

HEALTH *matters*

聖馬刁健康計劃 (HPSM) CareAdvantage 會員的福利資訊、健康要訣與資源

V2-2024



- 2 與聖馬刁健康計劃護理管理部實現健康目標
- 3 活躍今夏！
- 5 盡快為您的加州低收入醫療保險(白卡)續期
- 7 聖馬刁健康計劃的乘車接送福利
- 8 隨時隨地獲得網上牙科護理

注意：如果您說英語以外的其他語言，我們可以免費為您提供語言協助服務。請致電 1-866-880-0606、TTY (聽力及語言障礙) 專線 1-800-735-2929 或撥 7-1-1，服務時間為週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。該電話為免費服務。

您可以免費索取本文件其他形式的版本，如大型字體、點字版或錄音版。請致電 1-866-880-0606 聯絡 CareAdvantage 部門，也可使用 TTY (聽力及語言障礙) 專線：1-800-735-2929 或撥 7-1-1。服務時間為週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。該電話為免費服務。

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

PRRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

ALL ABOARD CAREADVANTAGE 特別保健活動

10月19日(星期六)上午10:00 - 中午12:00

地點：255 S. Airport Boulevard, South San Francisco

現場方便停車和接送

- 瞭解福利和特別計劃
- 免費接種疫苗
- 享用贈品、與醫生交談及獲得更多好處！



欲瞭解詳情和報名參與，請瀏覽
www.hpsm.org/all-aboard、
掃描二維碼或
致電 1-888-252-3153



與聖馬刁健康計劃護理管理部 實現健康目標

任何聖馬刁健康計劃會員皆可免費參加護理管理計劃。透過該計劃，您的健康護理提供者和聖馬刁健康計劃將與您共同合作，專門為您制定一份個人化護理計劃。家人和授權代理人也能將他們照顧的會員轉介至本計劃。

加入計劃後，我們會為您指派一位聖馬刁健康計劃健康護理經理，該經理會與您和您的健康護理提供者合作並提供以下協助：

- 解決有礙您達成健康目標的問題。
- 處理您的健康問題和實行良好的自我護理。
- 為您介紹實用資源和計劃。
- 在您面對複雜的醫療狀況或重大事件時，為您和您的家人提供支援。

您和您的健康護理提供者可以接受或拒絕健康護理經理提出的任何建議。

如需瞭解更多資訊，請致電 **650-616-2060**。服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 5:00。TTY 聽力及語言障礙裝置使用者：請撥打 **1-800-735-2929** 或 **7-1-1**。

活躍今夏！

體能活動是指任何讓您伸展身體的運動。定期做體能活動對身體和心靈有許多好處，例如可讓您身心更感舒暢，並有助改善睡眠、維持健康體重等。

您可以嘗試許多刺激和有趣的體能活動！**挑選您可以與家人和朋友參與或獨自享受的活動。**



在公園散步或騎自行車。
聖馬刁縣有許多美麗的公園，還有適合各種不同程度人士的步道，讓您完全融合在大自然中。詳情請瀏覽 www.smcgov.org/parks。



參加課程或進行體育活動。
查閱本市公園和休閒娛樂管理處的網站，參考本市居民可享優惠價格的體能活動計劃和游泳池名單。



隨音樂起舞。 聖馬刁縣提供許多免費演唱會和戶外音樂活動。您可以在網上找尋在您附近舉行的活動。

不論您屬於哪個年齡層，也不論您的體格如何，您都可以找到享受的活動。一開始先慢慢來，然後逐漸提高活動強度。若您打算改變您的運動習慣，請確保與您的主治醫生 (PCP) 商量。

CareAdvantage 會員可免費獲取 YMCA 會籍。

健身會籍計劃包括以下福利：



- 📍 使用遍佈聖馬刁縣/聖他克拉拉縣和三藩市的 YMCA 健身中心。中心的設施包括健身器材、籃球場、室內或室外健身室，以及室內或室外游泳池。
- 💓 超過 600 個面對面和網上小組健身課程，由認證導師指導，課程包括瑜珈、普拉提、尊巴、自行車、水中運動等。
- 🎧 面對面和網上保健指導，幫助您實現您的健康目標。

請瀏覽 www.hpsm.org/fitness，瞭解更多有關健身會籍計劃的資訊。

流感疫苗通常在九月下旬開始供應



流感疫苗可以降低因感染流感而生病的機率。
如果您沒有感染流感，就不會傳染給家人。
所有年滿 6 個月的人士都應該接種流感疫苗。

接種疫苗很容易。您可採用以下其中一個方式：

- 致電您的主治醫生 (PCP) 安排預約。
- 向附近的藥房查詢是否有疫苗供應。

請瀏覽 www.hpsm.org/flu-vaccine，瞭解更多關於流感疫苗和如何接種疫苗的資訊。

親身參與社交活動結交新朋友

聖馬刁健康計劃與 Wider Circle 合作，為我們較年長的會員提供一項特別計劃，協助他們透過親身參與的有趣社交活動結交新朋友。

獲得活動接送服務

如果會員沒有可以乘坐往返聚會的交通工具，可以使用聖馬刁健康計劃的乘車接送福利，費用全免，也毋須支付共付金。



Wider Circle 如何運作

- 所有聚會由熟練的協調員主持，他們都具有與老人相關的工作經驗。
- 會員可以透過參與介紹活動認識 Wider Circle。
- 選擇加入 Wider Circle 的人士將與另外 11 位會員一同參與四至六次迎新活動，活動每週舉行一次，每次 90 分鐘。除了互相交流、就健康議題展開小組討論和參與低衝擊運動 (如步行) 外，會員也會一起前往餐廳、博物館和其他本地旅遊景點。
- 參與至少四次迎新活動後，會員便可以加入大型計劃。該計劃每月都有活動舉行，每個組別的人數更多，讓會員有機會認識更多新朋友！

如欲瞭解加入 Wider Circle 的詳情，請致電 CareAdvantage 部門，電話是 **1-866-880-0606**。

盡快為您的加州低收入醫療保險 (白卡) 續期

今天便填妥並郵寄續期包。

您有收到由聖馬刁縣人民服務局 (Human Services Agency, HSA) 寄出的黃色信封嗎？如果有，請確保您填妥加州低收入醫療保險 (白卡) 的續期表格，並立即將其寄回。這將有助您避免失去加州低收入醫療保險 (白卡) 承保福利。即使目前資料不齊全，也請提交您目前已有的文件，其餘的可日後補交。

如果您能夠使用互聯網，您可以在網上辦理加州低收入醫療保險 (白卡) 續期，網址是：www.benefitscal.com。如果您沒有帳戶，請建立一個。

當人民服務局收到您的續期包後，他們會郵寄一封信函給您，表示您的加州低收入醫療保險 (白卡) 已獲續期，或索取更多資訊。

如果您對加州低收入醫療保險 (白卡) 續期有任何疑問：

- 請致電 **800-223-8383** 聯絡聖馬刁縣人民服務局。
- 或親身前往聖馬刁縣人民服務局，地址是 500 County Center, Redwood City, CA 94403。

如果您已失去承保福利，但認為自己仍然符合資格，請要求聖馬刁縣人民服務局重新審查您的個案。



如果您未收到或找不到續期包，請致電人民服務局，電話是：

650-295-3622

(TTY 聽力及語言障礙裝置使用者請撥

7-1-1)。服務時間為

週一至週五上午

8:00 至下午 5:00。

慶祝多元化：亞太裔傳統月及同志驕傲月

「讓人人擁有健康」意指致力讓聖馬刁縣每位市民公平地獲得優質的健康護理服務。因此，我們希望為 1987 年起有幸服務的多元化社群而慶祝。



Asian American & Pacific Islander

我們於五月慶祝了亞裔美國人和太平洋島民 (AAPI) 傳統月。在我們的網站和社交媒體平台上，我們特別介紹了數十年來推動醫學領域發展的亞太裔健康護理先驅。我們還重點說明了我們為協助亞太裔會員保持健康而提供的計劃和資源。

我們於六月慶祝了同志驕傲月。我們透過網站和社交媒體平台推廣本地同志驕傲活動，以及宣傳聖馬刁 Pride Center 這個珍貴的社區資源。我們還提供了一些建議，讓大眾瞭解如何能夠支持其同志家人、朋友、鄰居和同事。



| 詳情請瀏覽 www.hpsm.org/celebrating-diversity。

保留 CAREADVANTAGE 計劃會籍和承保福利！

繼續參加 CareAdvantage 計劃可確保您保留所有您喜愛的健康護理服務。您可繼續找您的所有健康護理提供者就診、獲得牙科護理承保，還可繼續享用助您維持健康的額外福利、服務和計劃。CareAdvantage 將您的聯邦醫療保險 (紅藍卡) 和加州低收入醫療保險 (白卡) 福利結合成為一個健康計劃，令健康護理變得更簡易！

保留 CareAdvantage 福利很容易！您無需採取任何行動也可繼續享用以下福利：



免費加入 YMCA 健身會籍計劃 會籍包括使用聖馬刁縣、聖他克拉拉縣和三藩市縣的 YMCA 健身中心。此外，還有超過 600 個面對面和網上小組健身課程，以及面對面和網上保健指導。



每年承保高達 \$360 非處方 (OTC) 藥物和醫療用品 在本地商店 (如 Walgreens 和 CVS) 使用預付卡購買產品。您亦可以於網上、致電或以郵寄方式訂購。獲取牙科和衛生用品、維他命、補充品等等！



每年 \$175 眼鏡和隱形眼鏡視力承保 每年選擇一副新的有框眼鏡或隱形眼鏡，還可獲得每年一次的視力檢查、青光眼篩檢和眼科護理服務，全部無需支付共付金！

不論您有關於福利、找尋服務提供者或其他方面的問題，CareAdvantage 部門都隨時樂意為您提供所需要的任何協助。

-  免費電話：1-866-880-0606 本地：650-616-2174
-  TTY (聽力及語言障礙) 專線：1-800-735-2929 或撥打 7-1-1
-  週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00
-  電郵地址：CareAdvantageSupport@hpsm.org

感謝您將健康護理交託給 CareAdvantage ！

聖馬刁健康計劃的乘車接送福利

凡是加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員，皆可免費使用接送服務來往經核准的健康護理就診

在沒有其他可用交通工具的情況下，聖馬刁健康計劃的乘車接送福利可用來往返經核准的健康護理就診。這類就診包括由加州低收入醫療保險 (白卡) 承保的醫療、藥房、牙科、行為健康和物質濫用約診。前往非健康護理地點 (如學校、健身室、政府辦事處、雜貨店) 不在承保範圍內。

可用的乘車接送服務



路邊接送服務適合以下人士使用：

- 可以在路邊等候接送
- 可以自己上下車或出入建築物
- 擁有手機並可以接收司機簡訊



門到門接送服務適合以下人士使用：

- 需要司機協助上下車或出入建築物
- 在進入建築物後無需協助也可以自己走動
- 沒有手機接收司機簡訊

如何獲得乘車接送服務



在您的約診日期前至少兩個工作日
致電 **AMERICAN LOGISTICS (AL)**。

- 加州低收入醫療保險 (白卡)：
1-844-856-4389
- CareAdvantage：**1-877-356-1080**
- TTY (聽力及語言障礙) 專線：**7-1-1**

準備以下資訊通知 AL：

- 您的聖馬刁健康計劃會員號碼
- 約診日期和時間
- 接載和約診地點
- 您是否需要回程接載
- 您是否需要他人 (家人或照顧者) 陪同乘車



為乘車接送做好準備。在您的約診時間至少一小時十五分鐘前，司機將會在您提供的地點接您。司機最多只能等五分鐘。



如果您已要求回程接送服務，請在就診後立即致電。司機將會在 45 分鐘內來接您。



若要取消接送服務，您必須在接送時間前至少兩個小時致電通知，以免產生您沒有出現的記錄。

工作時間是週一至週五上午 8:00 至下午 5:00。
若是緊急約診，請盡快致電 (即使過了工作時間)。
若想瞭解更多資訊，請傳送電郵至 transportationprogram@hpsm.org。

需要特殊的醫療車輛？若因醫療理由而需要由救護車、輪椅用廂型車或擔架設備廂型車接送時，必須提供由服務提供者開立的處方。聖馬刁健康計劃乘車接送福利不適用於此情況。

請瀏覽 www.hpsm.org/ride，瞭解乘車接送福利的詳情和使用方法。

隨時隨地獲得網上牙科護理

網上牙科護理可讓您隨時隨地透過即時視訊通話與牙醫或口腔健康導師交談。加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員可以透過 Dentistry.One 免費獲得此承保福利。

網上牙科護理可讓您更輕鬆獲得口腔健康護理。看牙醫時感到緊張、出門有困難或無法出門的人士可以在家中舒適地看牙醫。當您認為自己需要緊急牙科治療但又不太肯定時，網上牙科專家可為您提供意見。

- 如果您有牙痛或任何牙齒問題，與牙醫進行視訊通話或許有幫助。Dentistry.One 牙醫可以開立藥物或將您轉介到面對面看診的牙醫。如果您需要第三方診療意見，您可以透過網上牙醫輕鬆取得。
- 網上口腔健康指導可提供一般口腔健康護理的協助。口腔健康導師會回答問題、提供口腔護理秘訣和協助找尋您附近的牙醫。
- 傳送相片和簡訊以提出您的口腔健康問題。牙醫將會回覆您，並給予有關後續步驟的建議。

雖然牙科急診情況很罕見，但仍然有一些危害生命的情況需要及時處理。
詳情請瀏覽 www.hpsm.org/dental-emergencies。

取得網上牙科護理很容易！

1. 建立您的網上帳戶。
 - 瀏覽 <https://dentistry.one/health-plan-san-mateo/>
 - 或掃描二維碼。
2. 選擇最適合您的選項：
 - 立即在網上看牙醫。
 - 預約稍後在網上看牙醫。
 - 傳送相片、影片和/或簡訊讓牙醫檢視。
3. 查看電子郵件，瞭解牙醫建議的後續步驟。



如欲取得網上牙科護理，您需要一部智能電話、平板電腦或筆記型電腦。您的裝置必須配備麥克風和鏡頭，並可使用互聯網。如果您在網上看牙醫時需要口譯員服務，請通知 Dentistry.One。



若您對於網上牙科護理
或您的 HPSM Dental
福利有疑問，請致電
聖馬刁健康計劃。

不歧視公告

任何歧視皆屬違法行為。聖馬刁健康計劃遵守州和聯邦民權法律，不會基於性別、種族、膚色、宗教、血統、原國籍、族群認同、年齡、心理障礙、身體障礙、醫療狀況、遺傳資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向，對任何人非法歧視、排擠或給予差別待遇。

聖馬刁健康計劃提供：

- 免費的殘障人士協助和服務，幫助他們能更有效溝通，例如：
 - ✓ 合格的手語傳譯員
 - ✓ 其他格式的書面資料（大字版、有聲版、無障礙電子版、其他版本）
- 為主要語言非英語的人士免費提供語言服務，例如：
 - ✓ 合格的口譯員
 - ✓ 其他語言的書面資料

如果您需要這些服務，請在周一至週日上午 8:00 至晚上 8:00 之間聯繫 CareAdvantage Unit 致電 **1-866-880-0606**。如果您有聽力或語言障礙，請撥打 TTY (聽力及語言障礙) 專線 **1-800-735-2929** 或 **7-1-1**。本文件有盲人點字版、大型字體版、電子版或音訊格式，可應要求提供。如需索取這些其他格式版本，請致電或寫信到：

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

如何提出申訴

如果您認為聖馬刁健康計劃基於性別、種族、膚色、宗教、血統、原國籍、族裔群體認同、年齡、心理障礙、身體障礙、醫療狀況、遺傳資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向，不提供服務或以其他方式非法歧視，您可以向聖馬刁健康計劃申訴。您可以用電話、書面、親自或電子方式提出申訴：

- 電話：週一至週日，上午 8:00 至晚上 8:00 聯繫。致電 **1-866-880-0606**。或者，如果您聽不清或說話不好，請致電 TTY **1-800-735-2929** 或撥打 **7-1-1**。

- 書面方式：填寫申訴表或寫信，寄到：

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

- 親自辦理：親自前往醫生診所或聖馬刁健康計劃，向他們表示您要提出申訴。
- 電子方式：瀏覽聖馬刁健康計劃網站：grievance.hpsm.org

民權辦事處 - 加州健康護理服務局

您亦可透過電話、書面或電子方式，向加州健康護理服務局 (California Department of Health Care Services) 的民權辦事處 (Office of Civil Rights) 提出民權申訴，聯絡資訊如下：

- 電話：致電 **916-440-7370**。如果您有語言或聽力障礙，請撥 **7-1-1 (電信傳譯服務)**。
- 書面方式：填寫一份投訴表或寫信寄至：

**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**

投訴表可至以下網址取得：www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- 電子方式：發電子郵件至 CivilRights@dhcs.ca.gov

民權辦事處 - 美國衛生及公共服務部

如果您認為自己因種族、膚色、原國籍、年齡、身心障礙或性別而受到歧視，亦可透過電話、書面或電子方式，向美國衛生及公共服務部 (U.S. Department of Health and Human Services) 的民權辦事處 (Office for Civil Rights) 提出民權申訴，聯絡資訊如下：

- 電話：請致電 **1-800-368-1019**。如果您有聽力或語言障礙，請用 TTY/TDD 撥打 **1-800-537-7697**。
- 書面方式：填寫一份投訴表或寫信寄至：

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

投訴表可至以下網址取得：www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

- 電子方式：前往民權辦事處投訴網站：<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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕເລິມໃຫຍ່ 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 serbisyonang 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.