



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Mùa đông 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Ý kiến của quý vị thực sự quan trọng

Là một thành viên, quý vị có thể nhận được đề nghị hoàn thành một bản khảo sát qua thư bưu điện hoặc điện thoại. Qua bản khảo sát này, chúng tôi muốn biết mức độ hài lòng của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Vui lòng phản hồi nếu quý vị nhận được một bản khảo sát. Ý kiến của quý vị sẽ là cơ sở để chúng tôi cải thiện chương trình sức khỏe. Chúng tôi sẽ không tiết lộ câu trả lời của quý vị với bất cứ ai.

Ý tưởng cho hoạt động thể dục

Luôn tích cực vận động vào mùa đông này

Tất cả chúng ta đều biết rằng tập thể dục rất quan trọng, nhưng không phải ai cũng có thời gian hoặc tiền bạc để đi tập ở phòng gym. Để tập thể dục hiệu quả tại nhà, hãy thử các bài tập đơn giản sau đây:

- Các bài tập thông thường, như gập bụng, chống đẩy, chùng chân, squat và leo trèo
- Nâng tạ nhẹ nhàng – nếu quý vị không có tạ, hãy dùng các đồ vật hàng ngày mang lại sự thoải mái khi nâng
- Yoga – quý vị chỉ cần có một tấm thảm mềm để ngồi và nằm lên khi tập



Thử một bài tập thể dục dễ thực hiện tại nhà.
Hãy tìm hiểu một số động tác yoga đơn giản trên trang web healthtalkyoga.myuhc.com.

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

AMC-064-CA-CAID-VIETNAMESE

CSCA22MC5109060_000



Trí óc minh mẫn,
cơ thể khỏe mạnh

Quý vị có sử dụng điện thoại theo cách lành mạnh không?

Sử dụng điện thoại quá nhiều là một vấn đề phổ biến của người Mỹ. Theo một nghiên cứu vào năm 2021, trung bình một gia đình Mỹ có 25 thiết bị kết nối mạng. Mặc dù các thiết bị này có thể hữu ích và giúp quý vị giải trí, nhưng chúng cũng có thể khiến quý vị mất rất nhiều thời gian.

Hành vi sử dụng điện thoại có thể giống với chứng nghiện hoặc hành vi khó cưỡng khác. Hành vi này có thể giúp giải phóng các hóa chất trong não giúp quý vị “cảm thấy dễ chịu” giống như thức ăn hoặc ma túy. Sau đây là một số hành vi cần lưu tâm:

- Thức dậy vào ban đêm để xem điện thoại
- Xem điện thoại ngay lập tức mỗi khi cô đơn hoặc buồn chán
- Cảm thấy lo lắng hoặc bức bối khi quý vị không thể sử dụng điện thoại
- Thấy người khác lo ngại về tình trạng sử dụng điện thoại của quý vị
- Việc sở hữu điện thoại làm ảnh hưởng đến công việc hoặc các mối quan hệ của quý vị

Nếu bất kỳ hành vi nào nêu trên mô tả đúng về quý vị, hãy cố gắng giảm thời gian sử dụng điện thoại. Tắt thông báo để quý vị không bị cám dỗ. Để điện thoại của quý vị ở một phòng riêng biệt khi sạc. Khi dành ít thời gian hơn cho điện thoại, quý vị có thể có thêm thời gian chất lượng dành cho gia đình và bạn bè.

Biện pháp bảo vệ tốt nhất cho quý vị

Lý do quý vị nên tiêm vắc-xin phòng COVID-19

Có thể quý vị đang băn khoăn không biết việc tiêm vắc-xin COVID-19 có an toàn hay không. Hệ thống an toàn vắc-xin của Hoa Kỳ kiểm soát tất cả các loại vắc-xin qua một quy trình nghiêm ngặt để đảm bảo chúng an toàn. Vắc-xin được chứng minh là an toàn và hiệu quả cho hầu hết những người từ 5 tuổi trở lên. Hầu hết các loại vắc-xin COVID-19 đều yêu cầu tiêm 2 liều. Những người trên 5 tuổi nên tiêm vắc-xin.

Có nhiều nơi cung cấp vắc-xin. Quý vị có thể tìm thấy vắc-xin tại nhà thuốc địa phương, phòng khám của bác sĩ, điểm tiêm vắc-xin và cả ở những sự kiện giới thiệu tại quận. Bác sĩ của quý vị, nhà thuốc hoặc Dịch vụ thành viên UnitedHealthcare có thể giúp quý vị đặt lịch hẹn hoặc tìm một điểm tiêm ở gần quý vị.

Tiêm vắc-xin sẽ giúp quý vị không bị trở nặng khi mắc COVID-19. Tiêm vắc-xin cũng làm giảm sự lây lan của căn bệnh này. Đeo khẩu trang cũng tạo ra sự khác biệt. Hãy đeo khẩu trang khi ở trong nhà và ra ngoài những nơi tụ tập đông người.



Nhận thẻ quà tặng. Nếu chưa tiêm vắc-xin, quý vị sẽ đủ điều kiện nhận được thẻ quà tặng trị giá \$50 khi hoàn thành các mũi tiêm vắc-xin. Hãy liên hệ với Dịch vụ thành viên theo số **1-866-270-5785, TTY 711**, để biết thêm thông tin về cách nhận thẻ quà tặng.

Đã đến lúc cai thuốc lá

Khi cai thuốc lá, quý vị có thể thấy người khỏe hơn và sức khỏe tổng thể được cải thiện. Quý vị cũng tiết kiệm được tiền cho những thứ quan trọng.

Cai thuốc không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng quý vị luôn có các nguồn trợ giúp. Dưới đây là những hình thức hỗ trợ giúp cai thuốc lá dễ dàng hơn:

- Nhờ một nhà cung cấp tư vấn
- Trao đổi với một tư vấn viên
- Thực hiện một kế hoạch hành động
- Sử dụng các sản phẩm thay thế nicotine

Hãy truy cập vào trang myuhc.com/communityplan để biết thông tin về các phúc lợi dành cho người cai thuốc. Quý vị cũng sẽ nhận được sự hỗ trợ từ Kick It California (trước đây gọi là California Smokers' Helpline) theo số kickitca.org hoặc **1-800-300-8086**, TTY **711**.



iStock.com/Ligorko

Kiểm tra sức khỏe

Những câu hỏi quý vị cần đặt ra khi đi khám sức khỏe hằng năm

Đã đến lúc quý vị cần phải lên lịch đi khám sức khỏe hằng năm chưa? Quý vị cần liên hệ với nhà cung cấp của mình và nhận dịch vụ chăm sóc phòng ngừa mà họ đề xuất mỗi năm.

Đặt câu hỏi có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần thăm khám đó. Sau đây là một số câu hỏi mà quý vị nên đặt ra cho nhà cung cấp:

- Tôi cần tiêm những vắc-xin nào? Tôi nên tiêm phòng cúm khi nào? Tôi nên tiêm vắc-xin phòng COVID-19 khi nào?
- Tôi cần dịch vụ xét nghiệm hoặc khám sàng lọc nào?
- Tiền sử gia đình của tôi có nguy cơ gây ra vấn đề nào cho sức khỏe của tôi không?
- Theo bạn, tôi nên thực hiện những bước nào để giữ gìn sức khỏe?
- Tôi nên liên hệ với bạn bằng cách nào nếu có câu hỏi sau lần khám sức khỏe này?



Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe. Quý vị cần tìm một nhà cung cấp mới? Chúng tôi có thể giúp quý vị. Hãy truy cập vào trang myuhc.com/communityplan và tìm trong danh bạ nhà cung cấp.

Quý vị có biết?

Có danh sách kiểm tra dịch vụ chăm sóc hằng năm để giúp quý vị chuẩn bị đi khám sức khỏe:

adultwellnessvisit.myuhc.com
childwellnessvisit.myuhc.com

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).

1-866-270-5785, 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).

1-866-270-5785, TTY 711

Kick It California: Nhận trợ giúp cai thuốc lá và thuốc lá điện tử miễn phí (số điện thoại miễn phí).

1-800-300-8086, TTY 711

kickitca.org

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

Health Education Materials Resource Library (Thư viện Nguồn trợ giúp Tài liệu Giáo dục Sức khỏe): Truy cập và tải tài liệu giáo dục sức khỏe mới nhất của chúng tôi về nhiều chủ đề liên quan đến thể trạng tốt xuống thiết bị tại **uhccommunityplan.com/ca**. Tài liệu được cung cấp theo yêu cầu ở chữ in cỡ lớn, chữ nổi hoặc bằng các ngôn ngữ khác.

Vận chuyển: Để được vận chuyển theo chương trình chăm sóc sức khỏe hoặc dịch vụ thuộc diện bao trả của Medi-Cal, vui lòng gọi điện trước cho chúng tôi ít nhất là 3 ngày làm việc trước khi đến lịch hẹn của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi ngay khi có lịch hẹn khẩn cấp.

1-866-270-5785, TTY 711

1-844-772-6623

Quản Lý Hồ Sơ: Những thành viên có nhu cầu phức tạp có thể nhận dịch vụ thăm khám qua điện thoại và tại nhà, chương trình đào tạo về sức khỏe, được giới thiệu về các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhận lời nhắc về cuộc hẹn khám, dịch vụ hỗ trợ đưa đón và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).

1-866-270-5785, TTY 711

Có một thai kỳ khỏe mạnh

Mẹo dành cho những bà mẹ đang mang thai

Nếu đang mang thai, quý vị cần chăm sóc bản thân để cả hai mẹ con luôn khỏe mạnh. Sau đây là 4 mẹo dành cho phụ nữ đang mang thai.

- 1. Đi khám thai định kỳ theo lịch hẹn với nhà cung cấp.** Hãy đến gặp nhà cung cấp để thăm khám ngay khi nghi ngờ quý vị có thai, sau đó đi khám thai mỗi tháng một lần trong khoảng thời gian từ tuần 4 tới tuần 28 của thai kỳ. Sau đó, đi khám 2 tuần một lần, từ tuần 28 đến tuần 36. Vào tháng cuối cùng, hãy tìm đến nhà cung cấp dịch vụ hàng tuần.
- 2. Uống vitamin dành cho phụ nữ mang thai.** Loại vitamin này sẽ giúp con của quý vị phát triển khỏe mạnh.
- 3. Duy trì vận động.** Bài tập thể dục giúp quý vị giảm căng thẳng, tăng cường cơ bắp và giảm mệt mỏi. Đi bộ hằng ngày là một cách duy trì vận động rất dễ thực hiện.
- 4. Kết nối với các nguồn trợ giúp hiện có.** Hãy đăng ký tham gia chương trình Healthy First Steps® để bắt đầu nhận phần thưởng cho một thai kỳ khỏe mạnh. Hãy truy cập trang web **uhhealthyfirststeps.com** hoặc gọi đến số **1-800-599-5985, TTY 711**.



Thông báo không kỳ thị

Phân biệt đối xử là vi phạm pháp luật. UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Tiểu bang và Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không phân biệt đối xử một cách bất hợp pháp, loại trừ mọi người, hoặc đối xử khác nhau dựa trên giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tâm thần, tình trạng khuyết tật thể chất, bệnh tật, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, bản dạng giới hoặc khuynh hướng tình dục.

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp:

- Thiết bị hỗ trợ và các dịch vụ miễn phí cho những người khuyết tật để họ giao tiếp với chúng tôi tốt hơn, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
 - Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử để truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên có trình độ
 - Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, hãy liên hệ với UnitedHealthcare Community Plan từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối Giờ PST, Thứ Hai–Thứ Sáu, trừ các ngày lễ của Tiểu bang bằng cách gọi số **1-866-270-5785**. Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi TTY **711**. Khi có yêu cầu, tài liệu này có thể được cung cấp cho quý vị dưới dạng chữ nổi braille, chữ in khổ lớn, băng âm thanh hoặc dạng điện tử. Để nhận bản sao bằng một trong các định dạng thay thế này, vui lòng gọi điện hoặc viết thư tới:

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

Cách nộp đơn khiếu nại

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan đã không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử một cách bất hợp pháp theo một cách khác dựa trên giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tâm thần, tình trạng khuyết tật thể chất, bệnh tật, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, bản dạng giới hoặc khuynh hướng tình dục, quý vị có thể gửi khiếu nại tới Điều phối viên Dân quyền của UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể nộp khiếu nại qua điện thoại, bằng văn bản, trực tiếp hoặc dưới hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại: Liên hệ với Điều phối viên Dân quyền của UnitedHealthcare Community Plan trong khoảng thời gian 7 giờ sáng–7 giờ tối Giờ PST, Thứ Hai–Thứ Sáu, trừ các ngày lễ của Tiểu bang bằng cách gọi số 1-866-270-5785.** Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi **711**.
- **Theo hình thức điện tử: E-mail: UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Gửi kèm theo tất cả thông báo:

- **Bảng văn bản:** Điền vào đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi tới:

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

- **Trực tiếp:** Đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc UnitedHealthcare Community Plan of California theo địa chỉ dưới đây và cho biết quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.

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

Văn phòng Dân quyền của Sở Dịch vụ Y tế California

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Sở Dịch vụ Y tế California qua điện thoại, bằng văn bản, hoặc dưới hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Xin gọi **916-440-7370**. Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi **711** (Dịch vụ Tiếp nối Viễn thông).
- **Theo hình thức điện tử:** Gửi email đến **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **Bảng văn bản:** Điền vào đơn khiếu nại hoặc gửi thư tới:

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

Mẫu đơn khiếu nại có tại http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

Văn phòng Dân quyền của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ

Nếu quý vị tin rằng mình đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại dân quyền cho Văn phòng Dân quyền của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua điện thoại, bằng văn bản, hoặc dưới hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Xin gọi **1-800-368-1019**. Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **Theo hình thức điện tử:** Truy cập Cổng thông tin về khiếu nại của Văn phòng Dân quyền tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.
- **Bảng văn bản:** Điền vào đơn khiếu nại hoặc gửi thư tới:

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

Mẫu đơn khiếu nại có tại: <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 կյուրեր: 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.