



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

Mùa xuân 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Quý vị có biết?

Chủng ngừa an toàn cho trẻ. Rất nhiều nghiên cứu cho thấy rằng không có sự liên quan nào giữa vắc-xin và chứng tự kỷ.

iStock.com/fpm



Tự chăm sóc

Chuẩn bị đi gặp nhà cung cấp của quý vị

Việc chuẩn bị cho lần thăm khám sức khỏe thường niên có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần thăm khám này. Sau đây là 3 điều mà quý vị có thể làm để chăm sóc sức khỏe của mình.

- 1. Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được trong lần thăm khám này.** Tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- 2. Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.** Quý vị có thể mang theo danh sách thuốc viết tay hoặc mang theo chính loại thuốc đó.
- 3. Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị gặp gỡ.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Đề cập đến các loại thuốc điều trị mà các nhà cung cấp khác đã kê đơn. Mang theo bản sao kết quả xét nghiệm.

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

AMC-061-HI-ABD-VIETNAMESE

CSHI21MC4887797_001

Quý vị không cô đơn

Quý vị có biết rằng hơn 17 triệu người Mỹ trưởng thành bị trầm cảm? Và phụ nữ có khả năng bị trầm cảm cao gấp đôi nam giới. Để tìm hiểu thêm về các phúc lợi chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị, vui lòng truy cập myuhc.com/CommunityPlan.

Shutterstock/LightField Studios



Hãy đi dạo

Ra ngoài đi dạo mỗi ngày là một cách dễ dàng để cải thiện sức khỏe tổng thể của quý vị. Tập thể dục sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ bị mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim và tiểu đường. Hít thở không khí trong lành và hòa mình với thiên nhiên đã được chứng minh là nâng cao cả sức khỏe tinh thần nữa.

Shutterstock/nd3000



Dịch vụ chăm sóc phù hợp

Quản lý dịch vụ y tế (UM) giúp đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và các dịch vụ phù hợp khi quý vị cần.

Đội ngũ nhân viên UM của chúng tôi đánh giá các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu. Họ so sánh dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu dựa trên các nguyên tắc lâm sàng. Họ cũng so sánh những dịch vụ được yêu cầu dựa trên phúc lợi của quý vị.

Khi dịch vụ chăm sóc không thuộc gói phúc lợi của quý vị hoặc không đáp ứng các nguyên tắc, thì dịch vụ đó sẽ bị từ chối. Chúng tôi không trả lương hoặc thưởng cho các nhà cung cấp dịch vụ hay nhân viên của mình để từ chối dịch vụ hoặc chấp nhận ít dịch vụ chăm sóc hơn. Nếu dịch vụ chăm sóc bị từ chối, quý vị và nhà cung cấp của quý vị có quyền khiếu nại. Thư hướng dẫn khiếu nại sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



Quý vị có câu hỏi?

Hãy gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần.

Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc

Các chương trình tự nguyện giúp kiểm soát sức khỏe của quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ giúp quản lý tốt hơn bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác. Những dịch vụ này thuộc các chương trình của chúng tôi nhằm giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Nhắc nhở và giáo dục về sức khỏe
- Hỗ trợ và giáo dục về thai sản
- Hỗ trợ về chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình trợ giúp quý vị về những nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp (người điều phối dịch vụ sẽ làm việc với nhà cung cấp của quý vị và các cơ quan khác ở bên ngoài)

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp dưới dạng phúc lợi được bao trả. Quý vị có thể chọn ngừng tham gia bất cứ chương trình nào vào bất kỳ thời điểm nào.



Chăm sóc sức khỏe. Hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan để tìm thêm thông tin về các nhà cung cấp thuộc mạng lưới cũng như các phúc lợi, chương trình và dịch vụ được cung cấp cho quý vị. Nếu quý vị muốn giới thiệu chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Biết rõ các phúc lợi về thuốc kê đơn dành cho quý vị

Hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan để tìm hiểu về các phúc lợi thuốc kê đơn dành cho quý vị. Trang này bao gồm thông tin về:

- **Các loại thuốc được bao trả.** Có danh sách các loại thuốc được bao trả. Có thể quý vị sẽ cần phải sử dụng thuốc không còn đặc quyền thay cho thuốc kê đơn chính gốc.
- **Nơi nhận thuốc kê đơn.** Quý vị có thể tìm một nhà thuốc ở gần và có chấp nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể nhận một số loại thuốc qua đường bưu điện.
- **Những quy tắc có thể áp dụng.** Một số loại thuốc có thể chỉ được bao trả trong một số trường hợp. Ví dụ: Quý vị có thể cần phải dùng thử một loại thuốc khác trước tiên. (Trường hợp này được gọi là liệu pháp từng bước). Quý vị cũng có thể cần xin phê duyệt từ UnitedHealthcare để sử dụng một loại thuốc. (Trường hợp này được gọi là ủy quyền trước). Ngoài ra, một số loại thuốc mà quý vị được nhận cũng có thể bị giới hạn về số lượng.
- **Mọi chi phí mà quý vị phải chi trả.** Quý vị không được hưởng khoản đồng thanh toán đối với thuốc kê đơn.



Tra cứu thông tin. Quý vị có thể tìm thông tin liên quan đến các phúc lợi về thuốc kê đơn dành cho quý vị tại trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Chăm sóc sau khi xuất viện

Biết được việc cần làm sau khi xuất viện

Điều quan trọng là nhận tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo trước khi quý vị xuất viện hoặc rời khỏi phòng cấp cứu (ER) để về nhà. Hãy đảm bảo quý vị hiểu rõ những điều mà mình được yêu cầu thực hiện. Hỏi cho rõ nếu quý vị chưa hiểu. Quý vị có thể nhờ một người mà quý vị tin cậy nghe giúp nội dung hướng dẫn để họ cũng hiểu rõ những điều mà quý vị được yêu cầu thực hiện khi về nhà.

Hẹn thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính ngay sau khi quý vị xuất viện về nhà. Mang theo thuốc và tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo để nhờ nhà cung cấp của quý vị xem giúp. Việc thực hiện đúng các bước chăm sóc tiếp theo có thể giúp quý vị không phải quay trở lại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu.

Đối tác của quý vị trong lĩnh vực sức khỏe

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cung cấp dịch vụ hoặc phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Quý vị nên đến gặp nhà cung cấp của mình hàng năm để khám sức khỏe, chích ngừa và tiến hành những xét nghiệm sàng lọc quan trọng.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với nhà cung cấp của mình. Quý vị cần một nhà cung cấp có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với quý vị. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp nói được ngôn ngữ của quý vị hoặc hiểu rõ văn hóa của quý vị. Quý vị có thể ưu tiên nhà cung cấp là nam hoặc nữ. Nếu nhà cung cấp không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi bất cứ lúc nào.

Thanh thiếu niên có nhu cầu được chăm sóc sức khỏe khác với trẻ em. Có thể đã đến lúc con của quý vị cần chuyển sang một nhà cung cấp chuyên điều trị cho người lớn. Con gái của quý vị cũng có thể

cần một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành riêng cho nữ giới, chẳng hạn như OB/GYN.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các nhà cung cấp chương trình trên mạng hoặc qua điện thoại. Những thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Bằng cấp
- Chuyên ngành
- Chứng chỉ hành nghề
- Những ngôn ngữ mà họ nói
- Tên trường y hoặc nơi cư trú
(chỉ cung cấp thông tin qua điện thoại)



Chọn nhà cung cấp của quý vị. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Tham khảo sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ tay thành viên chưa? Đây là nguồn thông tin vô cùng bổ ích. Sổ tay thành viên giới thiệu cách sử dụng chương trình của quý vị. Cuốn sổ tay này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị với tư cách là thành viên
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp ngoại lệ)
- Những chi phí mà quý vị có thể phải trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm thông tin về nhà cung cấp nội mạng
- Cách chúng tôi áp dụng các phúc lợi về thuốc cho quý vị
- Những việc cần làm nếu quý vị cần được chăm sóc khi đi ra ngoài nơi cư trú
- Thời điểm và cách thức nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới
- Địa điểm, thời điểm và cách nhận dịch vụ chăm sóc chính, chăm sóc ngoài giờ, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên sâu, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu
- Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư
- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị một quyết định về bảo hiểm
- Cách yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên hoặc nhận sự trợ giúp khác về ngôn ngữ hoặc dịch thuật
- Cách thức quyết định của chương trình nếu các dịch vụ điều trị hoặc công nghệ mới được bao trả
- Cách báo cáo trường hợp gian lận và lạm dụng



Nhận mọi thông tin. Quý vị có thể đọc Sổ tay thành viên trên mạng tại trang web myuhc.com/CommunityPlan.

Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị để yêu cầu bản in.



iStock.com/RapitiEye

Cai thuốc lá không phải dễ

Hầu hết những người hút thuốc đều nói rằng họ muốn cai thuốc lá. Trên thực tế, hơn một nửa số người lớn hút thuốc nói rằng họ đã cố gắng cai thuốc lá vào năm ngoái. Tuy nhiên, chỉ 7,5% trong số họ là cai thuốc lá thành công.

Đừng nản chí nếu quý vị không thành công trong lần đầu cố gắng cai thuốc lá. Hãy thử trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Khi nhận được lời khuyên từ họ, quý vị sẽ có nhiều cơ hội cai thuốc lá thành công hơn. Thậm chí một cuộc trò chuyện ngắn trong 3 phút cũng có thể tạo nên sự khác biệt.



Quý vị có thể làm được. Đừng từ bỏ quyết tâm cai thuốc lá. Hãy sắp xếp lịch hẹn để trò chuyện với nhà cung cấp của quý vị ngay hôm nay.



iStock.com/allislarov

Đáp ứng nhu cầu của trẻ kén ăn

Quý vị có lẽ đã nghe nói rằng ăn nhiều trái cây và rau củ là yếu tố quan trọng để có một chế độ ăn lành mạnh. Tuy nhiên, một số trẻ không thích vị của rau củ và từ chối ăn chúng. Vậy làm thế nào để đảm bảo trẻ có đủ vitamin và dưỡng chất cần thiết?

Để đáp ứng nhu cầu của trẻ kén ăn, hãy thử cho thêm bông cải xanh, cà rốt, rau chân vịt hoặc đậu đỗ đã nấu chín vào pho mai và các món ăn nhanh mà trẻ yêu thích. Hãy cắt rau củ thành những miếng nhỏ để trẻ ít chú ý đến. Xốt pho mai sẽ giúp át đi vị của rau củ.

Công bằng trong vấn đề sức khỏe

Cách chúng tôi sử dụng và bảo vệ dữ liệu văn hóa

Chúng tôi tiếp nhận dữ liệu văn hóa của quý vị. Đó có thể là dữ liệu về chủng tộc, nguồn gốc dân tộc và ngôn ngữ của quý vị.

Chúng tôi không sử dụng những dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc hạn chế phúc lợi. Chúng tôi có thể sử dụng những thông tin này để cải thiện các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp. Nếu có quyền truy cập vào dữ liệu này, chúng tôi sẽ có thể:

- Trợ giúp quý vị bằng các ngôn ngữ khác
- Tìm những lỗ hổng trong hoạt động chăm sóc sức khỏe
- Xây dựng những chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị

UnitedHealthcare bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị. Chỉ nhân viên cần sử dụng dữ liệu này mới có thể truy cập vào dữ liệu. Các tòa nhà và máy tính của chúng tôi đều được bảo mật. Mật khẩu máy tính và các phương thức bảo vệ hệ thống khác sẽ giữ an toàn cho dữ liệu của quý vị. Để tìm hiểu thêm về cách chúng tôi bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị, hãy truy cập vào uhc.com/about-us/rel-collection-and-use.



Tìm hiểu thêm. Quý vị muốn biết thêm thông tin về các chương trình công bằng trong vấn đề sức khỏe của chúng tôi? Hãy truy cập trang web unitedhealthgroup.com/who-we-are/health-equity.html.



iStock.com/Drazen_

Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí nhằm giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh hoặc bằng chữ in lớn. Quý vị có thể yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của bạn.



저희와 대화할 수 있도록 무료 서비스를 제공해 드립니다. 저희는 영어 이외의 다른 언어로 또는 큰 활자체로 정보를 제공할 수 있습니다. 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움을 요청하시려면 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오 (수신자 부담 전화).

Mangipaay kami kadagiti libre nga serbisio tapno matulungan daka nga makikitungong kadakami. Mabalindaka a patulodan ti impormasion iti sabali nga lenguahe nga haan nga Ingles wenno dakkel a naiyemprenta. Mabalina ka agkiddaw iti tagaipatarus. Tapno dumawat ti tulong, maidawat a tawagam ti numero ti telepono ti Serbisio Kadagiti Miembro nga toll-free ayan iti likud ti ID kardmo kas miembro.

我們提供免費服務，幫助您與我們溝通。我們可以寄送英文以外其他語言的資訊或大字體。您可以要求安排口譯員。如需協助，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Maaari kaming magpadala sa iyo ng impormasyon sa mga wikang hindi Ingles o sa malaking print. Maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa likod ng iyong ID card ng miyembro.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on the back of your member ID card.



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).

1-888-980-8728, TTY 711

Trang web của chúng tôi:

Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ cần cứu trợ 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).

1-888-980-8728, TTY 711

Chương trình Hāpai

Mālama: Nhận trợ giúp lên lịch hẹn, bố trí xe đưa đón cho các lần thăm khám y tế, kết nối với các nguồn trợ giúp trong cộng đồng và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình:

Tìm sự hỗ trợ, nguồn trợ giúp và lời khuyên 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-800-799-SAFE,
TTY 1-800-787-3224
thehotline.org**



Shutterstock/hvdbszy

Bảo vệ trước COVID-19

Một thông báo quan trọng của UnitedHealthcare

Sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị là ưu tiên hàng đầu. Đó là lý do tại sao chúng tôi muốn đảm bảo quý vị luôn nắm được thông tin về vi-rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang hợp tác với Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Hoa Kỳ và làm theo những thông tin mới nhất của họ. Chúng tôi cũng hợp tác với những phòng y tế công tại địa phương và tiểu bang.

Làm cách nào để bảo vệ bản thân trước COVID-19?

Cách tốt nhất để không bị nhiễm bệnh là tránh tiếp xúc với vi-rút này. Đối với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, chẳng hạn như cúm, điều quan trọng là phải tuân thủ các biện pháp phòng ngừa đúng cách, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng gel rửa tay khô có ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước
- Không chạm tay bẩn vào mắt, mũi và miệng
- Hãy cố gắng giữ khoảng cách với những người có thể đang bị ốm
- Không dùng chung cốc chén hoặc dụng cụ ăn uống với những người đang bị ốm
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt tiếp xúc thường xuyên
- Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác



Shutterstock/Africa Studio



Luôn nắm bắt thông tin. Để biết thông tin và nguồn trợ giúp mới nhất về cách phòng ngừa COVID-19, bảo hiểm, dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập trang web **UHCCommunityPlan.com/covid-19**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728**, TTY **711**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).