



Health Talk



صيف 2021

United
Healthcare®
Community Plan

ساعدنا على التحسن

نريد أن نعرف عن تجربتك مع UnitedHealthcare Community Plan. قد يُطلب منك ملء استطلاع رأي للأعضاء عن طريق الهاتف أو البريد أو البريد الإلكتروني. إذا حصلت على استطلاع رأي، فقم بملئه وإخبارنا برأيك. سنبقى ردودك سرية.

لقاح كوفيد-19

قد تتساءل عما إذا كان من الآمن الحصول على لقاح كوفيد-19. يضع نظام سلامة اللقاحات في الولايات المتحدة جميع اللقاحات ضمن عملية صارمة للتأكد من سلامتها. وقد ثبت أنها آمنة وفعالة لمعظم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا فما فوق. تتطلب معظم لقاحات كوفيد-19 الحصول على جرعتين.

احصل على اللقاح عندما تكون مؤهلاً. وإذا كانت لديك أسئلة حول متى تكون مؤهلاً، فتواصل مع مديرية شؤون الصحة العامة في الولاية. نحن نعلم أن إمداد اللقاح قد يكون محدوداً. عندما يتوفر اللقاح، من المهم لكل شخص مؤهل أن يحصل عليه. سيساعد هذا في تقليل انتشار كوفيد-19.

إنها أفضل فرصة من أجلك. نشجعك على زيارة
UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine
للحصول على أحدث المعلومات حول لقاح
كوفيد-19.



الوقاية خير من العلاج

يمكن أن تساعدك المواعيد والفحوصات المنتظمة في تولى زمام صحتك

فحص ضغط الدم

تعد مراقبة ضغط الدم جزءًا مهمًا من الحفاظ على الصحة الجيدة. يجب فحص ضغط الدم للبالغين في كل زيارة للاطمئنان على الصحة.

فحص الكشف عن سرطان الثدي

يجب على النساء اللواتي يبلغن بين 50 إلى 74 عامًا، والمعرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي، إجراء تصوير الثدي بالأشعة (ماموجرام) كل سنتين لاكتشاف سرطان الثدي إن وجد.

فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم

يجب أن تخضع النساء اللواتي يبلغن بين 21 إلى 29 عامًا لمسحة عنق الرحم كل 3 سنوات. ثم يتم إجراء اختبارات عنق الرحم وفيروس الورم الحليمي البشري كل 5 سنوات لمن بين سن 30 إلى 65. يمكن أن يتوقف إجراء الاختبار في سن 65 عامًا للنساء اللواتي كن يحصلن على نتائج طبيعية لمسحة عنق الرحم.

فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم

يُوصى بإجراء فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 75 عامًا. وهناك القليل من الطرق المختلفة لفحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم. تشمل الخيارات ما بين تنظير القولون والتنظير السيني المرن وفحوصات البراز المنزلية.

الرعاية الوقائية مهمة. لأنها تساعدك في الحفاظ على صحتك أنت وعائلتك. تشمل الرعاية الوقائية فحوصات الصحة الروتينية والفحوصات واللقاحات لوقايتك أنت وعائلتك من الإصابة بالمرض أو الإصابة بمشكلات صحية أخرى.

يجب على جميع أفراد عائلتك في سن 3 سنوات فما فوق زيارة موفر الرعاية الأساسي مرة واحدة في السنة لإجراء الفحص الصحي السنوي. يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات إلى رؤية موفر رعايتهم الصحية في كثير من الأحيان للحصول على اللقاحات والفحوصات الموصى بها.

في زيارتك السنوية لفحص الصحة، اسأل موفر الرعاية الخاص بك عن الفحوصات واللقاحات. يمكن أن تساعد الفحوصات في الكشف عن الأمراض والحالات الطبية الشائعة مبكرًا، حينما يكون من السهل العناية بها وعلاجها. تحمي اللقاحات من الأمراض الخطيرة التي قد يستغرق علاجها وقتًا في المستشفى. اطلع على الصفحة 4 للحصول على مقال حول لقاحات الأطفال والكبار.

فحص الكشف عن الرصاص

إذا استنشقت الطفل الرصاص أو ابتلعه، فقد يتسبب ذلك في الإصابة بتسمم الرصاص. يمكن أن يسبب التسمم بالرصاص تأخر النمو ومشكلات في التطور. يجب أن يخضع الأطفال لاختبارات فحص الكشف عن الرصاص في سن 1 و 2 عام.

الفحوصات التنموية والسلوكية

تضمن هذه الفحوصات والاختبارات أن طفلك ينمو بشكل صحيح. تُركز هذه الفحوصات نظرتها على حركة طفلك، ولغته، وانفعالاته، وسلوكه، وتفكيره. يجب إجراء هذه الفحوصات عندما يبلغ طفلك 9 أشهر و 18 شهرًا و 24 أو 30 شهرًا أو في أي وقت تراودك المخاوف.

هل حان الوقت للفحص؟ اتصل بموفر الرعاية

الأساسي الخاص بك اليوم لمعرفة ما إذا كنت على

اطلاع بجميع الفحوصات الشاملة واللقاحات الموصى

بها. حدد موعدًا لرؤية موفر الرعاية الخاص بك إذا كان من المقرر

أن تحضر لزيارة.



الحمل الصحي

رعاية ما قبل الولادة وبعد الولادة مهمة

كلما بدأت رعاية ما قبل الولادة مبكرًا والمعروفة أيضًا بالرعاية التي تتلقاها أثناء الحمل كان ذلك أفضل. يمكن أن تساعد الرعاية المبكرة والمنتظمة السابقة للولادة في الحفاظ على صحتك أنت وطفلك. سيتم قياس وزنك والتحقق من ضغط الدم وتحليل البول في كل زيارة. ستستمعين أيضًا إلى نبضات قلب طفلك.

من المرجح أن يتم تحديد مواعيد زيارات ما قبل الولادة في الأوقات التالية:

- مرة واحدة في الشهر في الفترة من الأسبوع 4 إلى الأسبوع 28
- زيارة كل أسبوعين في الفترة من الأسبوع 28 إلى الأسبوع 36
- زيارة كل أسبوع في الفترة من الأسبوع 36 إلى 40

بعد إنجاب طفلك، سوف تحتاجين إلى زيارة موفر الرعاية الخاص بك للحصول على رعاية ما بعد الولادة. إذا كانت ولادتك لطفلك طبيعية، فراجعني مقدم الرعاية الخاص بك بعد أسبوعين من الولادة. إذا كنت قد خضعت لعملية ولادة قيصرية، فراجعني موفر الرعاية الخاص بك بعد أسبوع واحد للتحقق من موضع الجرح. أثناء زيارتك، سيرى موفر الرعاية الخاص بك كيف يتعافى جسمك ويتحقق من صحتك العقلية. يجب عليك أيضًا مراجعة موفر الرعاية الخاص بك للحصول على موعد ثانٍ بعد الولادة بعد 6 أسابيع.



العقل السليم في الجسم السليم

لا بأس في طلب المساعدة

يمكن أن يؤدي زيادة التوتر إلى تعاطي الأشخاص المشروبات الكحولية والمخدرات بوتيرة أكبر. إذا كنت أنت أو أي شخص تهتم به يعاني مشكلة تعاطي المخدرات، فالمساعدة متوفرة.

يمكن أن يساعد تلقّي العلاج ضد تعاطي المخدرات على تحسين حياتك. وإليك بعض النصائح لبدء عملية التعافي:

- تواصل مع موفر الرعاية الأساسي الخاص بك. يمكنه مساعدتك في وضع خطة للعلاج.
- ابحث عن العلاج المناسب. يتوفر الكثير من أنواع المساعدة. وهذا يشمل المشورة ودعم الأقران والعلاج بمساعدة الأدوية (MAT). تستخدم تقنية العلاج بمساعدة الأدوية (MAT) الأدوية العلاجية جنبًا إلى جنب مع المشورة والعلاجات السلوكية.
- احصل على المساعدة من عائلتك، وأصدقائك ومجتمعك. لا تحاول أن تجعل حالتك تتحسن بنفسك. إن وجود أشخاص يمكنك اللجوء إليهم للحصول على الدعم يمكن أن يكون مفيدًا.
- أضف مجموعة دعم. إن التحدث مع الأشخاص الآخرين "الذين خاضوا التجربة" أمر مفيد للغاية. هناك أنواع عديدة من المجموعات عبر الإنترنت والمجموعات الشخصية.



نحن هنا للمساعدة. اتصل بالخط الساخن للصحة السلوكية على **1-800-435-7486**، خدمات الهاتف النصي/جهاز الاتصال للصم والمساعدة اللغوية **711**. وسيتكونون من مساعدتك في إيجاد العلاج.



تعرف على مكان الحصول على الرعاية الطبية

الرعاية الأساسي، أو الزيارات الافتراضية، أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ؟

- عدوى جيوب الأنفية
- البرد/الإنفلونزا
- الصحة السلوكية
- الحمى
- التهاب الشعب الهوائية
- الصداع النصفي/الصداع
- الإسهال
- الطفح الجلدي البسيط

متى تسعى للحصول على الرعاية العاجلة؟

إذا لم تتمكن من رؤية موفر الرعاية الأساسي الخاص بك، فيمكنك الذهاب إلى مركز الرعاية العاجلة. تستقبل مراكز الرعاية العاجلة المرضى دون مواعيد. يمكنك الذهاب إلى هناك في الحالات التالية:

- عضات الحيوانات ولدغات الحشرات
- أعراض الربو الخفيفة
- الحروق البسيطة
- الجروح البسيطة التي تحتاج إلى خياطة
- الالتواءات، والرضوض والكسور البسيطة
- القيء

متى تذهب إلى غرفة الطوارئ في المستشفى؟

إن غرف الطوارئ مخصصة لحالات الطوارئ الطبية الكبيرة فقط. يمكنك الذهاب إلى هناك في الحالات التالية:

- كسور العظام
- الصعوبة في التنفس أو ضيق التنفس
- صعوبة في التحدث أو المشي
- الإغماء أو الشعور بالدوار أو الهزال فجأة
- ألم أو ضغط على الصدر أو البطن
- ألم مفاجئ أو حاد
- نزيف لا يتوقف

عندما تكون مريضًا أو مصابًا، قد لا ترغب في الانتظار للبحث عن موفر الرعاية. ولكن سيساعد اختيار المكان المناسب الذي تنتجه إليه في الحصول على العلاج الذي تحتاجه بشكل أسرع.

متى يمكن لموفر الرعاية الأساسي الخاص بك أن يعتني بك؟

بالنسبة إلى معظم الأمراض والإصابات، يجب أن تكون إعادة موفر الرعاية الأساسي هي المكان الأول الذي تتصل به. حيث يمكنه علاج ما يلي:

- ردود الأفعال التحسسية
- آلام الظهر
- آلام الأذن
- الحمى
- احتقان الحلق
- الحالات الطبية المزمنة

قد يكون موفر الرعاية الأساسي الخاص بك قادرًا على تقديم النصيحة الطبية للرعاية المنزلية. قد يكون بإمكانه أيضًا إبلاغ صيدليتك بالوصفة الطبية. يجب عليك أيضًا مراجعة موفر الرعاية الأساسي الخاص بك من أجل زيارتك السنوية للفحص الصحي الشامل، وإجراء الاختبارات المعملية الأساسية والحصول على أي لقاحات قد تحتاجها.

متى يمكنك استخدام الزيارات الافتراضية؟

أسأل موفر الرعاية الخاص بك إذا كان يقدم خدمات الرعاية الصحية الافتراضية. إذا كان كذلك، فضع في اعتبارك استخدام الزيارات الافتراضية في المواقف الطبية غير المهددة للحياة. الزيارات الافتراضية جيدة في الحالات التالية:



اعرف إلى أين تذهب. نشجعك على زيارة

uhc.com/knowwheretogoforcure



للحصول على مزيد من المعلومات حول المكان الأمثل لتقصده للحصول على الرعاية المناسبة لحالتك الطبية. في حالات الطوارئ الفعلية، اتصل برقم 911.



اللقاحات تتقذ الأرواح

تعتبر اللقاحات من أفضل الطرق التي يمكنك من خلالها حماية أسرتك من الأمراض الخطيرة التي قد يتطلب علاجها قضاء وقت في المستشفى. يحتاج كل من الأطفال والبالغين إلى الحصول على اللقاحات. ويجب أن يحصل جميع الأطفال في عمر 6 أشهر فأكثر على جرعة لقاح الإنفلونزا سنويًا.

وها قد أشرق الشمس

احم بشرتك أثناء الاستمتاع بالخارج

تذكر أن تضع واقي من الشمس عندما تخرج هذا الصيف. فهو يحمي بشرتك ويقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الجلد. استخدم واقي من الشمس واسع الطيف، ومقاوم للماء، ولديه عامل حماية من الشمس (SPF) 30 أو أكثر.

يجب أن تضع واقيًا من الشمس قبل 15 دقيقة من خروجك لأول مرة. أعد وضعه كل ساعتين أو بعد السباحة أو التعرق الشديد.



جرعات في مرحلة الطفولة (11-12 عامًا)	جرعات لقاح معززة للأطفال الصغار (4-6 أعوام)	جرعة اللقاح للرضع (حديثي الولادة-18 شهرًا)	لقاحات الأطفال (بالترتيب من موعد تلقي الجرعة الأولى)
		X X X	التهاب الكبد الوبائي ب
		X X X	الفيروس العجلي
X	X	X X X X	الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي (DTaP)
		X X X X	الإنفلونزا المُستدِّمِيَّة من النوع ب (Hib)
		X X X X	مرض المكورات الرئوية (PCV13)
	X	X X X	لقاح شلل الأطفال (IPV)
سنويًا	سنويًا	سنويًا	الإنفلونزا (البرد)
	X	X	الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية (MMR)
	X	X	جديري الماء (الحماق)
		X	التهاب الكبد الوبائي أ
X X			فيروس الورم الحليمي البشري
X			مرض المكورة السحائية

من سن 65 عامًا فما فوق	من سن 50 عامًا فما فوق	جميع الأعمار	لقاحات للبالغين
سنويًا	سنويًا	سنويًا	الإنفلونزا (البرد)
	X X		القوباء (المهريس النطاقي)
كل 10 سنوات	كل 10 سنوات	كل 10 سنوات	التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي (Tdap)
X			مرض المكورات الرئوية

ركن الموارد

خدمات الأعضاء: اعثر على موفر رعاية، أو اطرح الأسئلة عن المزايا، أو احصل على مساعدة في تحديد موعد، بأي لغة (الرقم المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

موقعنا الإلكتروني: اعثر على موفر رعاية، واطلع على المزايا الخاصة بك أو على بطاقة الهوية الخاصة بك، أينما كنت.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: احصل على المشورة الصحية من ممرض/ممرضة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع (الرقم المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711

California Smokers' Helpline: احصل على المساعدة للإقلاع عن التدخين مجاناً (الرقم المجاني).
1-800-NO-BUTTS
nobutts.org

Live and Work Well: اعثر على المقالات، وأدوات الرعاية الذاتية، وموفري الرعاية، وموارد الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.
LiveandWorkWell.com

Health Education Materials Resource Library (مكتبة موارد مواد التثقيف الصحي): تمكّن من الوصول إلى مواد التثقيف الصحي عن مجموعة متنوعة من مواضيع العناية بالصحة وتنزيلها من خلال UHCCommunityPlan.com/CA. تتوفر المواد بخط طباعي كبير أو بلغة برايل أو بلغات أخرى، عند الطلب.

النقل: للحصول على وسائل النقل لأي خطة صحية أو خدمات Medi-Cal المغطاة، اتصل بنا قبل 3 أيام عمل على الأقل من موعدك. أو اتصل بنا بمجرد استطاعتك عندما يكون لديك موعد طارئ.
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711
1-844-772-6623

إدارة الحالة: يمكن للأعضاء ذوي الاحتياجات المعقدة استقبال مكالمات هاتفية وزيارات منزلية، ورعاية صحية، وإحالات لموارد المجتمع، وتنبيهات للمواعيد، ومساعدة في التنقل، بالإضافة إلى مزيد من الخدمات الأخرى (الرقم المجاني).
1-866-270-5785، الهاتف النصي 711



iStock.com/Steve_Hardiman

انعم بالراحة

نصائح للتعامل مع الحساسية والربو الشعبي في حرارة الصيف

في أوقات معينة من العام، يمتلئ الهواء الطلق بحبوب اللقاح وجراثيم العفن. بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون الحساسية، فهذا يسبب لهم انسداد الأنف والكثير من العطس والحكة/وغزارة الدموع. كل هذه المواد المحمولة جواً والمؤثرة للحساسية يمكن أن تجعل أعراض الربو أسوأ أيضاً.

خلال فصل الصيف، تشمل المثبّرات الشائعة للحساسية والربو الأعشاب والحشائش الضارة وغيرها من النباتات التي تزهر في وقت متأخر. فيما يلي بعض النصائح لإدارة هذه الحالات خلال هذا الوقت من العام.

- **راقب الطقس.** تميل الأيام ذات الطقس الجاف والدافئ والأيام العاصفة بالرياح إلى أن يكون الجو فيها مشحوناً بحبوب اللقاح. لذا اجل الأنشطة الخارجية إلى الأيام الباردة والرطوبة عندما يكون ذلك ممكناً.
- **تمرّن في المنزل.** من خلال ممارسة التمارين في المنزل، يمكنك الابتعاد عن حبوب اللقاح والعفن في الهواء الخارجي.
- **احرص على إغلاق النوافذ.** استخدم مكيف الهواء في منزلك وسيارتك، إن أمكن ذلك.

اتخذ إجراء. من المهم وضع خطة عمل للربو الشعبي مع موفر الرعاية الأساسي الخاص بك. اسأل موفر الرعاية عما إذا كان يجب تعديل خطتك في موسم الحساسية في الصيف.



الرعاية الذاتية الصيفية

بالنسبة إلى كثير من الناس، تعتبر رعاية الأسرة والأصدقاء جزءاً من الحياة اليومية. ولكن من المهم تخصيص وقت للاعتناء بنفسك أيضاً. نشجعك على زيارة healthtalkselfcare.myuhc.com لتحميل بطاقة BINGO للرعاية الذاتية. قم بنشاط مختلف للرعاية الذاتية كل يوم حتى تسجل BINGO. احتفظ بالبطاقة للتدريب على الرعاية الذاتية على مدار العام.



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

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

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_confirmation.jsf

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

Phone: Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**