

# HEALTH *matters*

Información sobre beneficios, consejos de salud y recursos  
para los miembros de HPSM CareAdvantage

V2-2024



- 2 Alcance sus objetivos de salud con Administración de la Atención de HPSM
- 3 ¡Este verano muévase más!
- 5 No espere para renovar su cobertura de Medi-Cal
- 7 Beneficio de traslado de HPSM
- 8 Atención dental en línea, a cualquier hora y en cualquier lugar

ATENCIÓN: Si usted habla un idioma que no sea inglés, dispone de servicios de asistencia de idioma sin costo alguno. Llame al 1-866-880-0606, TTY 1-800-855-3000, o marque 7-1-1, de lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. La llamada es gratuita. Puede obtener esta información de forma gratuita en otros formatos, como en letra grande, braille o audio. Llame al Departamento de CareAdvantage al 1-866-880-0606, TTY: 1-800-855-3000, o marque 7-1-1 de lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. La llamada es gratuita.

**mp HealthPlan**  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone  
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100  
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
HPSM

# ALL ABOARD

## CAREADVANTAGE

### EVENTO ESPECIAL DE BIENESTAR

Sábado 19 de octubre de 10 a.m. a 12 p.m.

en 255 S. Airport Boulevard, South San Francisco

Facilidad para estacionar y descender de un taxi u otro vehículo



Para obtener más información  
y reservar, visite  
[www.hpsm.org/all-aboard](http://www.hpsm.org/all-aboard),  
escanee el código QR o  
llame al 1-888-252-3153



- Conozca nuestros beneficios y programas especiales
- Aplíquese la vacuna gratuitamente
- Disfrute de regalos, hable con médicos y mucho más.



## ALCANCE SUS OBJETIVOS DE SALUD CON ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN DE HPSM

Cualquier miembro de HPSM puede inscribirse sin costo en el programa de Administración de la Atención de HPSM. Coordina que usted, sus proveedores de atención médica y HPSM trabajen juntos para crear un plan de atención personalizada específico para usted. Los familiares y los representantes autorizados también pueden referir a los miembros bajo su cuidado al programa.

Cuando usted se inscribe, se le asigna un administrador de atención de HPSM que trabaja con usted y sus proveedores de atención médica para ayudar a:

- Resolver los problemas que le impiden alcanzar sus objetivos de salud.
- Controlar sus problemas de salud y aprender a cuidarse bien.
- Conectarlo con recursos y programas útiles.
- Apoyarlos a usted y a su familia en caso de enfrentarse a condiciones médicas complejas o eventos críticos.

Usted y sus proveedores de atención médica pueden aceptar o rechazar cualquier sugerencia que le haga su administrador de atención.

Para obtener más información, llame al **650-616-2060** de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. TTY: marque **1-800-855-3000** o **7-1-1**

# ¡ESTE VERANO MUÉVASE MÁS!

Realizar actividad física significa mover el cuerpo. La actividad física regular tiene muchos beneficios, tanto para el cuerpo como para la mente. Puede ayudarle a sentirse mejor, a dormir mejor, a mantener un peso saludable y mucho más.

¡Hay tantas actividades físicas entretenidas y divertidas que puede probar! **Elija actividades que pueda disfrutar con sus familiares y amigos o por sí solo.**



**Camine o monte en bicicleta por el parque.** El condado de San Mateo cuenta con muchos parques hermosos donde puede conectarse con la naturaleza a través de senderos para todos los niveles de experiencia. Visite [www.smcgov.org/parks](http://www.smcgov.org/parks) para obtener más información.



**Tome clases o practique un deporte.** Visite el sitio web del Departamento de Parques y Recreación de su ciudad para obtener una lista de los programas de actividad física y las piscinas a un costo reducido para los habitantes de la ciudad.



**Baile al son de la música.** El condado de San Mateo ofrece muchos conciertos y música al aire libre gratis. Encuentre en línea los eventos cerca de su domicilio.

No importa cuál sea su edad o su estado físico, puede encontrar actividades que disfruta. Comience despacio y vaya avanzando hasta las actividades que necesitan más esfuerzo. Si quiere hacer cambios en su rutina de ejercicios, no olvide consultar a su proveedor de atención primaria (PCP).

## A los miembros de CareAdvantage se les ofrece una membresía de YMCA sin costo.

El programa de Membresía de Fitness de CareAdvantage incluye acceso a:



- 📍 Centros de YMCA en todo el territorio de los condados de San Mateo y Santa Clara y en San Francisco. Los centros pueden incluir equipo de ejercicio, canchas de baloncesto, espacios de fitness interiores o exteriores y piscinas interiores o exteriores.
- 💓 Más de 600 clases de ejercicio en grupo, tanto presenciales como en línea, dirigidas por instructores certificados en yoga, pilates, zumba, ciclismo, fitness acuático y mucho más.
- 🎯 Asesoramiento en bienestar, tanto presencial como en línea, para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

Visite [www.hpsm.org/fitness](http://www.hpsm.org/fitness) para obtener más información sobre el programa de Membresía de Fitness.

## LA VACUNA CONTRA LA GRIPE SUELE ESTAR DISPONIBLE DESDE FINES DE SEPTIEMBRE



La vacuna contra la gripe reduce su probabilidad de enfermarse de gripe. Si usted no se enferma de gripe, tampoco la contagia a su familia. Todas las personas de seis meses de edad en adelante deben recibir la vacuna contra la gripe.

### Vacunarse contra la gripe es fácil. Usted puede:

- Llamar a su proveedor de atención primaria (PCP) para programar una visita.
- Preguntar en su farmacia local si tienen la vacuna.

Visite [www.hpsm.org/flu-vaccine](http://www.hpsm.org/flu-vaccine) para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe y cómo obtenerla.

## HÁGASE AMIGOS EN EVENTOS SOCIALES EN PERSONA

HPSM se unió a Wider Circle para ofrecer un programa especial para nuestros miembros adultos mayores. Ayuda a la gente a hacerse amigos en divertidos eventos sociales en persona.

### Servicio de traslado a los eventos

Los miembros que no tienen ningún medio de transporte para asistir a las reuniones y regresar a su casa pueden usar el beneficio de traslados de HPSM sin costo ni copago alguno.



### Cómo funciona Wider Circle

- Todas las reuniones son organizadas por orientadores capacitados que tienen experiencia en el trabajo con personas mayores.
- Los miembros pueden informarse sobre Wider Circle asistiendo a un evento inaugural.
- Quienes deciden inscribirse asisten a entre cuatro y seis sesiones de incorporación de 90 minutos con otros 11 miembros. Además de socializar, los grupos hablan de temas relacionados con la salud y realizan ejercicios de bajo impacto (como caminar). También van a restaurantes, museos y otras atracciones locales.
- Después de asistir como mínimo a cuatro sesiones de incorporación, los miembros pueden inscribirse en el programa de la filial. Se celebran eventos mensuales para grupos mucho más numerosos. ¡Y eso permite a los miembros hacer aún más amigos!

Para más información sobre cómo inscribirse en Wider Circle, llame al Departamento de CareAdvantage al **1-866-880-0606**.



# NO ESPERE PARA RENOVAR SU COBERTURA DE MEDI-CAL.

Complete el paquete de renovación y envíelo por correo hoy mismo.

¿Recibió un sobre amarillo de la Agencia de Servicios Humanos (HSA) del condado de San Mateo? Si es así, no olvide completar los formularios de renovación de Medi-Cal y enviarlos de inmediato. Esto ayudará a que no pierda su cobertura de Medi-Cal. Envíe lo que tenga ahora, aunque no esté completo. Podrá enviar el resto más adelante.

Si tiene acceso a internet, puede completar la renovación de Medi-Cal en línea en [www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com). Si no tiene una cuenta, cree una.

Cuando HSA reciba su material, le enviarán una carta donde dirá que Medi-Cal fue renovado o le pedirá más información.

Si tiene alguna pregunta sobre la renovación de Medi-Cal puede:

- Llamar a la Agencia de Servicios Humanos del condado de San Mateo al **800-223-8383**.
- Visitar el sitio web de la Agencia de Servicios Humanos del condado de San Mateo en 500 County Center, Redwood City, CA 94403.

Si pierde su cobertura y cree que todavía cumple los requisitos, pida a la HSA del Condado de San Mateo que examine su caso.



**Si no tiene su paquete o no puede encontrarlo, llame a la HSA al 650-295-3622 (TTY: marque 7-1-1), de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.**

# CELEBRAMOS LA DIVERSIDAD: MES DE LA HERENCIA AAPI Y MES DEL ORGULLO LGBTQIA+

“La salud es para todos” (Healthy is for everyone) significa que hay que luchar por un acceso equitativo a servicios de atención médica de alta calidad para todas y cada una de las personas del condado de San Mateo. Por eso celebramos la diversidad de la comunidad a la que con orgullo brindamos servicios desde 1987.



**En mayo celebramos el Mes de la Herencia de los Estadounidenses Asiáticos y de las Islas del Pacífico (AAPI).** En nuestro sitio web y nuestras plataformas de las redes sociales destacamos a los pioneros AAPI en la atención médica que han hecho avanzar la medicina a lo largo de décadas. También destacamos los programas y recursos que ofrecemos para ayudar a nuestros miembros AAPI a mantenerse saludables.

**En junio celebramos el Mes del Orgullo LGBTQIA+.** Utilizamos nuestro sitio web y las plataformas de las redes sociales para promover eventos de orgullo locales y el Centro del Orgullo de San Mateo como valioso recurso para la comunidad. También ofrecemos consejos sobre maneras de apoyar a los familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo de la comunidad LGBTQIA+.



| Obtenga más información en [www.hpsm.org/celebrating-diversity](http://www.hpsm.org/celebrating-diversity).

# CONSERVE CAREADVANTAGE Y CONSERVE SU COBERTURA

Al conservar CareAdvantage se asegura de mantener todo lo que le gusta de su atención médica. Continúa viendo a sus proveedores de atención médica. La atención dental también está cubierta. Y usted continúa recibiendo beneficios, servicios y programas adicionales que le ayudan a mantenerse saludable. Sus beneficios de CareAdvantage, Medicare y Medi-Cal están agrupados en un mismo plan de salud. ¡Eso sí que simplifica la atención médica!

**¡Mantener sus beneficios de CareAdvantage es fácil!** No tiene que hacer nada para continuar recibiendo:



## **Un programa de Membresía de Fitness en la YMCA sin costo**

La membresía incluye acceso a las sucursales de la YMCA en los condados de San Mateo, Santa Clara y San Francisco. Más de 600 clases de ejercicio en grupo, tanto presenciales como en línea, así como orientación sobre bienestar tanto presencial como en línea.



**Hasta \$360 cada año por medicamentos que no requieren receta (OTC) y materiales médicos** Use una tarjeta de débito prepagada para comprar productos en tiendas locales como Walgreens y CVS. También puede hacer pedidos en línea, por teléfono y por correo. Obtenga materiales para el cuidado dental y la higiene, vitaminas, suplementos ¡y mucho más!




## **\$175 cada año en cobertura de la vista para anteojos y lentes de contacto**

Cada año, elija entre un nuevo par de anteojos con monturas o lentes de contacto. Además, reciba un examen anual de la vista, un examen de detección del glaucoma y servicios de atención de la vista ¡todo sin ningún copago!

El Departamento de CareAdvantage siempre está listo para ayudarle con lo que necesite, desde preguntas sobre beneficios, cómo encontrar un proveedor y mucho más.

 Número gratuito: **1-866-880-0606**    Local: **650-616-2174**    TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**

 De lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

 Email: [CareAdvantageSupport@hpsm.org](mailto:CareAdvantageSupport@hpsm.org)

**¡Gracias por confiar su atención médica a CareAdvantage!**

# BENEFICIO DE TRASLADO DE HPSM

## Traslados sin costo a visitas de atención médica aprobadas para los miembros de Medi-Cal y CareAdvantage

El **beneficio de traslados de HPSM** puede utilizarse cuando no se dispone de ningún otro medio de transporte para las visitas de atención médica aprobadas. Estas visitas incluyen atención médica, farmacia, atención dental, salud conductual y las visitas por trastornos por consumo de sustancias cubiertas por Medi-Cal. No se cubren los traslados a lugares que no sean de atención médica (como escuelas, gimnasios, oficinas de gobierno, tiendas de comestibles, etc.).

### SERVICIOS DE TRASLADO DISPONIBLES



El **servicio de acera a acera** es para quienes:

- Pueden esperar el traslado en la acera.
- Pueden entrar y salir del vehículo/edificio sin ayuda.
- Tienen un teléfono celular que puede recibir mensajes de texto del conductor.



El **servicio de puerta a puerta** es para quienes:

- Necesitan ayuda del conductor para entrar y salir del vehículo/edificio.
- Pueden desplazarse sin ayuda una vez que están dentro del edificio.
- No tienen un teléfono celular que puede recibir mensajes de texto del conductor.

### CÓMO CONSEGUIR UN TRASLADO



Llame a **AMERICAN LOGISTICS (AL)** dos o más días hábiles antes de su cita.

- Medi-Cal: **1-844-856-4389**
- CareAdvantage: **1-877-356-1080**
- TTY: **7-1-1**

**Esté listo para informar a AL:**

- Su número de identificación de miembro de HPSM.
- La fecha y la hora de su cita.
- El lugar donde pasar a recogerlo y el lugar de la cita.
- Si va a querer que lo lleven de regreso.
- Si necesita ir acompañado por otra persona (un familiar o cuidador).



**Esté listo para su traslado.** Lo recogerán en el lugar que usted indique al menos una hora y cuarto antes de la hora de su cita. El conductor solo esperará cinco minutos.



**Si usted pidió un traslado de regreso a su casa,** llame *inmediatamente después de su cita*. Un conductor lo recogerá en un lapso de 45 minutos como máximo.



**Para cancelar un traslado,** debe llamar al menos dos horas antes de la hora a la que debían pasar a recogerlo para evitar que en su registro figure que no se presentó para el traslado.

El horario del servicio es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Para citas urgentes, llame tan pronto como sea posible (incluso después del horario de atención).

Envíe un email a [transportationprogram@hpsm.org](mailto:transportationprogram@hpsm.org) para obtener más información.

**¿Necesita un vehículo médico especializado?** Se necesita la receta médica de un proveedor para los traslados en ambulancia, furgoneta para silla de ruedas o con litera por razones médicas.

No se puede usar el beneficio de traslados de HPSM en ese caso.

Visite [www.hpsm.org/ride](http://www.hpsm.org/ride) para obtener detalles sobre el beneficio de traslados y cómo utilizarlo.

# ATENCIÓN DENTAL EN LÍNEA, A CUALQUIER HORA Y EN CUALQUIER LUGAR

Con la atención dental virtual puede hablar por videollamada con un dentista u orientador en salud oral a cualquier hora y desde cualquier lugar. Este beneficio está cubierto para los miembros de Medi-Cal y CareAdvantage sin costo a través de Dentistry.One.

**La atención dental virtual puede ayudar a que la atención de su salud oral sea más fácil.** Quienes se ponen nerviosos de ir al dentista, tienen dificultad para trasladarse o están confinados en su hogar pueden ver a un dentista desde la comodidad de su casa. Un experto dental virtual le aconsejará cuando usted crea que necesita atención dental urgente pero no está seguro.

- **Las videollamadas con un dentista** pueden ayudarle si tiene dolor de muelas o cualquier otro problema dental. Un dentista de Dentistry.One puede recetarle un medicamento o referirlo a un dentista en persona. Cuando necesite una segunda opinión, la odontología virtual es una manera fácil de obtenerla.
- **El asesoramiento en línea sobre salud oral** puede ayudarle con el cuidado de la salud oral general. Los asesores en salud oral responden preguntas, le dan consejos sobre el cuidado oral y le ayudan a encontrar un dentista cerca de su domicilio.
- **Envíe fotos y mensajes de texto** sobre lo que le preocupa de su salud oral. Un dentista se pondrá en contacto con usted para aconsejarle qué hacer.

Aunque las emergencias dentales son poco frecuentes, hay algunas pocas situaciones potencialmente mortales que requieren supervisión inmediata.

Obtenga más información en [www.hpsm.org/dental-emergencies](http://www.hpsm.org/dental-emergencies).

## ¡Obtener atención dental virtual es fácil!

1. Cree una cuenta en línea.
  - Visite <https://dentistry.one/health-plan-san-mateo/>
  - o bien, escanee el código QR.
2. Elija la opción que sea mejor para usted:
  - Pedir una visita virtual con un dentista de inmediato.
  - Programar una visita virtual para más adelante.
  - Enviar fotos, videos o mensajes de texto para que un dentista los examine.
3. Revise su email para obtener instrucciones del dentista.



Para recibir atención dental de manera virtual, necesitará un celular, una tableta o una computadora. El dispositivo tiene que tener micrófono, cámara y conexión a internet. Si necesita servicio de intérprete durante una sesión dental virtual, avise a Dentistry.One.



**Si tiene alguna pregunta** sobre la atención dental virtual o sus beneficios con HPSM Dental, llame a HPSM.



# NOTIFICACIÓN SOBRE LA NO DISCRIMINACIÓN

---

La discriminación es contra la ley, HPSM cumple las leyes estatales y federales de derechos civiles. HPSM no discrimina, excluye ni trata de manera diferente o ilícita a las personas por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

HPSM brinda:

- Medios de ayuda y servicios gratuitos para las personas con discapacidades para ayudarles a comunicarse mejor, como los siguientes:
  - ✓ Intérpretes calificados de lenguaje de señas
  - ✓ Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos a personas cuyo idioma primario no es el inglés, tales como:
  - ✓ Intérpretes calificados
  - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con la Unidad CareAdvantage de lunes a domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Llamando al **1-866-880-0606**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, por favor comuníquese al TTY **1-800-855-3000** o **7-1-1**). Si lo solicita, podemos poner a su disposición este documento en braille, letra grande, formato electrónico o audio. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

**Health Plan of San Mateo**  
**Attn.: CareAdvantage Unit**  
**801 Gateway Boulevard, Suite 100**  
**South San Francisco, CA 94080**  
**1-866-880-0606** o **650-616-2174**  
**TTY: 1-800-735-2929** o **7-1-1**

## **CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA (RECLAMACIÓN)**

Si usted considera que HPSM no ha cumplido con proporcionar estos servicios o de otra manera ha discriminado de manera ilícita en función de sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una reclamación ante HPSM. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o por medios electrónicos:

- **Por teléfono:** Contacto de lunes a domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. llamando al **1-866-880-0606**.  
O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, comuníquese al TTY **1-800-855-3000** o **7-1-1**.
- **Por escrito:** Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:

**Health Plan of San Mateo  
Attn.: Civil Rights Coordinator  
801 Gateway Boulevard, Suite 100  
South San Francisco, CA 94080**

- En persona: Visite el consultorio de su médico o HPSM y diga que desea presentar una reclamación.
- Por medios electrónicos: Visite el sitio web de HPSM en [grievance.hpsm.org](http://grievance.hpsm.org).

### **OFICINA DE DERECHOS CIVILES – DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN A LA SALUD EN CALIFORNIA**

También puede presentar una queja sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención a la Salud en California por teléfono, por escrito o por medios electrónicos:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si no puede hablar o escuchar bien, sírvase llamar al **7-1-1 (Servicio de Transmisión de Mensajes)**.
- Por escrito: Llene un formulario de queja o envíe una carta a:

**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**

Los formularios de queja están disponibles en  
[www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)

- Por medios electrónicos: Envíe un email [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)

### **OFICINA DE DERECHOS CIVILES – DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.**

Si usted cree que ha sido discriminado por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o por medios electrónicos:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si no puede hablar o escuchar bien, sírvase llamar a TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Por escrito: Llene un formulario de queja o envíe una carta a:

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

Los formularios de queja están disponibles en  
[www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)

- Por medios electrónicos: Visite el Portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

**English:** ATTENTION: If you need help in your language call **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). These services are free of charge.

**الشعار بالعربية (Arabic):** يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برييل والخط الكبير. اتصل بـ **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). هذه الخدمات مجانية.

**հայերեն (Armenian):** Ուշադրութեամբ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանգահարեք **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

**ប្រាសាទខ្មែរ (Cambodian):** ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-880-0606 (TTY:1-800-735-2929)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-880-0606 (TTY: 1-800-735-2929)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

**中國人 (Chinese):** 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**)。这些服务都是免费的。

**(Farsi)** مطلب به زبان فارسی **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) نیز موجود است. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

**हिंदी (Hindi):** ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

**Hmoob (Hmong):** CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

**日本 (Japanese):** 注意日本語での対応が必要な場合は **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**)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用意しています。 **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

**한국인 (Korean)**  
유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

**ພາສາລາວ (Lao):** ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

**Mien:** LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

**Português (Portuguese):** ATENÇÃO: se precisar de ajuda em seu idioma, ligue para **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Auxílios e serviços para pessoas com deficiência, como documentos em braille e letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Tais serviços são gratuitos.

**ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**), ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਦੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-866-880-0606** (линия **1-800-735-2929**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

### **Español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Estos servicios son gratuitos.

**Tagalog:** ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Libre ang mga serbisyong ito.

**แบบไทย (Thai):** โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

**українською (Ukrainian):** УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Ці послуги безкоштовні.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). 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 **1-866-880-0606** (TTY: **1-800-735-2929**). Các dịch vụ này đều miễn phí.