



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Taglamig 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Mahalaga ang iyong opinyon

Bilang isang miyembro, posibleng hilingin sa iyong sumagot ka ng survey sa pamamagitan ng koreo o tawag sa telepono. Gusto naming malaman kung gaano ka nasisiyahan sa UnitedHealthcare Community Plan. Kung makatanggap ka ng survey, pakisagutan ito. Nakakatulong sa amin ang iyong opinyon na mapabuti ang planong pangkalusugan. Magiging pribado ang iyong mga sagot.

## Mga ideya sa ehersisyo

### Manatiling aktibo ngayong taglamig

Alam nating lahat na mahalaga ang ehersisyo, pero hindi lahat may oras o pera para makapunta sa gym. Para magkaroon ng maayos na workout sa bahay, subukan ang mga simpleng ehersisyo na ito:

- Mga classic na ehersisyo, gaya ng mga sit-up, push-up, lunge, squat at climber
- Pagbubuhat ng weight na hindi gaanong mabigat — kung wala kang mga weight, gumamit ng mga bagay na makikita sa bahay na komportable kang buhatin
- Yoga — kailangan mo lang ng malambot na mat na maupuan at mahihigaan mo



**Sumubok ng madaling workout sa bahay.**  
Matuto ng ilang simpleng galaw sa yoga sa [healthtalkyoga.myuhc.com](https://healthtalkyoga.myuhc.com).

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

AMC-064-CA-CAID-TAGALOG

CSCA22MC5109058\_000

## Mabuti ba sa kalusugan ang paggamit mo ng telepono?

Karaniwang problema ng mga Amerikano ang masyadong pagbababad sa telepono. Ayon sa isang pag-aaral sa taong 2021, may 25 nakakonektang device sa bahay ng isang karaniwang Amerikano. Bagama't maaaring maging kapaki-pakinabang at nakakaaliw ang mga device na ito, maaari ding makaubos ng oras mo ang mga ito.

Ang paggamit mo ng iyong telepono ay maaaring maging hawig sa isang adiksiyon o iba pang kompulsibong pag-uugali. Kaya nitong mag-release ng mga kemikal na nakakapagpaganda ng mood sa iyong utak gaya sa pagkain o mga droga. Narito ang ilang pag-uugaling dapat mong bantayan:

- Paggising sa gabi para tingnan ang iyong telepono
- Pagtingin agad sa iyong telepono kapag mag-isa ka o wala kang magawa
- Pagkabalisa o pagkainis kapag hindi mo magamit ang iyong telepono
- Pagkapansin sa pagkabahala ng ibang tao sa iyong paggamit ng telepono
- Pagkakaroon nito ng epekto sa iyong trabaho o mga relasyon

Kung inilalarawan ka ng alinman sa mga pag-uugaling ito, subukang bawasan ang tagal ng oras na ginugugol mo sa paggamit ng iyong telepono. I-off ang mga notification para hindi ka matuksong buksan ang mga ito. Ilagay ang iyong telepono sa isang hiwalay na kuwarto habang nagcha-charge ito. Kapag hindi ka masyadong nagbababad sa iyong telepono, mas magagawa mong makapaglaan ng de-kalidad na oras kasama ng iyong pamilya at mga kaibigan.

# Ang iyong pinakamahusay na proteksyon

## Bakit mo dapat kunin ang bakuna sa COVID-19

Maaaring nag-iisip ka kung ligtas bang magpaturok ng bakuna sa COVID-19. Isinasailalim ng system ng kaligtasan ng bakuna sa U.S. ang lahat ng bakuna sa mahigpit na proseso upang matiyak na ligtas ang mga ito. Napatunayan nang ligtas at mabisa ang mga ito para sa karamihan ng mga taong edad 5 pataas. Nangangailangan ng 2 dosis ang karamihan ng mga bakuna sa COVID-19. Magpabakuna kung edad 5 pataas ka na.

Maraming supply ng bakuna. Makukuha mo ang bakuna sa iyong lokal na parmasya, tanggapan ng doktor, at mga klinika ng bakuna at mga pop-up na event sa county. Matutulungan ka ng iyong doktor, parmasya o ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng UnitedHealthcare sa pagpapaiskedyul ng appointment o paghahanap ng lokasyon na malapit sa iyo.

Nakakatulong ang pagpapabakuna para mapigilan ang pagkakaroon mo ng malubhang sakit dahil sa COVID-19. Napapabagal din nito ang pagkalat ng sakit na ito. Malaki rin ang naitutulong ng pagsusuot ng mask. Magsuot ng mga mask sa loob ng mga gusali at kapag nasa lugar sa labas na may maraming tao.



**Makakuha ng gift card.** Kung hindi ka pa nababakunahan, kwalipikado kang makatanggap ng \$50 na gift card kapag nakumpleto mo ang serye ng mga bakuna. Makipag-ugnayan sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **1-866-270-5785**, TTY **711**, para sa higit pang impormasyon tungkol sa kung paano mo matatanggap ang iyong gift card.

## Oras na para huminto

Sa pamamagitan ng paghinto sa paninigarilyo, mas bubuti ang iyong pakiramdam at mapapahusay ang iyong pangkalahatang kalusugan. Makakapagtabi ka rin ng pera para sa mas mahalagang bagay.

Hindi palaging madali ang paghinto, pero may mga mapagkukunan na makakatulong sa iyo. Kasama sa mga uri ng suporta na nagpapadali sa paghinto ang:

- Pagkuha ng payo mula sa isang provider
- Pakikipag-usap sa isang tagapayo
- Pagsunod sa isang plano ng pagkilos
- Paggamit ng mga produktong pamalit sa nicotine

Bisitahin ang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para sa impormasyon tungkol sa iyong mga benepisyo kaugnay ng paghinto sa paninigarilyo. Makakakuha ka rin ng suporta mula sa Kick It California, na dating kilala bilang California Smokers' Helpline, sa [kickitca.org](https://kickitca.org) o sa **1-800-300-8086**, TTY **711**.



iStock.com/Ligorko

## Pag-check in

### Mga tanong na maaaring itanong sa panahon ng iyong taunang pagbisita para sa kagalingan

Oras na ba para iiskedyul ang iyong taunang pagbisita para sa kagalingan? Mahalagang mag-check in sa iyong provider at makakuha ng inirerekomendang pangangalagang pang-iwas sa sakit kada taon.

Makakatulong ang pagtatanong para masulit mo ang iyong pagbisita. Narito ang ilang tanong na maaari mong itanong sa iyong provider:

- Aling mga bakuna ang kailangan ko? Kailan ako dapat magpaturok ng bakuna laban sa trangkaso? Kailan ko dapat kunin ang bakuna sa COVID-19?
- Aling mga screening o medikal na pagsusuri ang kailangan ko?
- Napapataas ba ng kasaysayan ng aking pamilya ang aking panganib para sa anumang problema sa kalusugan?
- Ano ang ilang hakbang na sa tingin mo ay dapat kong gawin para manatiling malusog?
- Paano ako makikipag-ugnayan sa iyo kung mayroon akong anumang tanong pagkatapos ng pagbisitang ito?



### Oras na para sa isang checkup.

Kailangan mo bang makahanap ng bagong provider? Makakatulong kami. Bisitahin ang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) at hanapin ang direktoryo ng provider.

### Alam mo ba?

May mga available na checklist para sa taunang pangangalaga na makakatulong sa iyong maghanda para sa iyong pagbisita:

[adultwellnessvisit.myuhc.com](https://adultwellnessvisit.myuhc.com)  
[childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com)

## Lugar para sa resource

**Mga Serbisyo sa Miyembro:** Maghanap ng provider, magtanong tungkol sa benepisyo, o humingi ng tulong sa pagpapaiskedyul ng appointment, sa anumang wika (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Aming website:** Maghanap ng provider, tingnan ang iyong mga benepisyo o tingnan ang iyong ID card ng miyembro, kahit nasaan ka man.  
**myuhc.com/communityplan**

**NurseLine:** Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Kick It California:** Makakuha ng tulong sa paghinto sa paninigarilyo at paggamit ng vape nang wala kang kailangang bayaran (walang bayad).  
**1-800-300-8086, TTY 711**  
**kickitca.org**

**Live and Work Well:** Maghanap ng mga artikulo, tool para sa pangangalaga ng sarili, provider ng pangangalaga, at higit pang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance.  
**liveandworkwell.com**

**Health Education Materials Resource Library:** I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksang nakagagaling sa **uhccommunityplan.com/ca**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

**Transportasyon:** Upang makakuha ng transportasyon para sa anumang planong pangkalusugan o serbisyonong saklaw ng Medi-Cal, tawagan kami sa loob ng hindi bababa sa 3 araw ng negosyo bago ang iyong appointment. O tawagan kami sa lalong madaling panahon kapag may mahalaga kang appointment.  
**1-866-270-5785, TTY 711**  
**1-844-772-6623**

**Pamamahala ng Kaso:** Ang mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan ay makakatanggap ng mga tawag sa telepono at pagbisita sa bahay, edukasyong pangkalusugan, mga referral sa mga mapagkukunan ng komunidad, mga paalala sa appointment, tulong sa transportasyon at higit pa (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

# Magkaroon ng malusog na pagbubuntis

## Mga tip para sa mga buntis na ina

Kung buntis ka, mahalagang maalagaan mo ang iyong sarili para manatili kang malusog at ang iyong sanggol. Narito ang 4 na tip para sa mga buntis na ina.

- 1. Pumunta sa lahat ng iyong appointment sa iyong provider bago manganak.** Simulan agad na magpatingin sa iyong provider kapag may hinala ka nang buntis ka at pagkatapos ay magpatingin nang isang beses sa isang buwan sa panahon ng ika-4 hanggang ika-28 linggo ng iyong pagbubuntis. Pagkatapos ay pumunta kada 2 linggo mula sa ika-28 hanggang ika-36 na linggo. Para sa huling buwan, magpatingin sa iyong provider kada linggo.
- 2. Uminom ng mga prenatal na bitamina.** Nakakatulong ang mga ito para lumaking malusog at matibay ang iyong sanggol.
- 3. Manatiling aktibo.** Makakatulong ang ehersisyo sa pagpapababa ng stress, pagpapalakas ng mga kalamnan at pagbabawas ng pagod. Madaling paraan ng pananatiling aktibo ang paglalakad-lakad araw-araw.
- 4. Kumonekta sa mga magagamit na mapagkukunan.** Mag-sign up sa aming programang Healthy First Steps® para magsimulang makaipon ng mga reward para sa pagkakaroon ng malusog na pagbubuntis. Bisitahin ang **uhchealthyfirststeps.com** o tumawag sa **1-800-599-5985, TTY 711**.



## Abiso sa Walang Diskriminasyon

Ang pandiskrimina ay labag sa batas. Sinusunod ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga batas na federal at karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay nagdidiskrimina nang hindi naaayon sa batas, hindi nagbubukod ng mga tao, o trinatrato sila nang naiiba dahil sa sex, lahi, kulay, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan na etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, henetikong impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, pagkakakilanlan sa kasarian, o sekswal na oryentasyon.

Nagbibigay ang UnitedHealthcare Community Plan ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang matulungan silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
  - Kuwalipikadong mga interpreter ng sign language
  - Nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible na electronic na format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika para sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
  - Kuwalipikadong mga interpreter
  - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ng mga serbisyong ito, kontakin ang UnitedHealthcare Community Plan sa pagitan ng 7 a.m. – 7 p.m. PST, Lunes–Biyernes, maliban sa mga pista opisyal ng Estado sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-270-5785**. Kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang maayos, mangyaring tumawag sa TTY **711**. Kapag hiniling, puwede mong makuha ang dokumentong ito nang nasa braille, malaking print, audio cassette, o electronic form. Upang makakuha ng kopyang nasa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

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

**1-866-270-5785, TTY 711**

---

## Paano maghain ng karaingan

Kung naniniwala kang nabigo ang UnitedHealthcare Community Plan na ibigay ang mga serbisyong ito o hindi makatarungang nagdiskrimina sa ibang paraan sa batayan ng sex, lahi, kulay, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, pagkakakilanlang etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, henetikong impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, pagkakakilanlang kasarian o sekswal na oryentasyon, maaari kang maghain ng karaingan sa Tagapag-ugnay ng mga Karapatang Sibil ng UnitedHealthcare Community Plan. Maaari kang maghain ng karaingan sa pamamagitan ng telepono, nang nakasulat, nang personal, o elektronikal na paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Kontakin ang Tagapag-ugnay ng mga Karapatang Sibil ng UnitedHealthcare Community Plan sa pagitan ng 7 a.m.– 7 p.m. PST, Lunes–Biyernes, maliban sa mga pista opisyal ng Estado sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-270-5785**. Kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang maayos, mangyaring tumawag sa **711**.
- **Sa elektronikal na paraan:** Email: [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

Ipadalang kasama ng lahat ng mga abiso:

- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o sumulat ng isang sulat at ipadala ito sa:

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

- **Nang personal:** Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o UnitedHealthcare Community Plan of California sa address sa ibaba at sabihin na gusto mong maghain ng karaingan.

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

---

### **Opisina ng mga Karapatang Sibil – California Department of Health Care Services:**

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa California Department of Health Care Services, Tanggapan ng mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng telepono, sulat, o email:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, mangyaring tumawag sa **711** (Telecommunications Relay Service).
- **Sa elektronik na paraan:** Magpadala ng email sa **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:

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

Makakakuha ka ng mga form ng reklamo sa:

**[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)**

---

### **Opisina ng mga Karapatang Sibil – U.S. Department of Health and Human Services**

Kung naniniwala kang nadiskrimina ka sa batayan ng lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o sex, puwede ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services. Opisina ng mga Karapatang Sibil sa pamamagitan telepono, nang nakasulat, o sa elektronik na paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, mangyaring tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **Sa elektronik na paraan:** Bumisita sa Portal ng Tanggapan ng Reklamo para sa mga Karapatang Sibil sa **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.
- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:

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

Makakakuha ka ng mga form ng reklamo sa: **<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.