



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



زمستان 2022

United
Healthcare®
Community Plan

نظر شما مهم است

ممکن است به عنوان یک عضو از شما خواسته شود که یک نظرسنجی را از طریق نامه یا تلفن تکمیل کنید. مایل هستیم بدانیم تا چه حد از UnitedHealthcare Community Plan رضایت دارید. اگر نظرسنجی را دریافت کردید، لطفاً پاسخ بدهید. نظرتان به ما کمک می‌کند که طرح سلامت را بهبود دهیم. نظرات شما محرمانه خواهد بود.

ایده‌های تمرین

این زمستان فعال بمانید

همه ما می‌دانیم که ورزش چقدر مهم است، اما همه فرصت و پول رفتن به باشگاه را ندارند. برای داشتن تمرینی خوب در منزل، لطفاً این تمرینات ساده را امتحان کنید:

- تمرینات کلاسیک، مانند درازنشست، شنا، لانگ، اسکوات و کوهنوردی
- وزنه‌برداری سبک - اگر وزنه ندارید، از اشیای روزمره‌ای که بلندکردن آنها برایتان راحت است، استفاده کنید
- یوگا - تنها چیزی که نیاز دارید یک زیرانداز (مت) نرم است که روی آن بنشینید و دراز بکشید

تمرینی خانگی و ساده را امتحان کنید.

برخی از حرکات ساده یوگا را

در healthtalkyoga.myuhc.com آموزش ببینید.



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

AMC-64-CA-CAID-FARSI

CSCA22MC5109056_000

بهترین محافظت شما

چرا باید واکسن COVID-19 بزنید

ممکن است برایتان سؤال باشد که آیا دریافت واکسن COVID-19 ایمن است یا خیر. سیستم ایمنی واکسیناسیون ایالات متحده تمامی واکسن‌ها را برای اطمینان از ایمن بودنشان از فرآیند سختگیرانه‌ای می‌گذراند. تأیید شده که این واکسن‌ها برای اغلب افراد در سن 5 سال و بالاتر ایمن و مؤثر هستند. اغلب واکسن‌های COVID-19 مستلزم دو دوز تزریق هستند. اگر بیشتر از 5 سال دارید، خود را واکسینه کنید.

مقادیر زیادی واکسن وجود دارد. واکسن در داروخانه‌های محلی، مطب پزشک، کلینیک‌های واکسیناسیون و رویدادهای موقتی در کانتی موجود است. پزشکتان، داروخانه یا خدمات اعضای UnitedHealthcare می‌تواند به شما در یافتن نزدیکترین مکان یا گرفتن نوبت کمک کند.

واکسیناسیون مانع از این می‌شود که دچار بیماری شدید به دلیل COVID-19 شوید. همچنین شیوع این بیماری را کاهش می‌دهد. ماسک زدن نیز مؤثر است. در فضاهای سرپوشیده و در جمعیت زیاد در فضای روباز ماسک استفاده کنید.



iStock.com/portishead1

کارت هدیه کسب کنید. اگر قبلاً واکسینه نشده‌اید، زمانی که توالی واکسن خود را تکمیل کنید واجد شرایط دریافت یک کارت هدیه 50 دلاری هستید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه دریافت کارت هدیه خود، از طریق شماره **1-866-270-5785**، **TTY 711**، با خدمات اعضا تماس بگیرید.



ذهن سالم
بدن سالم

آیا نحوه استفاده شما از گوشی تلفن سالم است؟

وابستگی زیاد به تلفن یک مشکل رایج میان شهروندان آمریکایی است. پژوهشی در سال 2021 به این نتیجه رسید که خانه‌های آمریکایی به طور میانگین 25 دستگاه دارای اتصال دارند. اگر چه این دستگاه‌ها می‌توانند سودمند و سرگرم‌کننده باشند، اما همینطور وقت زیادی از شما می‌گیرند.

استفاده از تلفن می‌تواند مشابه اعتیاد یا یک رفتار وسواسی دیگر باشد. این کار می‌تواند مانند مواد یا غذاها همان مواد شیمیایی را در مغزتان تولید کند که موجب حس رضایت می‌شوند. برخی از رفتارهایی که باید مراقب آنها باشید، در اینجا آمده است:

- شب بیدار شدن برای سر زدن به گوشی تلفنتان
- بلافاصله چک کردن تلفنتان زمانی که تنها یا بی‌حوصله هستید
- احساس اضطراب یا ناراحتی زمانی که نمی‌توانید به تلفنتان دسترسی داشته باشید
- دیدن اینکه دیگران نسبت به استفاده شما از تلفن همراه دچار نگرانی شده‌اند
- استفاده‌تان از تلفن همراه موجب اثراتی بر شغل یا روابطتان شود

اگر هر کدام از این رفتارها توصیف‌کننده شما هستند، سعی کنید مقدار زمان استفاده از تلفن خود را کاهش دهید. اعلان‌های خود را خاموش کنید تا وسوسه نشوید. تلفن خود را زمانی که در حال شارژ است، در اتاق جداگانه‌ای نگه دارید. هنگامی که زمان کمتری صرف گوشی تلفن خود می‌کنید، می‌توانید زمان باکیفیت بیشتری را صرف خانواده و دوستانتان کنید.

زمان ترک کردن

با ترک سیگار، می‌توانید احساس بهتری نسبت به خودتان و بهبود سلامت عمومی‌تان داشته باشید. همچنین می‌توانید برای چیزهای مهم پول پس‌انداز کنید.

ترک کردن همیشه آسان نیست، اما منابعی برای کمک وجود دارد. انواعی از حمایت‌ها که به ترک آسان‌تر کمک می‌کنند، شامل این موارد است:

- دریافت مشاوره از یک ارائه‌دهنده
- صحبت با مشاور
- پیروی از یک برنامه اقدام
- استفاده از محصولات جایگزین نیکوتین

برای کسب اطلاعات درباره مزایای قطع مصرف دخانیات

Kick It California (مشاوره تلفنی California Smokers' Helpline سابق) از طریق myuhc.com/communityplan را ببینید. همچنین می‌توانید از طریق نشانی ایمیل kickitca.org یا تماس با شماره تلفن **1-800-300-8086**، **TTY 711** حمایت دریافت کنید.



iStock.com/Ligorko

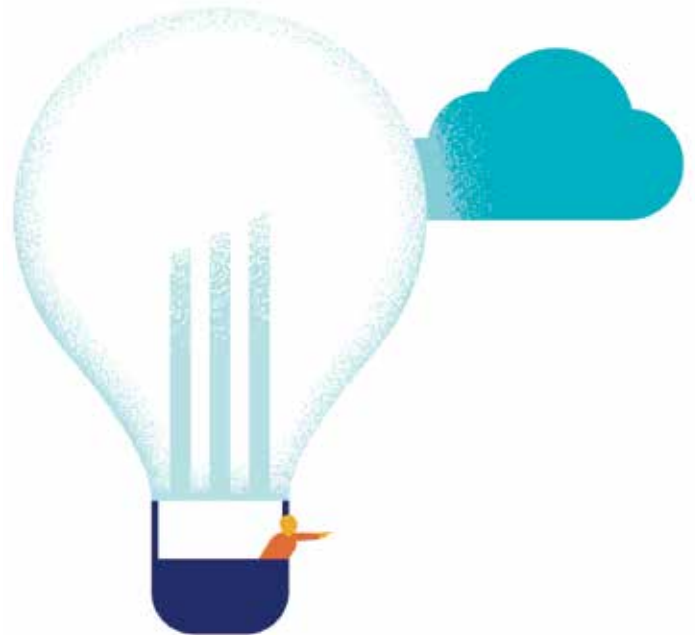
گفتگو

سؤالاتی که باید در جلسه ویزیت سلامت سالانه شما پرسیده شود

آیا زمان تعیین نوبت جلسه ویزیت سلامت سالانه شما رسیده است؟ گفتگو با ارائه‌دهندگان و دریافت مراقبت پیشگیرانه توصیه‌شده در هر سال حائز اهمیت است.

پرسیدن سؤالات می‌تواند به شما کمک کند که بیشترین بهره را از نوبت ویزیت خود ببرید. برخی از سؤالاتی که ممکن است بخواهید از ارائه‌دهنده خود بپرسید، در اینجا آمده است:

- به کدام واکسن نیاز دارم؟ چه زمانی باید واکسن آنفولانزا بزنم؟ چه زمانی باید واکسن COVID-19 بزنم؟
- به کدام آزمایشات پزشکی یا غربالگری نیاز دارم؟
- آیا سابقه خانوادگی‌ام خطر هرگونه مشکل سلامتی در من را افزایش می‌دهد؟
- فکر می‌کنید برای سالم ماندن چه اقداماتی باید انجام دهم؟
- اگر هرگونه سؤال پس از این ویزیت داشته‌ام، چگونه باید با شما تماس بگیرم؟



آیا می‌دانستید؟

فهرست کنترل مراقبت سالانه به منظور آمادگی برای ویزیت در این آدرس موجود است:

adultwellnessvisit.myuhc.com
childwellnessvisit.myuhc.com

زمان چکاپ. آیا نیاز دارید ارائه‌دهنده دیگری پیدا کنید؟ ما می‌توانیم کمک کنیم. از وبسایت myuhc.com/communityplan دیدن کنید و فهرست ارائه‌دهندگان را جستجو کنید.



بارداری سالمی داشته باشید

نکاتی برای مادران باردار

اگر باردار هستید، مراقبت از خودتان برای حفظ سلامت شما و نوزادتان حائز اهمیت است. در اینجا 4 نکته برای مادران آمده است:

- 1. در تمام قرارهای قبل از زایمان را با ارائه‌دهنده خود حاضر شوید.** به محض اینکه مشکوک به بارداری شدید، ملاقات با ارائه‌دهنده خود را شروع کنید و سپس طی هفته‌های 4 تا 28 ماهانه یک مرتبه به ملاقات بروید. سپس از 28 تا 36 هفتگی، هر 2 هفته به ملاقات بروید. ماه آخر، هر هفته به ملاقات ارائه‌دهنده خود بروید.
- 2. ویتامین‌های بارداری را مصرف کنید.** این ویتامین‌ها کمک می‌کنند نوزادتان رشد سالم داشته و قوی باشد.
- 3. تحرک داشته باشید.** ورزش می‌تواند به کاهش استرس، تقویت عضلات یا کاهش خستگی کمک کند. پیاده‌روی روزانه راهی آسان برای حفظ تحرک است.
- 4. با منابع موجود ارتباط بگیرید.** برای شروع دریافت پاداش به‌دلیل بارداری سالم، بارداری سالم، در برنامه Healthy First Steps® ما ثبت‌نام کنید. از uhchealthyfirststeps.com دیدن کنید یا با شماره TTY 711، 1-800-599-5985 تماس بگیرید.

منابع

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

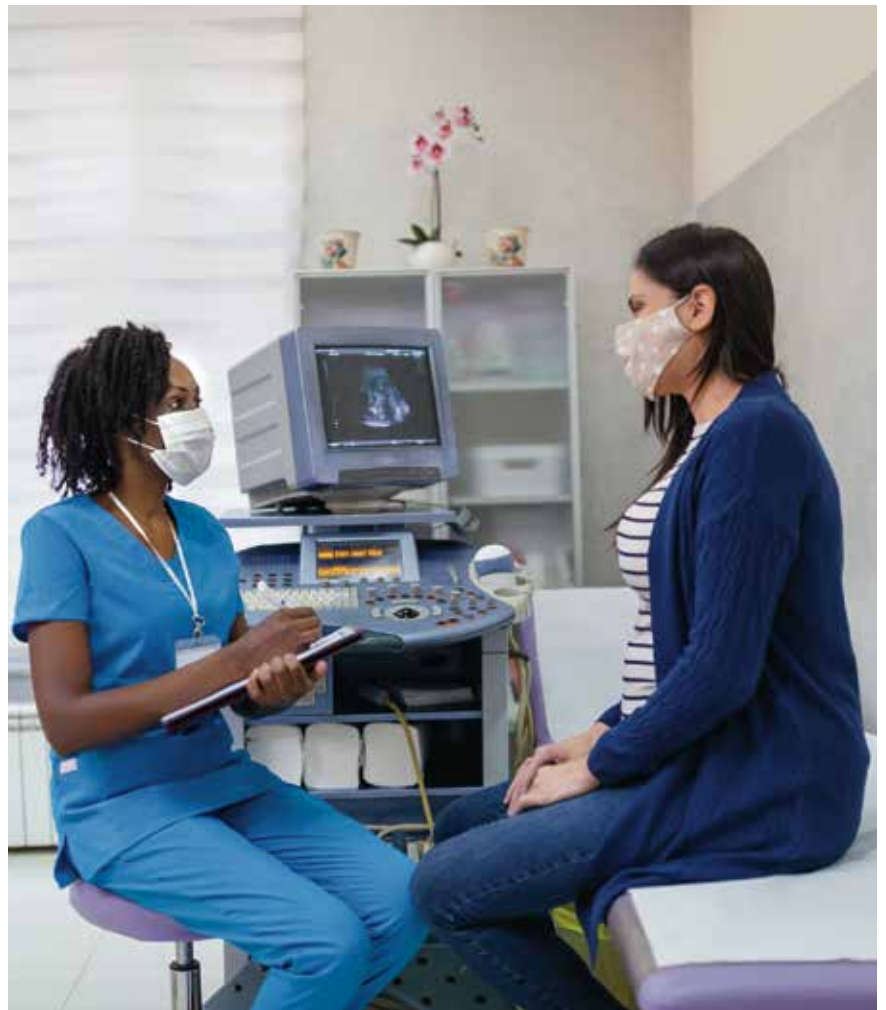
Kick It California: برای ترک سیگار و سیگار الکترونیک بدون هزینه (رایگان) کمک دریافت کنید.
TTY 711، 1-800-300-8086
kickitca.org

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

کتابخانه منابع محتوای آموزشی سلامت: در uhccommunityplan.com/ca آدرس 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.
TTY 711، 1-866-270-5785
1-844-772-6623

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



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 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 qiex 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.