



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



شتاء 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## رأيك يهم

بصفتك عضواً، قد يُطلب منك إكمال استطلاع عبر البريد أو الهاتف. نريد أن نعرف مدى رضاك عن UnitedHealthcare Community Plan. يُرجى الرد في حالة وصول الاستبيان لك. يساعدنا رأيك على تحسين الخطة الصحية. ستكون إجاباتك سرية.

## أفكار لممارسة التمارين

### كن نشطاً هذا الشتاء

نعلم جميعاً أهمية الرياضة، ولكن لا يتوفر للجميع الوقت أو المال لارتداء الصالات الرياضية. للحصول على تمارين جيدة في البيت، قم بممارسة هذه التدرّيبات البسيطة:

- التدرّيبات التقليدية، مثل تمرين المعدة، وتمرين الضغط والرنّتين، وتمرينات القرفصاء والتسلّق
- رفع أثقال منخفضة التأثير - وإذا لم يكن لديك الأوزان، استخدم الأشياء اليومية التي يسهّل لك حملها
- اليوجا - كل ما تحتاج إليه عند ممارسة اليوجا هو سجادة ناعمة للجلوس والاستلقاء عليها

جرب ممارسة تمرين منزلي بسيط.

تعلم بعض حركات اليوجا البسيطة

على [healthtalkyoga.myuhc.com](http://healthtalkyoga.myuhc.com)



# أفضل حماية لك

## لماذا عليك تلقي لقاح كوفيد-19

قد تتساءل عما إذا كان من الآمن الحصول على لقاح كوفيد-19. يضع نظام سلامة اللقاحات في الولايات المتحدة جميع اللقاحات ضمن عملية صارمة للتأكد من سلامتها. وقد ثبت أنها آمنة وفعالة لمعظم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 5 عامًا فما فوق. تتطلب معظم لقاحات كوفيد-19 الحصول على جرعتين. عليك تلقي اللقاح إذا كان عمرك يزيد عن 5 أعوام.

هناك العديد من موردي اللقاح. فهو متوفر في الصيدليات والعيادات ومراكز التلقيح وفعاليات التلقيح المتنقلة في المقاطعة. ويمكن طلب المساعدة من طبيبك أو الصيدلية أو خدمات أعضاء UnitedHealthcare لتحديد موعد أو العثور على موقع التلقيح الأقرب إليك.

فان التلقيح يقيك الإصابة بالإعياء الشديد الناتج عن الإصابة بفيروس كوفيد-19. كما أنه يقلل انتشار هذا المرض. ويُحدِث ارتداء الكمامات أيضًا فارقًا. فعليك ارتداء الكمامات في الأماكن المغلقة وفي الأماكن العامة المزدحمة.



العقل السليم في  
الجسم السليم

## هل تستخدم هاتفك على نحو صحي؟

إن الارتباط الشديد بين الفرد وهاتفه يمثل إحدى المشاكل الشائعة بين الأمريكيين. وقد أثبتت دراسة أجريت عام 2021 أن المنزل الأمريكي يضم في المتوسط 25 جهازًا متصلًا. وعلى الرغم مما تقدمه هذه الأجهزة من نفع ومتعة، إلا أنها قد تهدر الكثير من الوقت.

قد يتحول استخدامك لهاتفك إلى حالة تشبه الإدمان أو أنواع الهوس الأخرى. فهو قادر على إفراز المواد الكيميائية نفسها التي تبعث على الشعور بالسعادة والرضا في المخ على غرار الطعام أو المخدرات. وفيما يلي بعض السلوكيات التي عليك الانتباه إليها:

- الإستيقاظ من النوم ليلاً لتفقد هاتفك
- تفقد هاتفك في حال عندما تكون وحدك أو تشعر بالملل
- الشعور بالقلق أو الإحباط عندما يتعذر عليك الوصول إلى هاتفك
- الاعتقاد بأن الآخرين قلقون بشأن استخدامك للهاتف
- تأثير استخدامك للهاتف على عملك أو علاقاتك

إذا كان أي هذه السلوكيات ينطبق عليك، حاول تقليل الفترات الزمنية التي تمضيها في استخدام هاتفك. وقم بإيقاف تشغيل الإشعارات حتى لا يوجد ما يحثك على استخدام الهاتف. وابق هاتفك في غرفة منفصلة أثناء شحنه. فعندما تمضي وقتًا أقل في استخدام هاتفك، يمكنك قضاء المزيد من الأوقات الممتعة مع الأهل والأصدقاء.



iStock.com/portishead1

اربح بطاقة هدايا. إذا لم تكن قد تلقت اللقاح بالفعل، فإنك مؤهل للحصول على بطاقة هدايا بقيمة 50 دولارًا أمريكيًا فور تلقي جرعات اللقاح بالكامل. تفضل بالاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم 1-866-270-5785، الهاتف النصي 711، للحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية استلام بطاقة الهدايا الخاصة بك.



## حان وقت الإقلاع عن التدخين

عن طريق الإقلاع عن التدخين، يمكنك التمتع بشعور أفضل وتعزيز صحتك العامة. ويمكنك أيضًا توفير المال لإنفاقه على أمور أكثر أهمية.

إن الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل دائمًا، ولكن هناك عدة موارد متاحة لمساعدتك على ذلك. فمن أنواع الدعم التي تجعل الإقلاع عن التدخين أكثر سهولة:

- الحصول على المشورة من أحد موفري الخدمات
- التحدث إلى أحد الاستشاريين المتخصصين
- اتباع خطة للإقلاع عن التدخين
- استخدام بدائل النيكوتين

تفضل بزيارة [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) للحصول على معلومات حول فوائد الإقلاع عن التدخين. يمكنك أيضًا الحصول على الدعم من برنامج Kick It California، الذي كان يُعرّف فيما مضى باسم California Smokers' Helpline، عبر [kickitca.org](http://kickitca.org) أو 1-800-300-8086، الهاتف النصي 711.



iStock.com/Ligoriko

## اطمئن على صحتك

### أسئلة عليك طرحها خلال زيارتك السنوية للعناية بالصحة

هل حان وقت التخطيط لزيارات العناية بالصحة السنوية؟ من الضروري المتابعة مع مزود الرعاية الصحية وتلقي الرعاية الوقائية الموصى بها كل عام.

يمكن أن يساعدك طرح الأسئلة على تحقيق أقصى استفادة من زيارتك. فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على موفر الرعاية الصحية:

- ما اللقاحات التي أحتاج إليها؟ متى ينبغي لي تلقي لقاح ضد الإنفلونزا؟ متى ينبغي لي تلقي لقاح كوفيد-19؟
- ما الفحوصات أو الاختبارات الطبية التي أحتاج إلى إجرائها؟
- هل يمثل تاريخي العائلي أحد عوامل الخطر لأي من المشاكل الصحية؟
- ما الخطوات التي ترى أنه ينبغي لي اتباعها للحفاظ على صحتي؟
- كيف يجب عليّ الاتصال بك إذا كانت لدي أي أسئلة بعد هذه الزيارة؟



### هل تعلم؟

يمكنك الاطلاع على قوائم مرجعية للرعاية السنوية لمساعدتك على الاستعداد لزيارتك عبر:

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

حان وقت الفحص. هل تحتاج إلى موفر رعاية جديد؟ يمكننا المساعدة. تفضل بزيارة [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) وابحث في دليل موفري الرعاية الصحية.



# تمتعي بحمل صحي

## نصائح للسيدات الحوامل

إذا كنتِ حاملاً، فمن الضروري أن تعتني بنفسك للحفاظ على صحتك وصحة مولودك. فيما يلي 4 نصائح للسيدات الحوامل.

1. التزمي بجميع مواعيد المتابعة مع موفر الرعاية. ابدي في زيارة موفر الرعاية الصحية بمجرد اشتباهك في حدوث الحمل ثم مرة شهرياً خلال الفترة من الأسبوع 4 وحتى الأسبوع 28 من حملك. ثم زوري موفر الرعاية كل أسبوعين اعتباراً من الأسبوع 28 وحتى الأسبوع 36. وبالنسبة إلى الشهر الأخير، عليكِ زيارة موفر الرعاية أسبوعياً.
2. تناولي الفيتامينات اللازمة خلال مرحلة ما قبل الولادة. فإنها تساعد مولودك على النمو متمتعاً بالصحة الجيدة والمناعة.
3. لا تتوقفي عن الحركة. فيمكن أن تساعدك ممارسة التمارين الرياضية على الحد من التوتر وتقوية العضلات وتقليل الإجهاد. كما تمثل جولات السير اليومية أسلوباً سهلاً للحفاظ على الحركة.
4. تواصل مع الموارد المتاحة. اشتركي في برنامج Healthy First Steps® لبدء الحصول على المكافآت للتمتع بحمل صحي. تفضلي بزيارة [uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com) أو الاتصال على الرقم 1-800-599-5985، الهاتف النصي 711.

## ركن الموارد

**خدمات الأعضاء:** اعثر على موفر رعاية، أو اطرح الأسئلة عن المزايا، أو احصل على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة (الرقم المجاني).

711 1-866-270-5785، الهاتف النصي

**موقعنا الإلكتروني:** اعثر على موفر رعاية، واطلع على المزايا الخاصة بك أو على بطاقة هوية العضو الخاصة بك، أينما كنت.

[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)

**NurseLine:** احصل على المشورة الصحية من ممرض/ممرضة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع (الرقم المجاني).

711 1-866-270-5785، الهاتف النصي

**Kick It California:** احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين واستخدام أجهزة التدخين الإلكترونية مجاناً (الرقم المجاني).

711 1-800-300-8086، الهاتف النصي

[kickitca.org](http://kickitca.org)

**Live and Work Well:** اعثر على المقالات، وأدوات الرعاية الذاتية، وموفري الرعاية، وموارد الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.

[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)

### Health Education Materials

#### Resource Library (مكتبة موارد مواد

التثقيف الصحي): تمكني من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال [uhcommunityplan.com/ca](http://uhcommunityplan.com/ca). تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

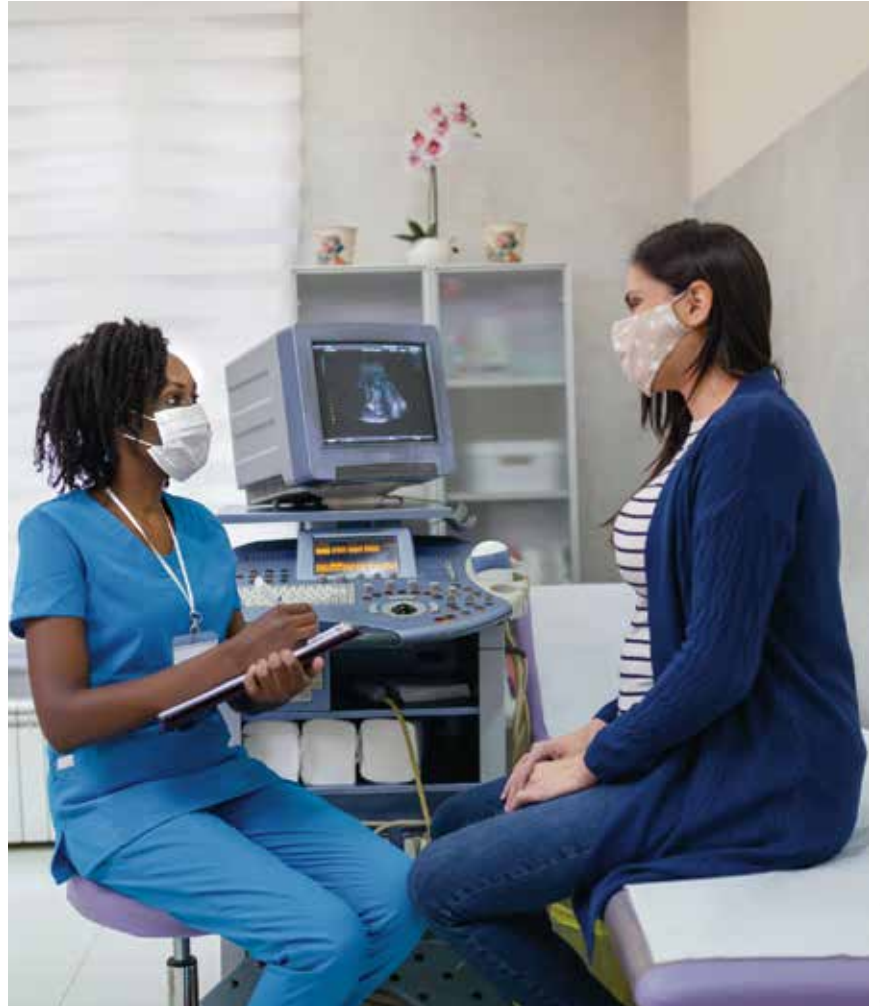
**النقل:** للحصول على وسائل النقل لأي خطة صحية أو خدمات Medi-Cal المغطاة، اتصل بنا قبل 3 أيام عمل على الأقل من موعدك. أو اتصل بنا بمجرد استطاعتك عندما يكون لديك موعد طارئ.

711 1-866-270-5785، الهاتف النصي

1-844-772-6623

**إدارة الحالة:** يمكن لأعضاء ذوي الاحتياجات المعقدة استقبال مكالمات هاتفية وزيارات منزلية، ورعاية صحية، وإحالات لموارد المجتمع، وتنبيهات للمواعيد، ومساعدة في التنقل، بالإضافة إلى مزيد من الخدمات الأخرى (الرقم المجاني).

711 1-866-270-5785، الهاتف النصي



## إشعار عدم التمييز

التمييز مخالف للقانون. تتبع خطة UnitedHealthcare Community Plan قوانين الولاية وقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية. لا تقوم خطة UnitedHealthcare Community Plan بشكل غير قانوني بالتمييز بين الأشخاص أو إقصائهم أو معاملتهم بشكل مختلف على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو الأصل العرقي أو الأصل القومي أو الهوية العرقية أو العمر أو الإعاقة الذهنية أو الإعاقة البدنية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي.

### تقدم خطة UnitedHealthcare Community Plan:

- مساعدات وخدمات مجانية للأشخاص متحدي الإعاقة لمساعدتهم على التواصل بشكل أفضل، مثل:
  - مترجمون فوريون مؤهلون متخصصون في لغة الإشارة
  - معلومات مكتوبة بتنسيقات أخرى (طباعة بخط كبير، تسجيلات صوتية، تنسيقات إلكترونية سهلة المنال، تنسيقات أخرى)
- خدمات لغوية مجانية للأشخاص الذين لا تُعد اللغة الإنجليزية لغتهم الرئيسية، مثل:
  - مترجمون فوريون مؤهلون
  - معلومات مكتوبة بلغاتٍ أخرى

إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمات، فاتصل بخطة UnitedHealthcare Community Plan بين الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ الرسمي، من الإثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات الولاية عن طريق الاتصال بالرقم **1-866-270-5785**. إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الهاتف النصي **711**. عند الطلب، يمكن توفير هذا المستند لك بطريقة برايل، أو طباعة بخط كبير، أو شريط صوت، أو نموذج إلكتروني. للحصول على نسخة بأحد التنسيقات البديلة، يُرجى الاتصال أو الكتابة إلى:

UnitedHealthcare Community Plan of California

4365 Executive Drive, Suite 500

San Diego, CA 92121

**1-866-270-5785**، TTY **711**

### كيفية تقديم تظلم

إذا كنت تعتقد أن خطة UnitedHealthcare Community Plan قد عجزت عن تقديم هذه الخدمات أو التمييز بشكل غير قانوني بطريقة أخرى على أساس الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو الأصل العرقي أو الأصل القومي أو الهوية العرقية أو العمر أو الإعاقة الذهنية أو الإعاقة البدنية أو الحالة الطبية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي، فيمكنك تقديم تظلم لدى منسق الحقوق المدنية في خطة UnitedHealthcare Community Plan. يمكنك تقديم التظلم عبر الهاتف أو كتابيًا أو إلكترونيًا:

- عبر الهاتف: اتصل بمنسق الحقوق المدنية في خطة UnitedHealthcare Community Plan بين الساعة 7 صباحًا حتى 7 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ الرسمي، من الإثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات الولاية عن طريق الاتصال بالرقم **1-866-270-5785**. إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الرقم **711**.
- إلكترونيًا: البريد الإلكتروني: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

إرسال مع جميع الإشعارات:

- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً وأرسله إلى:

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

- **شخصياً:** توجه إلى عيادة طبيبك أو خطة UnitedHealthcare Community Plan of California على العنوان أدناه وصرح بأنك تريد تقديم تظلم.

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

---

### مكتب الحقوق المدنية — إدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا

يمكنك أيضاً تقديم شكوى خاصة بالحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية بإدارة خدمات الرعاية الصحية بولاية كاليفورنيا كتابياً أو عبر الهاتف أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **916-440-7370**.  
إذا كنت لا تستطيع التحدث أو السمع بشكل جيد، فيُرجى الاتصال على الرقم **711** (خدمة ترحيل الاتصالات).
- **إلكترونياً:** أرسل بريداً إلكترونياً إلى **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على: [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

---

### مكتب الحقوق المدنية — وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للتمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس، فيمكنك أيضاً تقديم شكوى بشأن الحقوق المدنية إلى مكتب الحقوق المدنية في وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية كتابياً أو عبر الهاتف أو إلكترونياً:

- **عبر الهاتف:** اتصل على الرقم **1-800-368-1019**.  
إذا كنت لا تستطيع السمع أو التحدث بشكل جيد، فيُرجى الاتصال بالهاتف النصي/جهاز الاتصالات لضعاف السمع على الرقم **1-800-537-7697**.

• **إلكترونياً:** تفضل بزيارة بوابة مكتب شكاوى الحقوق المدنية على العنوان التالي  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

- **كتائبياً:** املاً نموذج شكوى أو اكتب خطاباً إلى:

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

نماذج الشكاوى متاحة على: <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 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.