểu về các phúc lợi thuốc kê đơn dành cho quý vị. Trang web này cung cấp thông tin về:

- 1. Các loại thuốc được bao trả.** Có danh sách các thuốc được bao trả. Có thể quý vị sẽ cần phải sử dụng thuốc không còn đặc quyền thay cho thuốc chính gốc.
- 2. Nơi nhận thuốc kê đơn.** Quý vị có thể tìm một nhà thuốc ở gần và có chấp nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể nhận một số loại thuốc qua đường bưu điện.
- 3. Những quy tắc có thể áp dụng.** Một số thuốc có thể chỉ được bao trả trong một số trường hợp. Ví dụ: Quý vị có thể cần phải dùng thử một loại thuốc khác trước tiên. (Trường hợp này được gọi là liệu pháp từng bước). Quý vị cũng có thể cần xin phê duyệt từ UnitedHealthcare để sử dụng thuốc. (Trường hợp này được gọi là ủy quyền trước). Ngoài ra, một số thuốc có thể bị giới hạn về số lượng mà quý vị được nhận.
- 4. Mọi chi phí mà quý vị phải chi trả.** Chương trình đồng chi trả đã tạm ngừng cho đến nay. Nếu có yêu cầu triển khai lại chương trình này trong năm 2022, thì chúng tôi sẽ thông báo với tất cả mọi người.



**Tra cứu thông tin.** Quý vị có thể tìm thông tin liên quan đến các phúc lợi về thuốc dành cho mình tại trang web [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx). Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

# Giữ gìn sức khỏe

## Các chương trình giúp kiểm soát sức khỏe của quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ giúp quản lý tốt hơn bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác. Đây là một phần trong chương trình Population Health của chúng tôi. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Nhắc nhở và giáo dục về sức khỏe
- Hỗ trợ và giáo dục về thai sản
- Hỗ trợ về chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình trợ giúp quý vị về những nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp (nhà quản lý dịch vụ chăm sóc làm việc với nhà cung cấp của quý vị và các cơ quan khác ở bên ngoài)

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị có thể chọn ngừng tham gia bất cứ chương trình nào vào bất kỳ thời điểm nào. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về các chương trình và dịch vụ của chúng tôi trên trang web [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness).

Nếu quý vị muốn giới thiệu chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

# Nhận dịch vụ chăm sóc



istock.com/PeopleImages

## Biết rõ người cần gặp và nơi cần đến

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ kỳ phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Họ sẽ gặp quý vị để đáp ứng tất cả các nhu cầu chăm sóc phòng ngừa của quý vị, chẳng hạn như thăm khám, chích ngừa và tầm soát. Họ cũng sẽ chăm sóc khi quý vị ốm đau. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ kỳ của quý vị có thể cung cấp các công cụ để giúp quý vị giảm cân, cai thuốc lá hoặc mang lại lối sống lành mạnh hơn.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với nhà cung cấp của mình. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với mình. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp nói được ngôn ngữ

của mình hoặc hiểu rõ văn hóa của mình. Quý vị có thể ưu tiên nhà cung cấp là nam hoặc nữ.

Nếu nhà cung cấp không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi bất cứ lúc nào. Quý vị có thể tìm hiểu về nhà cung cấp chương trình. Những thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Bảng cấp
- Chuyên ngành
- Chứng chỉ hành nghề
- Những ngôn ngữ mà họ nói
- Tên trường y hoặc nơi cư trú (chỉ cung cấp qua điện thoại)

Nếu cần gặp nhà cung cấp ngay, quý vị có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc ngoài giờ ở trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Hoặc hỏi nhà cung cấp của quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ thăm khám trực tuyến không.

Để tìm nhà cung cấp mới hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp ở gần quý vị, hãy truy cập trang web [connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state](https://connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state). Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

## Quý vị có biết?

Quý vị có thể gọi cho NurseLine để nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7. Số điện thoại có ở góc nguồn trợ giúp trên trang 6 của bản tin này.

## Dịch vụ chăm sóc phù hợp

Quản lý dịch vụ y tế (UM) giúp đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và các dịch vụ phù hợp khi quý vị cần. Đội ngũ nhân viên UM của chúng tôi đánh giá các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu. Họ so sánh dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu dựa trên hướng dẫn thực hành lâm sàng. Họ cũng so sánh những dịch vụ được yêu cầu dựa trên phúc lợi của quý vị.

Khi dịch vụ chăm sóc không thuộc gói phúc lợi của quý vị hoặc không đáp ứng các nguyên tắc, thì dịch vụ đó sẽ bị từ chối. Chúng tôi không trả lương hoặc

thưởng cho các nhà cung cấp dịch vụ hay nhân viên của mình để từ chối dịch vụ hoặc chấp nhận ít dịch vụ chăm sóc hơn. Nếu dịch vụ chăm sóc bị từ chối, quý vị và nhà cung cấp của quý vị có quyền khiếu nại. Thư từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



**Quý vị có câu hỏi?** Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần.



istock.com/PeopleImages

# Tự đảm đương

## Chuẩn bị đi gặp nhà cung cấp của quý vị

Việc chuẩn bị cho chuyến gặp gỡ nhà cung cấp có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần gặp gỡ này. Nhờ đó, quý vị có thể đảm bảo nhà cung cấp biết rõ tất cả những dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được. Sau đây là 4 cách quý vị có thể tự đảm đương việc chăm sóc sức khỏe của mình:

- 1. Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được thông qua chuyến gặp gỡ.** Tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- 2. Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.** Mang theo danh sách thuốc viết tay. Hoặc mang theo thuốc đang sử dụng. Cho biết ai là người đã kê đơn cho quý vị.
- 3. Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị gặp gỡ.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Mang theo bản sao của bất kỳ kết quả xét nghiệm hay kế hoạch điều trị nào từ các nhà cung cấp khác.
- 4. Nếu quý vị phải điều trị tại bệnh viện hoặc trong phòng cấp cứu (ER), hãy tìm đến nhà cung cấp ngay sau khi xuất viện.** Chia sẻ hướng dẫn xuất viện của quý vị với họ. Việc thực hiện đúng các bước chăm sóc tiếp theo có thể giúp quý vị không phải quay trở lại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu.

## Tham khảo sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ tay thành viên chưa? Đây là nguồn thông tin vô cùng bổ ích. Sổ tay thành viên giới thiệu cách sử dụng chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị. Cuốn sổ tay này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị với tư cách là thành viên
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp ngoại lệ)
- Những chi phí mà quý vị có thể phải trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm thông tin về nhà cung cấp nội mạng
- Cách chúng tôi áp dụng các phúc lợi về thuốc kê đơn cho quý vị
- Những việc cần làm nếu quý vị cần được chăm sóc khi đi ra ngoài nơi cư trú
- Thời điểm và cách thức nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới
- Địa điểm, thời điểm và cách nhận dịch vụ chăm sóc sơ kỳ, chăm sóc ngoài giờ, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên sâu, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu
- Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư
- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị một quyết định về bảo hiểm
- Cách yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên hoặc nhận sự trợ giúp khác về ngôn ngữ hay dịch thuật
- Cách thức quyết định của chương trình nếu các dịch vụ điều trị hoặc công nghệ mới được bao trả
- Cách báo cáo trường hợp gian lận và lạm dụng



**Nhận mọi thông tin.** Quý vị có thể đọc Sổ tay thành viên trên mạng tại trang web [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](http://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg). Để yêu cầu cung cấp một bản sao của sổ tay này, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

## 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).

**1-866-675-1607, TTY 711**

**Trang web của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ thành viên 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).

**1-877-440-9409, TTY 711**

**Quit For Life®:** Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

**1-866-784-8454, TTY 711  
quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ. Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).

**1-800-599-5985, TTY 711  
uhchealthyfirststeps.com**

**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**

**Quý vị thích dùng email hay tin nhắn hơn?** Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí, đồng thời cung cấp địa chỉ email và số điện thoại di động để nhận email cũng như tin nhắn từ UnitedHealthcare. Chúng tôi cần quý vị cho phép để gửi email và tin nhắn cho quý vị.

**1-866-675-1607, TTY 711**

# An toàn và bảo mật

## Cách chúng tôi sử dụng và bảo vệ ngôn ngữ cũng như dữ liệu văn hóa

Chúng tôi tiếp nhận thông tin về quý vị. Đó có thể là chủng tộc, nguồn gốc dân tộc, ngôn ngữ, bản dạng giới và xu hướng tính dục của quý vị. Dữ liệu này và các thông tin cá nhân khác của quý vị là thông tin sức khỏe được bảo vệ (PHI). Chúng tôi có thể chia sẻ thông tin này với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị như một phần của việc điều trị, thanh toán và hoạt động để đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Ví dụ về cách chúng tôi có thể sử dụng PHI để cải thiện các dịch vụ mà mình cung cấp:

- Tìm những lỗ hổng trong hoạt động chăm sóc sức khỏe
- Giúp quý vị bằng những ngôn ngữ không phải là tiếng Anh
- Xây dựng những chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết (các) ngôn ngữ mà quý vị nói

Chúng tôi không sử dụng những dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc hạn chế phúc lợi. Chúng tôi bảo vệ thông tin này như tất cả các PHI khác. Chỉ nhân viên cần sử dụng dữ liệu này mới có thể truy cập vào dữ liệu. Các tòa nhà và máy tính của chúng tôi đều được bảo mật. Mật khẩu máy tính và các phương thức bảo vệ hệ thống khác sẽ giữ an toàn cho dữ liệu của quý vị.

Để tìm hiểu thêm về cách chúng tôi bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị, hãy truy cập vào trang web **uhc.com/about-us/rel-collection-and-use**. Để nhận thêm thông tin về chương trình công bằng trong vấn đề sức khỏe của chúng tôi, hãy truy cập trang web **unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html**.





UnitedHealthcare Community Plan does not discriminate on the basis of race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services. We're glad you are a member of UnitedHealthcare Community Plan.

If you think you were treated unfairly because of your race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services, you can send a complaint to:

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

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

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

Complaint forms are available at

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Phone:**

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

**Mail:**

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

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 Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-675-1607**，或聽障專線 **TTY 711**。

## French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.**

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

## German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-675-1607, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**



## Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística.  
Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.  
ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں  
**TTY 711، 1-866-675-1607**

## Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با  
**تماس بگیرید. TTY 711، 1-866-675-1607**

## Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**