



# Health Talk



Tag-init 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Tulongan kaming humusay

Gusto naming malaman ang iyong karanasan sa UnitedHealthcare Community Plan. Maaaring hilingin sa iyong sumagot ng survey sa miyembro sa pamamagitan ng telepono, mail o email. Kung makatanggap ka ng survey, pakisagutan ito at ipaalam sa amin ang iyong palagay. Papanatiliing pribado ang iyong mga sagot.

## 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 12 pataas. Nangangailangan ng 2 dosis ang karamihan ng mga bakuna sa COVID-19.

Magpabakuna kapag kwalipikado ka. Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa kung kailan ka kwalipikado, makipag-ugnayan sa departamento ng kalusugan ng iyong estado. Alam naming maaaring limitado ang supply ng bakuna. Kapag available ang bakuna, mahalagang magpabakuna ang lahat ng kwalipikado. Makakatulong itong mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.



**Ito ang pinakamainam na bakuna mo.** Bisitahin ang [UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine) para sa pinakabagong impormasyon tungkol sa bakuna sa COVID-19.

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

AMC-062-CA-CAID-TAGALOG CSCA21MC4887791\_002

## Hindi masamang humingi ng tulong

Ang matinding stress ay maaaring maging dahilan para mas madalas na gumamit ang mga tao ng alak at droga. Kung ikaw o ang isang taong mahalaga sa iyo ay nagkakaproblema sa paggamit ng substance, may available na tulong.

Ang paghiling ng panggagamot para sa paggamit ng substance ay maaaring magresulta sa mas magandang buhay. Narito ang ilang tip upang simulan ang pagbalik sa normal na kalagayan:

- **Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga.**  
Matutulungan ka niyang bumuo ng plano para sa panggagamot.
- **Maghanap ng tamang panggagamot.**  
Maraming uri ng tulong ang available. Kabilang dito ang pagpapayo, suporta ng peer at panggagamot sa tulong ng gamot (medication-assisted treatment o MAT). Gumagamit ang MAT ng mga gamot kasabay ng pagpapayo at mga therapy sa pag-uugali.
- **Humingi ng tulong mula sa pamilya, mga kaibigan at iyong komunidad.**  
Huwag subukang magpagaling nang hindi humihingi ng tulong sa iba. Makakatulong ang pagkakaroon ng mga taong mahihingian mo ng suporta.
- **Magdagdag ng pansuportang pangkat.**  
Maaaring makatulong ang pakikipag-usap sa ibang tao na “nakaranas na ng pinagdaraan mo.” Maraming uri ng mga online at personal na pangkat.



**Narito kami upang tumulong.** Makipag-ugnayan sa hotline para sa kalusugan ng pag-uugali sa **1-800-435-7486**, TTY **711**. Makakatulong sila sa iyo sa paghahanap ng panggagamot.

# Malusog na pagbubuntis

## Mahalaga ang pangangalaga bago manganak at pagkatapos manganak

Kung mas maaga mong sisimulan ang iyong pangangalaga bago manganak — kilala rin bilang pangangalagang natatanggap mo habang nagbubuntis — mas mabuti. Makakatulong ang maaga at regular na pangangalaga bago manganak para manatili ka at ang iyong sanggol na malusog. Susuriin ang iyong timbang, presyon ng dugo at ihi sa bawat pagpapatingin. Pakikigngan mo rin ang tibok ng puso ng iyong sanggol.

Malamang na iiskedyul ang mga appointment bago manganak sa mga sumusunod na panahon:

- Isang beses sa isang buwan mula sa linggo 4 hanggang 28
- Kada 2 linggo mula sa linggo 28 hanggang 36
- Kada linggo mula sa linggo 36 hanggang 40

Pagkatapos mong manganak, kakailanganin mong magpatingin sa iyong provider para sa pangangalaga pagkatapos manganak. Kung normal ang iyong panganganak, magpatingin sa iyong provider 2 linggo pagkatapos manganak. Kung sumailalim ka sa C-section, maaari kang magpatingin sa iyong provider pagkalipas ng 1 linggo upang suriin ang iyong sugat. Sa iyong pagpapatingin, titingnan ng iyong provider kung paano gumagaling ang iyong katawan at susuriin niya ang kalusugan ng iyong pag-iisip. Dapat ka ring magpatingin sa iyong provider para sa pangalawang appointment pagkatapos manganak 6 na linggo pagkatapos manganak.



shutterstock.com/fizkes

# Ang pag-iwas ang pinakamainam na gamot

## Makakatulong sa iyo ang mga regular na appointment at screening na masubaybayan ang iyong kalusugan

Mahalaga ang pangangalaga para sa pag-iwas sa sakit. Makakatulong itong manatili ka at ang iyong pamilya na malusog. Kabilang sa pangangalaga para sa pag-iwas sa sakit ang mga regular na pagsusuri sa kalusugan, screening at bakuna upang maiwasan mo at ng iyong pamilya na magkasakit o magkaroon ng iba pang problema sa kalusugan.

Dapat magpatingin ang lahat ng miyembro ng iyong pamilya na lampas 3 taong gulang sa kanilang provider ng pangunahing pangangalaga nang isang beses sa isang taon para sa taunang pagpapatingin para sa kalusugan. Ang mga batang wala pang 3 taong gulang ay kailangang magpatingin sa kanilang mga provider nang mas madalas upang makuha ang mga inirerekomenda sa kanila na bakuna at screening.

Sa iyong taunang pagpapatingin para sa kalusugan, magtanong sa iyong provider tungkol sa mga screening at bakuna. Makakatulong ang mga screening na malaman nang maaga ang mga karaniwang sakit at kundisyon, kung kailan mas madaling gamutin ang mga ito. Nagbibigay ng proteksyon ang mga bakuna laban sa mga malalang sakit na maaaring mangailangan ng pamamalagi sa ospital. Tingnan ang pahina 4 para sa isang artikulo tungkol sa mga bakuna para sa mga bata at nasa hustong gulang.

### Screening para sa lead

Kung makakasinghot o makakalunok ng lead ang isang bata, maaari itong magdulot ng pagkalason sa lead. Ang pagkalason sa lead ay maaaring magdulot ng mabagal na paglaki at mga problema sa development. Ang mga bata ay dapat na sumailalim sa screening para sa lead sa mga edad na 1 at 2.

### Mga screening para sa development at pag-uugali

Tinitiyak ng mga screening at pagsusuring ito na maayos ang development ng iyong anak. Sinusuri ng mga ito ang paggalaw, wika, mga emosyon, pag-uugali at pag-iisip ng iyong anak. Dapat isagawa ang mga screening na ito kapag ang iyong anak ay

9 na buwan, 18 buwan, at 24 o 30 buwan ang gulang — o anumang oras na mayroon kang alalahanin.

### Screening para sa presyon ng dugo

Mahalagang bahagi ng pagpapanatili ng mabuting kalusugan ang palaging pagsusuri sa presyon ng iyong dugo. Dapat ipasuri ng mga nasa hustong gulang ang presyon ng kanilang dugo sa bawat pagpapatingin para sa kalusugan.

### Screening para sa cancer sa suso

Ang mga babaeng 50 hanggang 74 na taong gulang at hindi malaki o maliit ang panganib na magkaroon ng cancer sa suso ay dapat na magpa-mammogram kada 2 taon upang magpa-screen para sa cancer sa suso.

### Screening para sa cancer sa cervix

Ang mga babaeng 21 hanggang 29 taong gulang ay dapat na magpa-Pap smear kada 3 taon. Pagkatapos ay magpa-Pap at sumailalim sa pagsusuri para sa HPV kada 5 taon mula 30 hanggang 65 taong gulang. Maaaring matapos ang pagsusuri sa edad na 65 para sa mga babaeng may kasaysayan ng mga normal na resulta ng Pap.

### Screening para sa colorectal cancer

Inirerekomenda ang screening para sa colorectal cancer para sa mga nasa hustong gulang na edad 50 hanggang 75. May ilang iba't ibang paraan upang magpa-screen para sa colorectal cancer. Kabilang sa mga opsyon ang colonoscopy, flexible sigmoidoscopy at mga pagsusuri sa dumi sa bahay.



**Oras na para sa checkup?** Tawagan ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga ngayon upang malaman kung updated ka sa lahat ng inirerekomendang screening at bakuna. Magpa-appointment upang magpatingin sa iyong provider kung dapat kang magpatingin.

# Nakapagliligtas ng mga buhay ang mga bakuna

Ang mga bakuna ay isa sa mga pinakamainam na paraan upang maprotektahan mo ang iyong pamilya laban sa mga malalang sakit na maaaring mangailangan ng pamamalagi sa ospital. Kailangang magpabakuna ang mga bata at nasa hustong gulang. Ang lahat ng taong may edad na 6 na buwan pataas ay dapat magpabakuna para sa trangkaso kada taon.

Mga bakuna para sa mga bata (ayon sa pagkakasunod-sunod ng kung kailan dapat matanggap ang unang dosis)	Mga bakuna para sa mga sanggol (pagkapanganak -18 buwan)	Mga booster shot para sa maliliit na bata (4-6 na taong gulang)	Mga bakuna para sa mga preteen (11-12 taong gulang)
Hepatitis B (HepB)	X X X		
Rotavirus (RV)	X X X		
Diphtheria, tetanus, pertussis (DTaP)	X X X X	X	X
Haemophilus influenzae type b (Hib)	X X X X		
Pneumococcal disease (PCV13)	X X X X		
Polio (IPV)	X X X	X	
Trangkaso (flu)	taon-taon	taon-taon	taon-taon
Tigdas, beke, rubella (MMR)	X	X	
Bulutong-tubig (varicella)	X	X	
Hepatitis A (HepA)	X		
Human papillomavirus (HPV)			X X
Sakit na meningococcal			X

Mga bakuna para sa mga nasa hustong gulang	Lahat ng edad	Edad 50 pataas	Edad 65 pataas
Trangkaso (flu)	taon-taon	taon-taon	taon-taon
Shingles (herpes zoster)		X X	
Tetanus, diphtheria, pertussis (Tdap)	kada 10 taon	kada 10 taon	kada 10 taon
Sakit na pneumococcal			X

# Narito na ang araw

## Protektahan ang iyong balat habang nasa labas ka at nagsasaya

Tandaang magpahid ng sunscreen kapag lumabas ka ngayong tag-init. Pinoprotektahan nito ang iyong balat at pinapaliit ang posibilidad na magkaroon ka ng cancer sa balat. Gumamit ng sunscreen na broad-spectrum, water-resistant at may sun protection factor (SPF) na 30 o mas mataas.

Dapat kang maglagay ng sunscreen nang humigit-kumulang 15 minuto bago ang una mong paglabas. Muling maglagay kada 2 oras o pagkatapos na pagkatapos mong lumangoy o pagpawisan nang sobra.





# Alamin kung saan kukuha ng pangangalaga

## Pangunahing pangangalaga, mga virtual na pagpapatingin, agarang pangangalaga o emergency room?

Kapag may sakit ka o nasaktan, maaaring hindi mo gugustuhing maghintay upang makapagpatingin sa isang provider. Ang pagpili ng tamang lugar na pupuntahan ay makakatulong sa iyong matanggap nang mas mabilis ang panggagamot na kinakailangan mo.

### Kailan ka maaaring alagaan ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga?

Para sa karamihan ng sakit at pinsala, ang opisina ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga ang unang lugar na dapat mong tawagan. Magagamot niya ang:

- Mga allergy
- Pananakit ng likod
- Mga pangmatagalang kundisyon
- Pananakit ng tainga
- Lagnat
- Masakit na lalamunan

Maaaring makapagbigay sa iyo ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga ng payo para sa pangangalaga sa bahay. Maaari din siyang makatawag sa iyong parmasya para sa reseta. Dapat ka ring magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga para sa iyong taunang pagpapatingin para sa kalusugan, mga pangunahing pagsusuri sa laboratoryo at anumang bakunang maaaring kailanganin mo.

### Kailan ka maaaring gumamit ng mga virtual na pagpapatingin?

Itanong sa iyong provider kung nag-aalok siya ng mga virtual na pagpapatingin. Kung oo, pag-isipan ang paggamit ng mga virtual na pagpapatingin para sa mga sitwasyong hindi nakamamatay. Mainam ang mga virtual na pagpapatingin para sa:

- Sipon/trangkaso
- Lagnat
- Migraine/mga pananakit ng ulo
- Hindi malalang pamamantal
- Mga impeksyon sa sinus
- Kalusugan ng pag-uugali
- Bronchitis
- Pagtatae

### Kailan ka dapat pumunta sa agarang pangangalaga?

Kung hindi mo magagawang magpatingin sa iyong provider, maaari kang pumunta sa isang center para sa agarang pangangalaga. Tumatanggap ng mga walk-in na pasyente ang mga center para sa agarang pangangalaga. Pumunta roon para sa:

- Mga kagat ng hayop at insekto
- Mga hindi malalang sintomas ng hika
- Mga hindi malalang paso
- Mga maliit na sugat na maaaring kailangang tahiin
- Mga pilay, matinding tensyon sa kalamnan at hindi malalang bali sa buto
- Pagsusuka

### Kailan ka dapat pumunta sa emergency room sa ospital?

Ang mga emergency room ay para lang sa malalaking medikal na emergency. Pumunta roon para sa:

- Mga baling buto
- Hirap sa paghinga o pangangapos ng hininga
- Hirap sa pagsasalita o paglalakad
- Pagkahimatay o nakakaramdam ng biglaang pagkahilo o panghihina
- Pananakit o paninikip ng dibdib o tiyan
- Biglaan o malalang pananakit
- Hindi makontrol na pagdurugo



**Alamin kung saan dapat pumunta.** Bisitahin ang [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare) para sa higit pang impormasyon tungkol sa pinakamainam na lugar na hihingan ng pangangalaga para sa iyong kundisyon. Sa totoong emergency, tumawag sa **911**.

## 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, basahin ang iyong mga benepisyo, o tingnan ang ID card mo, 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**

**Helpline para sa Mga Naninigarilyo sa California:** Humingi ng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo nang walang binabayaran (walang bayad).  
**1-800-NO-BUTTS**  
**nobutts.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 serbisyong 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**

# Maginhawahan

## Mga tip para sa pagkontrol ng mga allergy at hika sa mainit na panahon

Sa ilang partikular na panahon ng taon, puno ng pollen at mold spore ang hangin sa labas. Para sa mga taong may mga allergy, ang ibig sabihin nito ay baradong ilong, maraming pagbahing at makati/nagluluhang mga mata. Maaaring mapalala rin ng lahat ng airborne allergen na ito ang mga sintomas ng hika.

Sa panahon ng tag-init, kabilang sa mga karaniwang dahilan para sa mga allergy at hika ang mga damo, weed at iba pang halamang namumulaklak sa huling bahagi ng tag-init. Narito ang ilang tip para sa pagkontrol ng mga kundisyong ito sa ganitong panahon ng taon.

- **Bantayan ang panahon.** Malamang na mga panahong mataas sa pollen ang mga araw na tuyo, mainit at mahangin. Kapag posible, isagawa ang mga aktibidad sa labas sa mga araw na malamig at mahalumigmig.
- **Mag-ehersisyo sa loob ng bahay o gusali.** Sa pamamagitan ng pagwo-work out sa loob ng bahay o gusali, makakaiwas ka sa pollen at mga mold sa labas.
- **Panatiliing sarado ang mga bintana.** Gumamit ng air-conditioning sa iyong bahay at sasakyan, kung posible.



**Kumilos.** Mahalagang gumawa ng plano ng pagkilos para sa hika kasama ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga. Magtanong kung dapat i-adjust ang iyong plano para sa panahon ng allergy sa tag-init.

## Pangangalaga sa sarili sa tag-init

Para sa maraming tao, bahagi ng pang-araw-araw na buhay ang pag-aalaga sa pamilya at mga kaibigan. Ngunit mahalagang maglaan ng oras upang alagaan din ang iyong sarili. Bisitahin ang **healthtalkselfcare.myuhc.com** upang mag-download ng BINGO card para sa pangangalaga sa sarili. Magsagawa ng ibang aktibidad sa pangangalaga sa sarili bawat araw hanggang sa maka-score ka ng BINGO. I-save ang card upang magsagawa ng pangangalaga sa sarili sa buong taon.



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](mailto: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](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**