



Health Talk



MoMo Productions via Getty Images

Kalgaw 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Agtalinaed a saan a mawaw

Ti kaadduan a tao ket nasken a padasenda iti uminom iti agarup 8 a baso ti danum tunggal aldaw. Ngem ti kasapulan ti tunggal tao ket agduduma. Uminom iti aniaman nga oras a mariknam a mawawka.

Ti bakuna ti COVID-19

Amangan nga agtak-taka ka no natalged a mangala ti bakuna ti COVID-19. Ti sistema ti kinatalged ti bakuna iti U.S. ket ipanna amin a bakuna iti istrikto a proseso tapno masigurado a natalgedda. Napaneknekan dagitoy a natalged ken nabirtud para ti kaadduan dagiti tattao nga agtaw-tawen iti 12 ken natataengan pay. Kaadduan kadagiti bakuna ti COVID-19 ken kasapulanna ti 2 a dosis.

Agpabakuna no maikari ka. No adda dagiti salsaludsodmo maipapan ti pannakaikarim, danunen ti departamento ti salun-at iti estadom. Ammomi a nabeddengan ti kaadu ti bakuna. No sidadaan ti bakuna, napateg para iti amin a maikari a maala daytoy. Matulunganna a makissayan ti panagwaras ti COVID-19.



Isu iti best shot mo. Bisitaen ti UHCCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine para ti kabaroan nga impormasion maipapan ti bakuna ti COVID-19.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop St., Ste. 400
Honolulu, HI 96813

AMC-062-HI-ABD-ILOCANO

CSHI21MC4887795_002



Dagiti baro ken balasang ken ti panagusar ti substansia

Ti panagusar ti substansia ket kadawyan kadagiti baro ken balasang. Segun ti Centers for Disease Control and Prevention, inggana $\frac{2}{3}$ iti maika-12 a grado kadagiti estudiante ti nakapadasen iti arak, ken ad-adu ngem gudua kadagiti agad-adal ti sekundaria ti nakapadasen ti marijuana.

Ti panagusar kadagiti substansia a kas baro ken balasang ket naipakita a makaapektar ti pagannayasan iti utek. Mainaig met laeng daytoy kadagiti napeggad a panagtignay, kas ti saan a nasalakniban a panagiyot ken delikado a panagmaneho. Ken mabalin a paggapuan dagiti problema para kadagiti baro ken balasang a kas nataengan. Panagatoenna ti gasat ti sakit ti puso, altapresion ken sakit ti panagturog ti masakbayan ti biag.

Ti kaaddaan ti pagsasaritaan ti baro ken balasang maipapan ti panagusar kadagiti substansia ket nalabit a narigat, ngem makatulong daytoy. Mangipakita iti interes kadagiti paggagamangam ken agplano a mangiyawat ti nakalidad nga oras para ti baro wenno balasangmo. Daytoy ket makatulong tapno mairuar ti maad iti natural a wagas. Padasen a saan nga agusar kadagiti nainget wenno nabigbig a sarita kabayatan ti pagsasaritaan.

Sika iti akin-kontrol

5 a singasing para ti nasalsalun-at a puso

Ti panagkontrol ti presion ti dara ket makatulong a maatipa ti sakit ti puso. No adda ti hypertension-mo (altapresion), dagitoy a singasing ket makatulong kenka a pababaen daytoy. No normal ti presion ti daram, dagitoy a singasing ket makatulong tapno agtalinaed a normal daytoy.

- 1. Taginayonen ti nasalun-at a dagsen.** Ti body mass index (BMI) ti baet ti 18.5 ken 24.9 ket nasalun-at a dagsen para kadagiti nataengan. Mabalimo a maammoan no kasano a maammoan ti BMI-mo idia [cdc.gov/BMI](https://www.cdc.gov/BMI).
- 2. Aggaraw-garaw.** Panggepen iti 30 a minutos ti naalumamay ti intensidadna nga aktibidad 5 nga aldaw ti maysa a lawas.
- 3. Mangan a nalaing.** Agnayon iti ad-adu nga prutas, gulay, buo a bukel, ababa ti tabana a dairy ken nalasag a protina kadagiti kankanem. Kissayan ti saturated a taba ken dagiti nainayon nga asukar. Beddangan dagiti naiproseso a makan ken fast food.
- 4. Beddangan iti arak.** Maysa nga inumen ti maysa nga aldaw para kadagiti babbai wenno 2 para kadagiti lallaki ti naalumamay a kinaadu.
- 5. Tumaren dagiti agasmo.** No ti paraipaaymo ket nangireseta iti agas ti presion ti dara, tumaren daytoy a kas naibilin. Agusar kadagiti pagsuratan, alarma wenno dagiti app ti smartphone tapno matulunganka a manglagip.



Agpa-tsek. Ti nasalun-at a presion ti dara ket 120/80 wenno ab-ababa pay. Damagen ti paraipaaymo no kasapulan a makita ti presion ti daram ti sumaruno a panagbisitam.

Ti panangatipa ti kasayaatan nga agas

Dagiti regular nga apoyntment ken screening ket makatulong kenka a maimaton ti salun-atmo

Ti mangatipa a taripato ket napateg. Pagtalinaedennaka a nasalun-at. Ti mangatipa a taripato ket iramanna dagiti rutina a panageksamen ti karadkad, screening ken bakuna tapno maliklikam ti panagsakit wenno makaala ti dadduma a problema ti salun-at. Amin a nataengan ket kasapulan a mapanda ti kangrunaan a paraipaay ti taripatoda maminsan ti maysa a tawen para ti tinawen a panagbisita ti karadkad.

Ayan ti tinawen a panagbisitam ti karadkad, damagem ti maipapan kadagiti screening ken bakuna. Dagiti screening ket makatulong a nasapa a maammoan dagiti kadawyan a sakit ken kondision, no nalaklakada a maagasan. Dagiti bakuna ket salaknibannaka gapu kadagiti nakaro a sakit nga agksapulan iti oras ayang iti ospital. Kitaen ti artikulo ayang ti panid 4 para iti ad-adu nga impormasion maipapan kadagiti bakuna para kadagiti nataengan.

Screening ti kanser ti suso

Dagiti babbai nga agtawen ti 50 inggana 74 ken adda ti average a peggad para ti kanser ti suso ket kasapulan a mangala ti mammogram kada 2 a tawen tapno ma-screen para ti kanser ti suso.

Screening ti cervical a kanser

Dagiti babbai nga agtaw-tawen iti 21 ken 29 ket kasapulan a mangala ti Pap smear kada 3 a tawen. Ken panageksamen ti Pap ken HPV kada 5 a tawen ti baet ti tawen a 30 ken 65. Ti panageksamen ket mabalina nga aggibus ti tawen a 65 para kadagiti babbai nga addaan ti pakasaritaan ti normal a maad ti Pap.

Screening ti colorectal a kanser

Ti screening ti colorectal a kanser ket maikalikagum para kadagiti nataengan nga agtaw-tawen ti 50 inggana 75. Adda ti sumagmamano a sabali a wagas tapno ma-screen para ti colorectal a kanser. Iraman dagiti pagpilian ti colonoscopy, flexible sigmoidoscopy ken dagiti panageksamen ti takki iti balay. Makisao ti paraipaaymo maipapan ti kasayaatan a pagpilian para kenka.

Screening ti kanser ti bara

Dagiti nataengan nga agtaw-tawen ti baet ti 50 ken 80 ket kasapulan a damagenda ti paraipaayda maipapan ti screening ti kanser ti bara no addaanda ti pakasaritaan ti nakaro a panagsigarilio ken agdama nga agsig-sigarilio (wenno nagsardeng iti uneg ti napalabas a 15 a tawen).



Panawen ti panagpatsek-up? Awagan ti kangrunaan a paraipaay ti taripatom itatta nga aldaw tapno maammoan no ammom dagiti amin a maikalikaguman a screening ken bakuna. Mangaramid iti apoyntment tapno makita ti paraipaaymo no kasapulam ti maysa a panagbisita.



Mangsalbar kadagiti biag dagiti bakuna

Dagiti bakuna ket maysa kadagiti kasayaatan a wagas a masalaknibam ti bagim gapu kadagiti serio a sakit nga agkasapulan iti oras ayan iti ospital. Dagiti bakuna ket saan laeng a para kadagiti ubbing. Ti panagsalaknib gapu kadagiti sumagmamano a bakuna ti kina-ubing ket mabalina a saan a nabirtuden ti panaglabas ti panawen. Dagiti nataengan ket adda met laeng ti peggad kadagiti maatika ti bakuna a sakit gapu iti tawen, tarabaho, panagbiag, panagbiahe wenno kondision ti salun-atda.

Bakuna iti influenza (trangkaso)

Amin a nataengan ket kasapulan a mangala ti tinawen a bakuna ti trangkaso. Daytoy a bakuna ket agbal-baliw kada tawen. Sidadaan daytoy kadagiti bulan ti tiempo ti fall ken winter. Kabayatan ti COVID-19, ayan ti ladawan, napateg a mangala ti bakuna ti trangkaso. Saanmi a kayat a mapunno dagiti ospital kadagiti masaksakit a pasiente.

Bakuna ti tetanus, diphtheria, pertussis (Tdap)

Dagiti nataengan a saan pay a nakaawat ti bakuna ti Tdap ket kasapulan a mangala ti dosis ti Tdap. Dagiti nataengan a nakaawaten ti bakuna ti Tdap ket kasapulan a mangala ti booster ti kada 10 a tawen. Dagiti dosis ti booster ket mabalina a Tdap wenno Td (sabali a bakuna a mangsalaknib maisupiat ti tetanus ken diphtheria ngem saan ti pertussis).

Bakuna ti pneumococcal a sakit

Dagiti pneumococcal a bakuna, a mangsalaknib maisupiat dagiti impeksion ti bara ken bloodstream, ket maikalikagum para kadagiti amin a nataengan nga aglabes ti 65 a tawen. Maikalikagumda met laeng para kadagiti nataengan nga ub-ubing ngem 65 nga addaan ti naisalumina a nakaro a kondision ti salun-at.

Bakuna ti Shingles (herpes zoster)

Ti zoster a bakuna, a mangsalaknib maisupiat ti shingles, ket maikalikagum para kadagiti nataengan nga agtawen ti 50 wenno natataengan pay.



iStock.com/MesquitaFMS

Mapan ditoyen iti inet

Salaknibam ti kudelmo kabayatan ti panagaliwaksaymo ti ruar

Lagipen a mangikabil ti sunscreen no rumuarka itatta a kalgaw. Uray no nakuyem ti panawen, ti kudelmo ket nakawarnak ti delikado nga ultraviolet (UV) rays iti inet kada kanito a rumuarka.

Salsalakniban ti sunscreen ti kudelmo ken kissayanna dagiti gasatmo a makaala ti kanser ti kudel. Agusar ti maysa nga addaan iti broad-spectrum, saan a nalaka matunaw ti danum ken addaan iti sun protection factor (SPF) a 30 wenno nangatangato pay.

Siguradoen a basaen ti marka ti sunscreen ken ikabil — ken ikabil manen — a kas naibilin. Kaaduan kadagiti sunscreen ket ibagada nga ikabilmo ida iti uray 15 a minutos sakbay ka a mapan ti ruar. Kalpasanna ti sunscreen ket kasapulan a maikabil manen iti uray kada 2 nga oras wenno kalpasan a tarus ti panaglangoy wenno sobra a panagling-et.

Ammoen no kaano nga umawat ti taripato

Kangrunaan a taripato, dagiti birtual a panagbisita, madagdagus a taripato wenno emergency room?

No saan ka a masakit wenno nadunor, nalabit a saanmo a kayat nga aguray tapno mapan ti paraipaay. Ti panagpili ti kusto a lugar a papanan ken makatulong kenka a naparpartak a makaala ti panangagas a kasapulam.

Kaano ka a mataripato ti kangrunaan a paraipaay ti taripatom?

Para kadagiti kaadduan a sakit ken dunor, iti opisina ti kangrunaan a paraipaay ti taripatom ket iti umuna a lugar a tawagam. Maagasanda ti:

- Dagiti allergy
- Sakit ti likud
- Dagiti nakaro a kondision
- Sakit ti lapayag
- Gurigor
- Nasakit a karabukob

Ti kangrunaan a paraipaay ti taripatom ket mabalina a mangiyawat ti balakad para ti taripato ti balay. Nalabit a mabalinda met laeng nga itawag ti maysa a reseta ti pamasiam. Kasapulam a mapan ti kangrunaan a paraipaay ti taripatom para ti tinawen a panagbisitam ti karadkad, kadawyan a panageksamen ti lab ken aniaman a bakuna a kasapulam.

Kaanom a mausar dagiti birtual a panagbisita?

Damagem ti paraipaay no idiyada dagiti birtual a panagbisita. No addaanda, panunoten ti maipapan ti panagusar kadagiti birtual a panagbisita para kadagiti saan a mangpeggad ti biag a kasasaad. Dagiti birtual a panagbisita ket mayat para ti:

- Sipon/tangkaso
- Gurigor
- Migraine/dagiti sakit iti ulo
- Naalumamay a gatel-gatel
- Dagiti impeksion ti sinus
- Salun-at ti panagtignay
- Bronchitis
- Panagtakki

Kaano a mapan ti madagdagus a taripato?

No saanka makaapan iti ayan ti paraipaaymo, mabalimo ti mapan iti maysa a sentro ti madagdagus a taripato. Umawat dagiti sentro ti madagdagus a taripato kadagiti walk-in a pasiente. Mapan idiyay para ti:

- Kagat iti animal wenno insekto
- Dagiti naalumamay a sintomas iti angket
- Bassit a sinet
- Bassit nga iwa nga agkasapulan kadagiti dait
- Pannakaping-o, pannakagugor ken bassit a buong
- Panagsarua

Kaano ka a mapan iti emergency room iti ospital?

Dagiti emergency room ket para laeng kadagiti nakaro a medikal nga emergency. Mapan idiyay para ti:

- Nabullo dagiti tultulang
- Rigat ti panaganges wenno panaganangsab
- Rigat ti panagsao wenno panagpagna
- Panagpasag wenno panagrikna a nakellaat a maulaw wenno nakapsut
- Ut-ot wenno presion ti barukong wenno buksit
- Nakellaat wenno nakaro nga ut-ot
- Saan a makontrol a panagdara



Ammoen no sadinno

ti papanam. Bisitaen ti

[uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare)

para iti ad-adu nga impormasion maipapan ti kasayaatan a lugar tapno makaawat ti taripato para ti kondisionmo. Iti agpay-payso nga emergency, awagan iti **911**.



Tamela/stock.adobe.com

Agay-ayam kada aldaw

Ti pisikal a panagwatwat ket napateg. Dagiti giya ket ibagana a dagiti ubbing nga agtaw-tawen iti 6 wenno natataengan pay ket kasapulan nga aktibo nga agay-ayam iti uray 60 a minutos kada aldaw. Ayan ti pagsapulan ti sarita ti baba, biruken dagitoy a 10 a bala-bala para kadagiti wagas tapno agtalinaed nga aktibo itatta a kalgaw.

- BIKE
- DANCE
- JUMP ROPE
- SWIM
- WALK
- SOCCER
- KICKBALL
- HOPSCOTCH
- RUN
- PLAY TAG

Suli ti Saranay

Serbisio Kadagiti Miembro: Agsapul iti paraipaay iti serbisio, idamag dagiti salsaludsod a maipapan iti benepisio wenno agpatulong a mangiyiskediul iti apoyntment, iti aniaman a lengguahe (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Ti websitemi: Agsapul iti paraipaay, buyaem dagiti benepisio wenno kitaem ti ID kardmo, sadinoman ti ayanmo.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Umawat iti balakad ti maysa a nars a maipapan iti salun-at 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline: Agpatulongka a mangisardeng iti panagsigarilio nga awan bayadna (toll-free).
1-800-QUIT-NOW

American Diabetes Association: Ti dalan tapno maawatan ti diabetes ket mangrugi ditoy. Ammoen iti ad-adu pay idia
ADAHawaii@diabetes.org. Wenno awagan iti opisina ti Hawai'i idia
1-808-947-5979.

E P O R P M U J D K B G
 K Z M H J S I A R L I B
 C J T R C L N W R A K B
 G J H E P C F E S W E H
 P M P O E I C L S G D D
 N Y F C P C C N E T H P
 E M J X O S G R K C L Z
 R G D S K I C K B A L L
 U C Z L I T U O Y V F Z
 N F N Z Z E W T T G S Z
 Y F J J Q R A O B C L Q
 J K B C R G X H A K H Q

Panangtaripato ti bagi ti kalgaw

Para iti adu a tattao, ti panagannad ti pamilia ken gagayem ket paset ti inaldaw a biag. Ngem napateg met laeng a mangaramid iti oras tapno maannadan ti bagim. Bisitaen iti **healthtalkselfcare.myuhc.com** tapno mai-download iti BINGO a kard ti panangtaripato ti bagi. Mangaramid ti sabali nga aktibidad ti panangtaripato ti salun-at ti tunggal aldaw inggana a maka-BINGO ka. Idulin ti kard tapno mapraktis ti panangtaripato ti bagi ti buo a tawen.

Ti checklist ti panagbisita ti karadkad iti ubingmo

Itugot daytoy a checklist ti sumaruno nga apoyntment iti ubingmo

Iti ubingmo ket kasapulan nga addaan kadagiti panagbisita ti karadkad ti kangrunaan a paraipaay ti panangtaripatona. Dagitoy a panagbisita ket paset ti Programa a Nasapa a Tunggal Panawen a Screening, Diagnostik ken Panangagas (EPSDT) a naidiaya a kas benepisio para iti ubingmo mangrugi ti pannakaiyanak inggana ti tawen a 20 babaen ti Programa a Medicaid QUEST Integration.

Dagitoy a panagbisita ti karadkad ket gasat para kenka, iti ubingmo ken ti doktorda a maammoan a nasaysayaat ti maysa ken maysa, makita ti dagup a salun-at ken kinakaradkad iti ubingmo, pagsasaritaan dagiti maipapan ti nasalun-at a pagpilian a naisalumina ti tawen ken developmental stage iti ubingmo ken mabirukan a nasapa iti aniaman a problema.

Agapaman ta panagbisita ti karadkad daytoy, maidawat a mangaramid iti apoyntment no saan a masakit iti ubingmo. Normal laeng para ti doktormo a mangiyiskediul ti panagbisita ti karadkad 21 nga aldaw manipud iti aldaw ti panagtawagmo.

Kaano a kasapulan iti ubingmo ti panagbisita ti karadkad?

Panagtagibi	Iti 14 nga aldaw, kalpasanna iti 1, 2, 4, 6, ken 9 a bulan
Tawen 1–3	Iti 12, 15, 18, 24, 30 ken 36 a bulan
Tawen ti Panagiskuwela	Tinawen
Baro ken Balasang	Tinawen

Ti panagsagana para ti tsek-up ket makatulong a maalam ti kasayaatan ti panagbisitam. Agpanunot maipapan kadagitoy a maad sakbay ti sumaruno a panagbisita ti karadkad iti ubingmo:

Panagdakkel ken pagannayasan

Adda kadi iti aniaman a saludsodmo maipapan ti panagdakkel ken pagannayasan iti ubingmo?

Screenings

Damagen ti pediatrician no iti ubingmo ket agkasapulan kadagiti aniaman a panageksamen wenno screening.

Dagiti bakuna

Damagen ti paraipaay iti ubingmo no iti ubingmo ket agkasapulan kadagiti aniaman a bakuna.

Edukasion

Mangaramid ti listaan dagiti banbanag a kayatyo a maammoan iti ubingmo, a kas ti nasalun-at a panagpangan ken panangimaton ti dagsen, panagbalasang ken panagbaro wenno panagkontrol ti panaganak, wenno panangatipa ti panagsigarilio wenno panagusar ti vape.

Dagiti saludsod

Mangaramid ti listaan dagiti saludsod ti salun-at tapno maiparabur ti doktor iti ubingmo kabayatan ti panagbisita. Isuratmo ida ayan ti linia dita baba.



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下さい。 (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 wōṃean. 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**).