



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

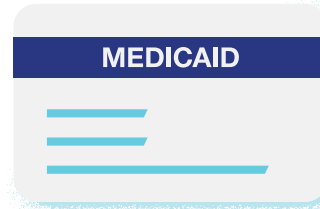
تابستان 2022

United
Healthcare
Community Plan

به ما کمک کنید تا پیشرفت کنیم

ماایل هستیم از تجربه‌تان در UnitedHealthcare Community Plan بدانیم. ممکن است از شما خواسته شود که یک نظرسنجی را از طریق نامه یا تلفن یا ایمیل تکمیل کنید. اگر نظرسنجی را دریافت کردید، لطفاً آن را تکمیل کنید و ما را از نظرات خود مطلع کنید. پاسخ‌هایتان محرمانه باقی خواهد ماند.

پوشش طرح سلامت خود را حفظ کنید



لازم است که کانتی اطلاعات تماس فعلی‌تان را در اختیار داشته باشد. لطفاً تغییرات مهم را گزارش دهید تا اطلاعات مهم درباره پوشش خدمات Medi-Cal خود را از دست ندهید.

لطفاً تمام اطلاعات تماس به‌روز شده‌تان، از جمله شماره تلفن، نشانی ایمیل یا نشانی منزلتان را به‌طور آنلاین، تلفنی، ایمیل، نامبر یا حضوری به دفتر کانتی محل گزارش دهید.

می‌توانید فهرستی از دفاتر کانتی را در dhcs.ca.gov/col پیدا کنید. همچنین می‌توانید اطلاعات تماس‌تان را آنلاین در coveredca.com یا benefitscal.org به‌روزرسانی کنید.

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

AMC-06-CA-CAID-FARSI

000_00870630039078_000



ذهن سالم، بدن سالم

شما تنها نیستید

بنا به گزارش National Alliance on Mental Illness، میلیون‌ها نفر در ایالات متحده تحت تأثیر بیماری‌های روانی هستند. در واقع، 1 نفر از هر 5 بزرگسال و 1 نفر در هر 6 نوجوان دچار نگرانی در خصوص سلامت روان هستند. یکی از رایج‌ترین بیماری‌های سلامت روان داشتن اختلال اضطراب است.

اختلال اضطراب با احساسات عادی عصبی بودن و اضطراب داشتن تفاوت دارد. این احساسات ناشی از ترس یا اضطرابی است که برطرف نمی‌شود. این احساسات همچنین در گذر زمان بدتر می‌شوند.

اگر نگران سلامت روان خود هستید، می‌توانید کمک بگیرید. برخی از اقدامات اولیه خوبی که می‌توانید انجام دهید عبارت است از:

- با خط تماس اضطراری سلامت رفتاری به شماره **711 TTY، 1-866-435-7486** تماس بگیرید
- برای صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی نوبت بگیرید
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سلامت روان به **cdc.gov/mentalhealth** مراجعه کنید



istock.com/monkeybusinessimages

فقط برای شما

اطلاعات طرح سلامت شخصی دریافت کنید

وقتی برای myuhc.com/communityplan ثبت‌نام می‌کنید، ابزاری برای کمک به استفاده از طرحتان دریافت خواهید کرد. می‌توانید:

- کارت شناسایی عضویتان را همیشه مشاهده کنید
- برای استفاده از مزایای‌تان کمک بگیرید
- یک ارائه‌دهنده یا داروخانه در نزدیکی خودتان پیدا کنید
- تنظیمات مورد نظر خود را به‌روزرسانی کنید تا آن‌طور که می‌خواهید ارتباط داشته باشید، مثلاً از طریق پیامک یا ایمیل

امروز ثبت‌نام کنید. فقط چند دقیقه طول می‌کشد. سپس هر وقت بخواهید می‌توانید وارد حساب شوید. برای شروع، به myuhc.com/communityplan مراجعه کنید.



مراقبت‌های بهداشتی برای همه

UnitedHealthcare متعهد به فراهم کردن نظام سلامت بهتری است. ما در فراهم ساختن مراقبت با کیفیت و بی‌تعصب برای همه اعضا بدون در نظر گرفتن نژاد، محل یا شرایط در تلاش هستیم.

مایل هستیم که از تجربه‌تان در UnitedHealthcare بشنویم. با شماره رایگان خدمات اعضا به شماره تلفن موجود در قسمت منابع در صفحه 4 این خبرنامه تماس بگیرید تا درباره کیفیت کارمان به ما اطلاع دهید.

لیست «آرزوهای قبل از مرگ» تابستان

5 مورد از فعالیت‌های سالم و مفرحی که می‌توانید این تابستان از لیست آرزوهای قبل از مرگ خود خط بزنید آیا به دنبال ایده‌های جالبی برای گذراندن تابستان هستید؟ در اینجا 5 فعالیت ساده آورده شده که می‌توانید امتحان کنید.



3. به مهمانی با غذاهای باربیکیو بروید یا به پیکنیک بروید. تابستان زمانی برای صرف غذا همراه با خانواده و دوستان در فضای آزاد است. دستور پخت ما را برای خوراکی اصیل و سالم امتحان کنید: healthtalksiderecipe.myuhc.com



2. بازار کشاورزان را بررسی کنید. همراه خانواده‌تان بروید تا از غذایی که می‌خورید مطلع شوید. بازارهای کشاورزان مکانی عالی برای دریافت محصولات باکیفیت و مغذی است.



1. پیاده‌روی کنید و گام‌هایتان را ثبت کنید. پیاده‌روی شیوه‌ای عالی برای تمرین بدنی با کمترین فشار است. از یک برنامه گام‌شمار در تلفن‌تان برای نظارت بر پیشرفتتان استفاده کنید.



5. برای دیدن یک بازی بروید. تماشای رقابت‌های ورزشی چیزی فراتر از لذت بردن محض است. تماشای این رقابت‌ها همچنین می‌تواند کودکان شما را برای انجام فعالیت فیزیکی به هیجان آورد.



4. باغبانی کنید. باغبانی فعالیتی مفرح و آموزنده برای تمام افراد خانواده است. بهترین عملکرد را یادداشت کنید. سپس شاهد رویش باغ خود باشید.



بیشتر جستجو کنید

آیا به دنبال فعالیت‌های بیشتری برای تابستان امسال هستید؟ فهرست وبسایت‌های گردشگری ایالتی را در usa.gov/state-travel-and-tourism بررسی کنید.

منابع

خدمات اعضا: ارائه‌دهنده‌ای بیابید، سوالات مربوط به مزایا را بپرسید یا برای گرفتن نوبت به هر زبانی (رایگان) کمک دریافت کنید.
711 TTY، 1-866-270-5785

وبسایت ما: در هر جایی که هستید، یک ارائه‌دهنده پیدا کنید، مزایای خود یا کارت عضویت خود را ببینید.
myuhc.com/communityplan

NurseLine: در 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته از پرستار مشاوره سلامت دریافت کنید (رایگان).
711 TTY، 1-866-270-5785

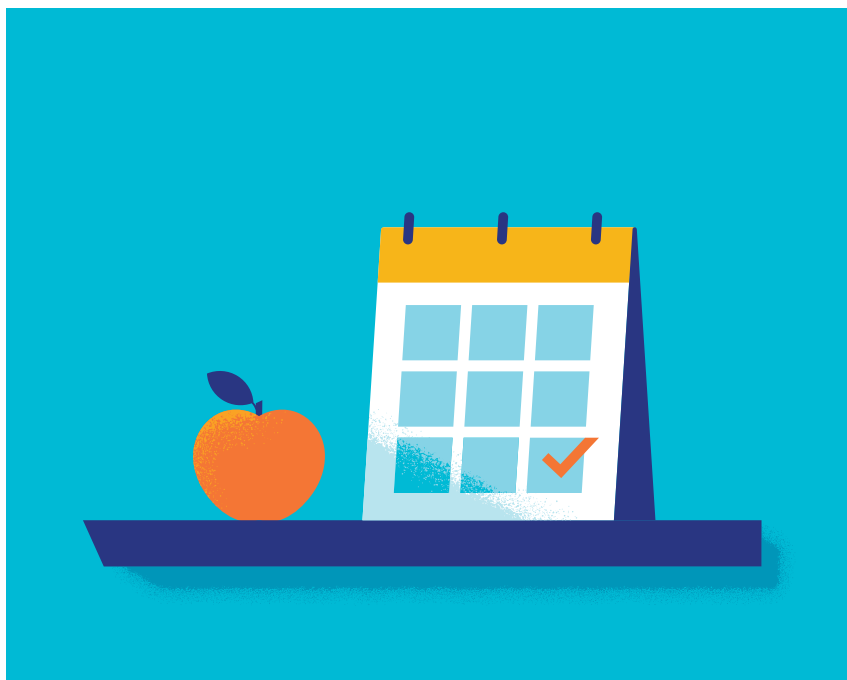
Kick It California: برای ترک سیگار و سیگار الکترونیک بدون هزینه (رایگان) کمک دریافت کنید.
711 TTY، 1-800-300-8086
kickitca.org

Live and Work Well: مقالات، ابزارهای خودمراقبتی، ارائه‌دهندگان مراقبتی، و منابع مصرف مواد و سلامت روان را پیدا کنید.
liveandworkwell.com

کتابخانه منابع محتوای آموزشی سلامت: در آدرس **uhccommunityplan.com/ca** به جدیدترین مطالب آموزشی سلامت ما در موضوعات مختلف و جدید تندرستی دسترسی پیدا کنید و آنها را دانلود کنید. در صورت درخواست، مطالب در چاپ درشت، بریل یا به سایر زبان‌ها موجود است.

حمل‌ونقل: برای دریافت خدمات حمل‌ونقل برای هرگونه طرح سلامت یا خدمات تحت پوشش Medi-Cal، حداقل از 3 روز کاری قبل از نوبت ملاقات با ما تماس بگیرید. یا هنگامی که نوبت ملاقات اضطراری دارید در اسرع وقت با ما تماس بگیرید.
711 TTY، 1-866-270-5785
1-844-772-6623

مدیریت پرونده: اعضایی که نیازهای پیچیده دارند، می‌توانند تماس‌های تلفنی، ویزیت خانگی، آموزش بهداشت، ارجاع به منابع اجتماعی، یادآوری قرار ملاقات، کمک در حمل‌ونقل و موارد دیگری را (رایگان) دریافت کنند.
711 TTY، 1-866-270-5785



اولین نفر باشید

ویزیت‌های تندرستی برای فرزندانان هنگام بازگشت آنها به مدرسه اهمیت دارد

فرزندان شما باید در سراسر دوران کودکی و نوجوانی ویزیت‌های تندرستی داشته باشند. این چکاپ‌ها به‌ویژه برای بازگشت آنها به مدرسه اهمیت دارد. ویزیت تندرستی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- معاینه فیزیکی
- واکسن
- تست‌های بینایی و شنوایی
- بحث پیرامون فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی
- غربالگری‌های رشد برای گفتار، تغذیه، رشد و نقاط عطف اجتماعی و عاطفی کلی
- سوالات پیرامون سلامت و تاریخچه سلامت فرزندان
- تست‌های آزمایشگاهی نظیر آزمایش ادرار و خون

در هنگام چکاپ، از ارائه‌دهنده فرزندان بپرسید آیا وضعیت واکسیناسیون فرزندان به‌روز است. واکسن از فرزندان و سایرین در برابر بیمار شدن محافظت می‌کند. می‌توانید زمان‌بندی واکسن دوران کودکی را در **cdc.gov/vaccines** مشاهده کنید. اگر فرزندان امسال واکسنی دریافت نکرده باشد، برای دریافت آن دیر نشده است.

وضعیت فرزندان باید بررسی شود. امروز با ارائه‌دهنده خدمات سلامت فرزندان تماس بگیرید و نوبت ملاقات بگیرید. برای یافتن ارائه‌دهنده جدید، به **myuhc.com/communityplan** مراجعه کنید. یا با شماره رایگان خدمات اعضا به شماره تلفن فهرست‌شده در قسمت منابع در سمت چپ تماس بگیرید.



اطلاعیه عدم تبعیض

تبعیض خلاف قانون است. طرح بیمه UnitedHealthcare Community Plan کالیفرنیا قوانین حقوق شهروندی فدرال را رعایت می‌کند. طرح UnitedHealthcare Community Plan تبعیض غیرقانونی ایجاد نمی‌کند، افراد را مستثنی نمی‌کند، یا به دلیل جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، اصل و نسب، منشاء ملی، هویت گروه قومی، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، بیماری، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنسیت، هویت جنسی یا گرایش جنسی با آنها متفاوت رفتار نمی‌کند.

طرح بیمه UnitedHealthcare Community Plan این خدمات را ارائه می‌نماید:

- برای ایجاد ارتباط بهتر، کمک‌ها و خدمات رایگان در اختیار افراد دچار معلولیت قرار می‌دهد؛ مانند:
 - مترجمان ورزیده زبان اشاره
 - اطلاعات مکتوب در قالب‌های دیگر (حروف درشت، صوتی، الکترونیکی و...)
- به افرادی که زبان اصلی آنها انگلیسی نیست، خدمات زبانی رایگان ارائه می‌کند؛ مانند:
 - مترجمان ورزیده
 - اطلاعات مکتوب به زبان‌های دیگر

اگر به این خدمات نیاز دارید، بین ساعت 7 صبح تا 7 بعدازظهر با UnitedHealthcare Community Plan تماس بگیرید. PST روزهای دوشنبه تا جمعه، به استثنای تعطیلات ایالتی، می‌توانید با این شماره تماس بگیرید **1-866-270-5785**. اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، لطفاً با TTY تماس بگیرید **711**. در صورت درخواست، این اطلاعات می‌تواند به صورت خط بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی یا فرم الکترونیکی در دسترس شما قرار گیرد. برای دریافت کپی در یکی از این قالب‌های جایگزین، لطفاً با شماره زیر تماس بگیرید یا نامه بنویسید:

UnitedHealthcare Community Plan of California, Inc.
4365 Executive Drive, Suite 500
San Diego, CA 92121
1-866-270-5785, TTY 711

نحوه ثبت شکایت

اگر فکر می‌کنید که UnitedHealthcare Community Plan این خدمات را به صورت مناسب ارائه نکرده است یا به طور غیرقانونی تبعیض دیگری را بر اساس جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب، اصل و نسب، منشاء ملی، هویت گروه قومی، سن، ناتوانی ذهنی، ناتوانی جسمی، بیماری، اطلاعات ژنتیکی، وضعیت تاهل، جنسیت، هویت جنسی یا گرایش جنسی، اعمال کرده است، می‌توانید شکایت خود را با هماهنگ کننده حقوق شهروندی UnitedHealthcare Community Plan ارسال کنید. می‌توانید شکایت خود را از طریق تلفن، کتبی، حضوری یا الکترونیکی ثبت کنید:

- **تلفنی:** با هماهنگ کننده حقوق شهروندی طرح UnitedHealthcare Community Plan تماس بگیرید 7 صبح تا 7 بعد از ظهر PST روزهای دوشنبه تا جمعه، به استثنای تعطیلات ایالتی، می‌توانید با این شماره تماس بگیرید **1-866-270-5785**. اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، لطفاً با تماس بگیرید **711**.
- به صورت الکترونیکی: ایمیل: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

ارسال با تمام اطلاعاتیه ها:

- به صورت نوشتاری: فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای بنویسید و آن را به این نشانی بفرستید:

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

- به صورت حضوری: به مطب پزشک خود یا طرح UnitedHealthcare Community Plan در کالیفرنیا به آدرس زیر مراجعه کنید و بگویید که می‌خواهید شکایت کنید.

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

دفتر حقوق شهروندی - وزارت خدمات مراقبت‌های بهداشتی کالیفرنیا

همچنین می‌توانید با تلفن، به صورت نوشتاری یا الکترونیکی، شکایت حقوق شهروندی را به وزارت خدمات مراقبت‌های بهداشتی، دفتر حقوق شهروندی کالیفرنیا بفرستید:

- تلفنی: با این شماره تماس بگیرید **916-440-7370**.
اگر نمی‌توانید خوب صحبت کنید یا خوب بشنوید، لطفاً با این شماره تماس بگیرید **711** (سرویس رله مخابرات).
- به صورت الکترونیکی: یک ایمیل به این آدرس بفرستید **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- به صورت نوشتاری: فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای بنویسید و آن را به این نشانی بفرستید:

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

فرم‌های شکایت در آدرس زیر موجود است: http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

دفتر حقوق شهروندی - وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده

اگر فکر می‌کنید که بر اساس نژاد، رنگ، منشأ ملی، سن، ناتوانی یا جنسیت مورد تبعیض قرار گرفته‌اید، می‌توانید از طریق تلفن با وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر حقوق شهروندی، شکایت حقوق شهروندی را به صورت نوشتاری یا الکترونیکی ثبت کنید:

- تلفنی: با این شماره تماس بگیرید **1-800-368-1019**.
اگر نمی‌توانید خوب بشنوید یا صحبت کنید، لطفاً با این شماره تماس بگیرید **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- به صورت الکترونیکی: از پورتال شکایات حقوق شهروندی به نشانی زیر بازدید کنید
https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf
- به صورت نوشتاری: فرم شکایت را پر کنید یا نامه ای بنویسید و آن را به این نشانی بفرستید:

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

فرم‌های شکایت در آدرس زیر موجود است: <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 կյութեր: 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 qiemx 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.