



TI SUSI ITI NASAYAAT NGA PANAGBIAG KET ITI NATAN-OK NGA PLANO

HealthTALK



NILAON ITI DAYTOY NGA ISYU

Panagpadakkel iti napigsa nga tulang.....	Panid 2
Panagagas iti Angkit.....	Panid 3
Panaglapped iti agkanabruong nga uyek.....	Panid 4
Makasabidong nga buli.....	Panid 4
Kinasalinged ti kaubingan.....	Panid 5
Makiragup iti MyUHC.com.....	Panid 6
Diabetic a sakit ti mata.....	Panid 7

Makiragup laeng kenyami?

3 nga singasing para kadagiti baro nga kameng



Aramiden iti pagsayaatan ti benepisyom.
Suroten dagitoy nga singasing tapno maaddaan
iti nanummo nga panagrugi.

1. AWITEM ITI ID KARDMO KAS KAMENG ITI

AMIN NGA ORAS. Ipakita iti ID kardmo tunggal mapanka
iti doktormo, klinik wenno parmacya. Nu dimo naala iti
kardmo, pakaammoandakam.

**2. BISITAEM ITI PRIMERA NGA TAGAPAAY TI TARIPATO
WENNO PRIMARY CARE PORVIDER (PCP).** Awagam iti
opisina ti PCP ken kiddawen nga matsek-up ka iti sumaruno
a 30 nga aldaw. Iti nagan ken numero ti telepono ket adda iti
ayan ti ID kardmo.

3. KOMPLETO NGA PANAGPASADA ITI SALUN-AT. Las-ud
ababbaba ngem 15 a minutes ti kasapulan ken matulungan-
dakam nga suportaandaka kadagiti serbisyo nga kasapulam.
Awagandakanto tapno madamag kadagiti saludsop panggep
iti salun-atmo, wenno mabalindakam nga awagan nu daytoy
ket nasayaat nga oras para kenyam.



Addakam ditoy nga tumulong. Awagan iti
Serbisyo para ti Kameng toll-free. Para kadagiti kameng
ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711).**

Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-
512-9357 (TTY 711).** Wenno bumisita iti websaytmi iti
UHCCCommunityPlan.com.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

Agpa-suotka

Ammom kadi nga iti colorectal kanser ken mabalin nga maisardeng sakbay nga agrugi daytoy? Kadawyan nga agrugi daytoy iti bassit nga bukol a maawagan nga polyp. Iti suot a maawagan nga colonoscopy birokena ken ikkatenna dagitoy nga polyps. Nu awan ti polyps, awan iti kanser nga dumakkel.

Iti dagitoy ti colonoscopy ket nalaklakkan ken mas komportablen. Dika mabaen wenno mabuteng nga maaddaan iti maysa. Alaen iti umunam nga colonoscopy apaman nga agedadkan iti 50.

DAGITI PAKAGAPUAN NGA MANGINGATO ITI PEGGAD

- inflammatory bowel nga sakit
- kapadasan iti pamilya
- iti pannangan iti adu a nalabbaga nga karne wenno taba
- panagsigarilyo
- kinalukmeg

DAGITI PAKAGAPUAN NGA MANGIBABA ITI PEGGAD

- pannangan iti adu nga fiber
- pannangan iti adu nga prutas ken nateng
- panagtumar iti aspirin wenno NSAIDs
- regular nga panagwatwat
- hormone replacement therapy para kadagiti babbai



Kapadasan ti pamilya. Nu iti kameng ti pamilya ket naaddaan iti kanser ti colon, damagen iti doktormo nu kasapulam nga masuot iti nasapsapa nga edad.



Panagpagna a nalinteg

Iti panagwatwat ket matulonganna nga masalagnib dagiti tulangmo iti aniaman nga edad.

Ammom kadi nga iti tulang ket nabbiag nga tisyu? Mabalin nga agbalin nga napigpagsa nu adda iti panagwatwat ken nasalun-at nga pannangan. Iti panagwatwat nu sika ket ubing pay ket makatulong nga agpadakkel iti mass ti tulang. Salagnibanna daytoy laban iti panagkapsot ti tulang ken prakture kas umedadka. Apaman nga umedadka, iti regular nga panagwatwat ket makatulong tapno pagtalinaeden nga napigsa dagiti tulang. Makatulong met daytoy tapno dumakkel dagiti lasagmo. Iti napigsa nga lasag mabalinna nga taparan ken salagniban iti nadadaan nga tulang nu maidaramudom wenno iti sabali nga aksidente.

Iti kasayaatan nga wagas tapno watwatan dagiti tulang ket iti aktibidad nga adda panagbagkatna. Iramanna daytoy dagiti gunay nga mangpilit kenyam nga labanan iti grabitasyon:

- panagpagna
- panagsanay iti dagsen
- panaguli iti agdan
- panagtaray
- panagsala



Saan pay nga naladaw. Saan pay unay nga naladaw tapno agrugi nga agwatwat. Makisarita iti doktormo sakbay nga mangirugi iti baro nga programa ti panagwatwat. Damagen dagiti panagiawatwat nga nasalinged para kenyam. Iti tagimatong ti kasom ket makatulong tapno mangbirok iti nalaka nga wagas tapno agwatwat.





Aganges nga nauneg

Panagawat iti panagagasma ti angkit

Adu dagiti nadumaduma nga panagagas iti angkit. Resetaanka iti doktormo ti umno para kenyam. Seguradoem nga tumarem dagiti agasmo iti wagas nga imbaga kenyam iti doktormo. Dika isardeng ti panagtumar kadagitoy nu dimo saritaen iti doktormo, urayno nasay-sayaaten iti panagriknam. Nasken nga addaanka iti naisurat nga planom ti panagtignay ti angkit tapno tulungannaka nga ammoen nu ania iti tumarem ken nu kaano.

AKABA A TERMINO NGA PANAGAGAS

Dadduma nga agas nga inka inaldaw nga tumaren, uray nu nakaradkad iti panagriknam. Dagitoy nga akaba a termino nga panagagas pagtalinaedenna nga kontrolado iti angkit. Mabalin nga mainom wenno malang-ab. Iti kaadduan makatulong daytoy babaen iti panagkissay ti panaglumteg ken panaglukat iti dalanan ti angin. Nalabit nga kasapulam nga agtumar iti agas kontra alergi. Iti umuna nga panagtumarmo iti akaba a termino nga panagagas, naanay nga lawas sakbay nga mangrugika a mabang-aran. Saan amin nga addaan ti angkit ket mangkasapulan iti akaba a termino nga panagagas.

MAKAISPAL NGA PANAGAGAS

Kaadduan nga tao nga addaan iti angkit ket naglang-abda iti makaispal nga panagagas. Tumarem laeng dagitoy nu addaanka iti sintomas. Awitem dagitoy iti amin nga oras. Dagiti makaispal nga panagagas ket mabalinda nga isardeng iti panagatake iti angkit iti uneg ti sumangmamano a minuto. Agtignayda iti sumangmamano nga oras. Paginanaenda dagiti lasag iti pagdalanan ti angin. Nalabit nga kasapulam met nga agtumar iti steroid pills iti las-ud ti sumangmamano nga aldaw wenno lawas iti oras nga marigatanka nga imatonan dagiti sintomas.



Makiragup keniami. Ti UnitedHealthcare ket addaan kadagitoy programa a mangimaton iti sakit. Dagitoy nga programa tulunganna dagiti tattao nga addaan iti angkit, diabetes ken sabalia kondisyon tapno imatonanda iti salun-ata. Mabalinmo nga makaala iti ballakad manipud iti nars ken pal-palagip panggep iti taripatom. Tapno makiragup iti programa a mangimaton iti sakit, awagn iti tagimaton ti kasom.

Maysa a biang ti pamilya

Iti nabukel nga pamilya ket malappedanna iti pertussis.

Dagiti kaso ti pertussis ket ngumatngato. Iti pertussis ket maawagan met kas agkanabruong nga uyek. Isu iti makagapu ti nakaru nga uyek nga agbayag iti makalawas. Nalaka a maiyakar daytoy.

Adda iti bakuna para ti pertussis. Adu a panagtumar ti kasapulan. Iti bakuna para kadagiti ubbing ket maawagan nga DTaP. Dagiti bakuna para kadagiti agtutubo ken nataengan ket maawagan nga Tdap. Iti agpada nga klase a bakuna ket manglapped iti tetano, diphtheria ken pertussis.

Dagiti maladaga nga ubing unay tapno mabakunaan ket addaan iti nangato nga peggap tapno makaala iti pertussis. Mabalinda nga agsakit unay. Kaguddua kadagiti maladagiti nga addaan iti pertussis ket kasapulan nga agtalinaedda iti ospital.

Iti pamilyam ket makatulong tapno lappedan ti pertussis iti uneg ti balay ken iti komunidad.

- **MALADAGA** kasapulan iti DTaP nga bakuna iti edaad 2, 4 ken 6 a bulan.
- **DAGITI TODDLER** kasapulan iti DTaP nga bakuna iti edad agbaet 15 ken 18 a bulan.
- **UBBING** kasapulan iti DTaP nga bakuna sakbay nga mangrugida iti kindergarten.
- **AGTUTUBO** kasapulan iti Tdap nga bakuna iti edad agbet 11 ken 12 a tawen.
- **NATAENGAN** kasapulan iti Tdap nga bakuna tunggal 10 a tawen. Dagiti masakog ken siasinoman, iti aniaman nga edad, nga mapalipmutan iti kaiyananak nga maladaga ket kasapulanda nga masigurado nga nabakunaanda. Nu dimo ammo nu katno iti naudim nga bakuna, nasalinged nga mangalaka iti maysa pay.



Saraken iti PCPim. Damagem iti primera nga tagapaay ti taripatom panggep iti panag-pabakuna. Nu kasapulan iti baro nga PCP, awagan iti Serbisyo para ti Kameng toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Wenno, usarem iti online probayder direktorimi iti **UHCCommunityPlan.com**.



Lead Away!™

(Adayo iti Buli!)

Tumultulong tapno malappedan iti makasabidong nga buli

Iti UnitedHealthcare ken Sesame Workshop, maysa a di agganansya nga organisasyon iti likod ti *Sesame Street*, ket nagtinnimpuyog tapno maaramid iti *Lead Away!* Daytoy nga inisyatibo ikkana dagiti pamilya iti impormasyon tapno suoten iti buli ken kasatno nga malappedan iti makasabidong nga buli.

Iti panagadal panggep iti buli ket matulunganna iti entero nga pamilya tapno agtalinaed nga nasalun-at. Iti buli ket nalabit nga saan a nalaka nga makita, ngem tunggal maysa iti pamilyam ket mabalin nga agtignay tapno pagtalinaeden nga adayo iti buli.

Iti buli ket maysa a klase iti metal nga masarakan iti dadduma a kadawyan nga aytem. Nu iti buli ket sumrek iti uneg ti bagim, mabalin nga pagsakiten na iti tao, nangruna dagiti ubing nga dumakdakkal iti bagida. Nu iti buli ket sumrek iti uneg ti bagim, daytoy ket maawagan nga makasabidong nga buli. Iti pannakaammo nu adino nga masarakan iti buli ket iti umuna nga addang tapno pagtalinaeden nga adayo daytoy. Iti buli ket mabalin nga makita iti:

- tapok
- daga
- agkup-kuplat nga pintor
- daan nga tubo
- daan nga seramik wenno pewter nga paglutuan
- dadduma nga ay-ayam a alahas wenno am-ammute
- dadduma nga imported a kosmetiks, ay-ayam ken pangkolor

Iti panagsuot ti dara ket makatulong tapno maduktalan nu iti maladagam ket addaan iti aniaman nga buli iti uneg ti bagina. Napateg nga ammoen daytoy tapno masiguradom nga iti maladagam ket makaala iti tulog nu kasapulanna daytoy. Kasaritam iti doktormo panggep iti kasayaatan nga oras tapno masuot iti maladagam. Kadawyan, iti ubbing ket masuot sakbay iti edad 1 ken 2.



Adalen panggep iti buli! Bisitaen iti **sesamestreet.org/lead** para iti ad-adu nga impormasyon. I-download iti *Lead Away!* Wallet kard santo iti maisangsangayan nga aktibidad para kadagiti ubing!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop



PADAS KEN KAMALI

Nu iti maladagam ket addaan iti attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), iti probayderna ket mabalin nga mangisingasing iti panagagas. Adda dagiti nadumaduma nga klase iti panagagas nga makaagas iti ADHD. Nalabit a nabayag sakbay nga masarakan iti kasayaatan nga agas para iti maladagam. Nalabit nga kasapulan iti maladagam nga sukatan it agas wenno panagtumarna iti sumangmamano nga beses. Dagiti dadduma nga agas ket nalabit nga dina matulungan iti maladagam. Dagiti sabali ket nalabit nga mangited iti maikadua a gubuy. Iti panagtumar ket nalabit nga naababa unay wenno nangato unay. Isunga napateg para iti ubing nga aggag-agas para iti ADHD a pasaray nga sarakenda ii doktorda.



Agtumtumar kadi iti maladagam iti agas para ti ADHD?

Siguradoen nga addaanka iti regular nga panagdutokan iti probayderna. Iti behavioral therapy ken counseling ken mabalin met nga makatulong.

Damagem ni Dr. Health E. Hound

Q. Kasatnok nga pagtalinaeden nga nasalinged ti maladagam iti uneg ti balay?

- A.** Mabalinmo nga malappedan iti aksidente ti kinaubing iti uneg ti balay babaen kadagitoy nga singasing:
- 1. KINASALINGED TI BINTANA:** Malappedanna iti pannakatinnag aggapu iti bintana babaen iti panagtalinaed nga nakakandado dagiti bintana nu posible. Siguradoen nga dagiti tabing ken paid ti bintana wenno air conditioners ket sitatalged a naikab-it. Mangikabil iti guardya ti bintana nu kasapulan. Ikabil ti kable adayo iti kurtina nga di maabot dagiti ubbing.
 - 2. ORAS TI PANAGDIGOS:** Dagiti ubbing ket mabalin nga napasas a malmes iti bassit unay nga gatad iti danum, isunga kadduaam ida kabayatan iti entero nga panagdigos. Dika pumanaw uray iti sangkabassit nga kanito. Kasta met, agannadka kadagiti timba nga addan iti pangdalus nga damum ken kasilyas nu adda dagiti ubbing.
 - 3. KINASALINGED TI AY-AYAM:** Regular nga kitaen ti cpsc.gov para iti panagkumpiska dagiti ay-ayam ken produkto para kadagiti ubbing. Dagiti nakumpiska nga aytem ket nalabit nga napeggad. Siguradoen nga dagiti gatangem nga ay-ayam ket umno para iti edad to maladagam. Nu iti bassit nga ay-ayam ket lumsot iti tubo ti papel para ti kasilyas, mabalin nga maaltutan iti maladaga.
 - 4. KINASALINGED ITI APOY:** Mangikabil iti mangduktal ti asok iti tunggal datar ti balaymo. Kadagiti apartment, mangikabil iti alarm iti ayon ti kusina ken asideg ti siled. Sukatan dagiti baterya mamindua tunggal tawen.



BAGGIEM ITI MYUHC.COM

- 1. IYEMPRENTAM TI ID KARDMO KAS KAMENG.** Nu mapukawmo iti ID kardmo, mabalinmo nga iyemprenta daytoy iti aniaman nga oras.
- 2. KITAEM DAGITI BENEPISYOM.** Kayatmo nga ammoen nu iti serbisyo ket masakupan iti planom? Nalaka nga kitaen ditoy tapno sigurado nga masarakam.
- 3. SUROTEN TI DANA DAGITI TUNTONEN.** Kitaen amin dagiti serbisyo nga naawatmon babaen iti planom ti salun-at, nga awanan amin iti papel.
- 4. AGSAPOL ITI DOKTOR, KLINIK WENNO OSPITAL.** Nalaka iti agsukisok para kadagiti probayder nga adda iti network nga asideg kenyam.
- 5. MANGALA ITI PERSONAL NGA PANAGPASADA ITI SALUN-AT.** Tulunganna kami daytoy nga mangsuporta kenyam usar iti kasayaatan nga serbisyo iti taripato ti salun-at naibasar iti kasapulam.



Aramiden iti nalaka a tallo nga addang. Tapno agrugi, mapan iti **MyUHC.com/CommunityPlan**. Pinduten iti "Agrehistro Itattan" nga button. Sakanto iserrek iti importasyon ti ID kardmo kas kameng. Addakanto iti dalanmo mapan iti iyuusar ti **MyUHC.com**.



ITI UMNO NGA TARIPATO

Kayatmi nga maalam iti umno nga taripato iti umno nga oras ken iti umno nga disso. Dimi kayat nga makaalaka iti bassit unay nga taripato wenno taripato nga dimo kasapulan. Kasapulanmi met nga siguradoen nga iti taripato nga maalam ket masakupan iti benepisyom. Aramiden mi daytoy kaddua iti tagimaton ti arwatan wenno utilization management (UM). Dagiti laeng medikal a propesyonal iti mangipatungpal iti UM. Dikami mangipaay iti pinansyal nga insentibo wenno gunguna iti siasinoman iti aniaman a wagas para iti panangiwaksi ti kasapulan nga taripato.



Saludsod panggep iti UM?

Awagan iti Serbisyo para ti Kameng toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Kiddawen nga makitungtong iti maysa nga adda iti Tagimaton ti Arwatan. Ipalawagmi nu kasatno nga agtigtignay iti UM ken ania iti kayatna nga saoen para iti taripatom.



HPV KEN SIAK

Iti Human papillomavirus (HPV) ken iti kadawyan unay nga impeksyon a maiyakar babaen iti pan-nakinaig. Pakagapuan daytoy iti riting iti ayan ti genitalya. Iti kaadduan nga oras, daytoy ket saan nga seryoso. Ngem nu dadduma, pakagapuan daytoy iti kanser.

Agturong daytoy iti kadawyan nga kaso iti serbikal kanser kadagiti babbai. Pakagapuan met daytoy iti dadduma nga kanser iti ubet wenno ngiwat iti agpada nga lallaki ken babbai.

Adda iti bakuna para ti HPV. Daytoy ket mairekomenda para iti agpada nga babbai ken lallaki. Iti bakuna ket kasayaatan nga agtignay nu maited sakbay nga iti agtutubo ket agbalin nga aktibo iti pannakinaig. Dagiti ubbing ket nasken nga makaala iti daytoy iti edad 11 wenno 12. Ngem mabalin nga maited kas nasapsapa kas edad 9 wenno kas naladladaw kas edad 26.



Agbilang agingga 3. Iti bakuna para ti HPV ket maited kas nadumaduma nga tallo a bakuna. Damagen panggep daytoy iti sumaruno nga tsek-up iti agtutubom.

Agbalin nga nasirib

Nabasam kadin iti Handbuk ti Kameng? Daytoy ket nanummo nga pagtaudan ti impormasyon. Ibagana kenyan nu kasatnom nga usaren iti planom. Ipalawagna:

- iti benepisyo ken serbisyo nga addaanka.
- iti benepisyo ken serbisyo nga awananka (dagiti mailaksid).
- nu kasatnu nga sapulen iti makipaspaset nga probayder.
- nu kasatnu nga iti benepisyo ti naireseta nga agasmo ket agtignay.
- nu ania iti aramidem nu kasapulam iti taripato nu addaka iti ruar ti ili.
- nu katnu ken kasatnu nga makaala iti taripato agtaud iti out-of-network probayder.
- nu sadino, katnu ken kasatnu nga mangala iti primera, palpas-oras, behavioral nga salun-at, espesyalidad, ospital ken darikmat a taripato.
- nu ania nga copayments wenno bayadan a nalabit nga responsableka para dita.
- iti karbengam ken responsibilidadmo kas kameng.
- iti napribadoan nga lintegmi.
- nu, katnu ken kasatnom nga kasapulan a mangisumite iti tuntonen.
- nu kasatnu nga mangisawang iti reklamo wenno apela iti masakupan nga keddeng.
- nu kasatnu nga mangikeddeng iti planom panggep iti baro nga teknolohiya a masakupan.
- nu kasatnu nga agkiddaw iti tagipatarus wenno mangala iti sabali nga tulong usar iti lengguahe wenno pakaipatarusan.

i **Babaen iti libro.** Mabalnimo nga basaen iti Handbuk ti Kameng online iti **UHCCCommunityPlan.com**. Wenno, awagan iti Serbisyo para ti Kameng toll-free tapno maitulod iti kopya ti handbook kenyan. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



Espiya iti mata

Dimo palubosan nga alaen ti diabetes iti matam.

Iti diabetic retinopathy ket iti kangrunaan nga pakagapuan iti pannakabulsek iti ayan ti U.S. Daytoy ket kadawyan nga komplikasyon ti diabetes. Dadaelenna iti urat ti dara nga adda iti matam. Iti kaadduan nga oras, dagiti sintomas ken di agrugi agingga iti dadael ket dakesen.

Iti laser nga surgery ket makatulong nga isardeng iti panagdagep ti diabetic retinopathy. Ngem dina maisubli iti napukawen nga kita. Isunga napateg nga tinawen a masuotka para iti diabetic a mata. Mabalinna nga madukta-lan iti diabetic retinopathy sakbay nga maaddaanka kadagiti sintomas.

Iti doktor ti mata ket padakkelenna dagiti bukel ti matam baben ti eye drops. Sannanto kitaen iti uneg ti matam. Iti suot ket napasap ken di nasakit.



Addaanka kadi iti diabetes? Iti United-Healthcare ket addaan kadagiti programa tapno tulungan dagiti tao nga addaan iti diabetes, angkit ken sabali nga kondisyon. Awagan iti Serbisyo para ti Kameng toll-free tapno adalen panggep kadagitoy nga programa. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Igid ti rikurso

Serbisyo para ti Kameng Agsapol iti doktor, agdamag iti saludsod panggep ti benepisyo wenno mangisawang iti reklamo toll-free.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

NurseLine Mangala iti 24/7 nga ballakad panggep ti salun-at agtaud ti nars toll-free.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

Nasalun-at nga Umuna nga Addang Mangala iti suporta ti panagsikog ken kas nagannak, toll-free.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Ti websitemi Usaren iti probayder direktorimi wenno basaen iti Handbuk ti Kameng.

UHCCommunityPlan.com

MyUHC Iyemprenta dagiti ID kard, mangala iti impormasyon panggep kadagiti benepisyo ken probayder wenno mangala iti panagpasada ti salun-at.

MyUHC.com/CommunityPlan

Text4baby Mangala iti text messages panggep iti panagsikog ken iti umuna nga tawen iti maladagam. I-text ti **BABY** iti **511411** para iti Ingles nga mensahe. Wenno ag-sign up iti **text4baby.org**.



WE SPEAK YOUR LANGUAGE (SARITAENMI ITI PAGSASAOM)

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화주십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyon pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal para sa iyo sa paraang pagbigkas).

