



HealthTALK

VERANO 2020



¿Necesita un nuevo médico?

Para encontrar un PCP nuevo, ingrese a myuhc.com/CommunityPlan.

O bien, llámenos gratis al 1-877-542-9236, TTY 711.



Regreso a casa.

¿Ha estado hospitalizado o en la sala de emergencias (ER)? Si es así, es importante que reciba instrucciones de seguimiento antes de regresar a casa. Asegúrese de entender lo que se le indica. Pregunte si no entiende algo. Puede pedirle a una persona en quien confíe que escuche las instrucciones para que también entienda lo que se supone que debe hacer.

Programe una cita con su médico tan pronto como llegue a casa. Lleve las instrucciones de seguimiento y los medicamentos para que se los muestre al médico. Un seguimiento adecuado puede evitar otra visita al hospital o a la sala de emergencias.



CSOH20MC4773855_000

Su socio en salud.

Cómo elegir al PCP correcto.

Su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) brinda o coordina su atención médica. Debe visitar a su PCP para visitas de control, vacunas y exámenes de detección importantes. Su PCP puede ayudarle a llevar un estilo de vida más saludable al proporcionarle herramientas para perder peso o dejar de fumar.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación del consultorio de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás, quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura, o prefiera que sea hombre o mujer.

Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee. Puede obtener más información acerca de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono.
- Calificaciones.
- Especialidad.
- Certificación de la Junta.
- Idiomas que hablan.
- Escuela de medicina y residencia (solo por teléfono).



¿Necesita un nuevo médico?



Para encontrar un PCP nuevo, ingrese a myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9236, TTY 711**.



Según las reglas.

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Los beneficios y servicios que tiene.
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones).
- Los costos que puede tener por la atención médica.
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red.
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta.
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, fuera de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- Nuestra política de privacidad.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren.
- Cómo denunciar fraude y abuso.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, puede solicitar una copia del manual llamando a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9236, TTY 711**.

Conozca sus beneficios de medicamentos.

Visite nuestro sitio web en myuhc.com/CommunityPlan para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos con receta. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos que están cubiertos.** Hay disponible una lista de medicamentos cubiertos. Es posible que tenga que usar un medicamento genérico en lugar de un medicamento de marca.
- 2. Dónde surtir sus recetas.** Puede encontrar una farmacia cerca de su domicilio que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.
- 3. Reglas que pueden aplicar.** Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.
- 4. Costos para usted.** Puede tener copagos por recetas.



Búsquelo. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan. O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9236, TTY 711.**



La atención correcta.

Cómo decidimos qué servicios están cubiertos.

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Es la forma como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención correcta en el momento y en el lugar adecuados.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que la atención no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco le pagamos a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. En una carta de denegación se le indicará cómo apelar.



¿Tiene alguna pregunta? Puede hablar con nuestro personal, que se encuentra disponible 8 horas al día durante el horario de atención normal. Si debe dejar un mensaje, alguien le devolverá la llamada. Los servicios de TDD/TTY y de asistencia con el idioma se encuentran disponibles en caso de que los necesite. Solo llame a la línea gratuita al **1-877-542-9236, TTY 711.**

Nos preocupamos por usted.

Programas voluntarios para ayudarle a controlar su salud.

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios que le ayudan a mantenerse sano. También tenemos servicios para que pueda controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de atención. Estos forman parte de nuestro programa Population Health (Salud de la población) y pueden incluir:

- Educación en salud y recordatorios.
- Apoyo y educación en la maternidad.
- Apoyo para los trastornos de consumo de sustancias.
- Programas para ayudarle con necesidades de salud complejas (administradores de atención trabajan con su médico y otras agencias externas).

Estos programas son voluntarios y se ofrecen sin costo alguno para usted. Puede optar por interrumpir cualquier programa en cualquier momento.



Cúidese. Visite myuhc.com/CommunityPlan para obtener más información acerca de los médicos de la red. También puede consultar más detalles sobre los beneficios, programas y servicios que se ofrecen. Si quiere una remisión a nuestro programa de administración de casos, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9236**, TTY 711.

Seguro y protegido.

Tomamos muy en serio su privacidad. Somos muy cuidadosos con la información médica protegida (protected health information, PHI) de su familia. También protegemos su información financiera (financial information, FI). Utilizamos la PHI y la FI para dirigir nuestra compañía. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos la PHI y la FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener a salvo la PHI y la FI. No queremos que la PHI o la FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie le dé un mal uso. La utilizamos con cuidado. Contamos con políticas que explican:

- Cómo debemos utilizar la PHI y la FI.
- Cuándo podemos compartir con otros la PHI y la FI.
- Qué derechos tiene usted sobre la PHI y la FI de su familia.



No es un secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Se encuentra en línea en

myuhc.com/CommunityPlan. También puede llamar a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9236**, TTY 711, para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios a la política, le enviaremos un aviso por correo.



Equidad en salud.

Recibimos datos culturales acerca de usted, que pueden incluir su raza, etnia y el idioma que habla. Utilizamos esta información para poder cubrir sus necesidades de atención médica. Podemos usarla para mejorar los servicios que prestamos al:

- Encontrar brechas en la atención.
- Ayudarle en otros idiomas.
- Crear programas que cubran sus necesidades.
- Informar a sus proveedores de atención médica qué idioma habla.

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura o limitar los beneficios. Protegemos esta información. Restringimos quién puede ver su información cultural. Mantenemos seguros sus datos de raza, etnia e idioma. Solo quienes necesitan usar esta información tienen acceso a ella. La protegemos con medios físicos, técnicos y administrativos.

Hablamos su idioma.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9236, TTY 711**.

If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. We can send you information in other languages or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-9236, TTY 711**, toll-free. Voicemail is available 24 hours a day, 7 days a week.

हामी तपाईंलाई हामीसँग सञ्चार गर्नमा मद्दत गर्न निःशुल्क सेवाहरू उपलब्ध गराउँछौं। हामी तपाईंलाई अङ्ग्रेजी बाहेकका भाषाहरू वा ठूला प्रिन्टमा जानकारी पठाउन सक्छौं। तपाईं एक दोभाषेका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। मद्दतको लागि अनुरोध गर्न, कृपया सदस्य सेवाहरूलाई टोल-फ्री **1-877-542-9236, TTY 711** मा फोन गर्नुहोस्।

نقدم خدمات مجانية لمساعدتك في التواصل معنا. يمكننا إرسال معلومات لك بلغات غير اللغة الإنجليزية أو بخط طباعي كبير. يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بالهاتف المجاني لخدمات الأعضاء على **1-877-542-9236**، الهاتف النصي **711**.

Waxaan bixinaa adeegyo bilaash ah oo kaa caawinaya inaad nala xiriirto. Waxaan kuugu soo gudbin karnaa macluumaad luqadaha aan Ingiriis aheyn ama daabacaada farta waweyn. Waxaad dalban kartaa turjubaan. Si aad u dalbato kaalmo, fadlan ka soo wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta **1-877-542-9236, TTY 711**.



Hacerse cargo.

Prepárese para visitar a su proveedor.

Prepararse para la visita a su proveedor puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su proveedor esté en conocimiento de toda la atención que usted recibe. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya.** Trate de enfocarse en las 3 preguntas principales en las que requiere ayuda.
- 2. Informe a su proveedor sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente.** Lleve una lista escrita o el medicamento con usted.
- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores que visita.** Incluya los proveedores de salud del comportamiento y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan recetado. También lleve copias de los resultados de las pruebas que se haya realizado.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-9236, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-800-542-8630, TTY 711

Quit for Life®: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.

quitnow.net

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669), TTY 711

Calidad superior.

Nuestros resultados en cuanto a mejora de la calidad.

UnitedHealthcare Community Plan tiene un Programa de mejora de la calidad, que está diseñado para ofrecer a los miembros una mejor atención y mejores servicios.

Cada año, informamos nuestro desempeño. El año pasado, uno de nuestros objetivos era que más miembros adultos con diabetes se realizaran sus análisis de sangre HbA1c y exámenes de retina. Enviamos información y recordatorios a los miembros sobre la importancia de consultar a su médico periódicamente para el control de la diabetes. Descubrimos que, en general, en 2019 más miembros se realizaron sus análisis de sangre HbA1c y exámenes de la vista.

El año pasado, otro objetivo era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina y, por ello, queremos mejorar aún más este año y que más niños se realicen exámenes de detección de plomo, reciban vacunas y acudan a sus controles anuales. También queremos mejorar el porcentaje de miembros que se realicen exámenes de detección de cáncer de cuello uterino y de mama el próximo año. Llamaremos a los miembros para recordarles.

Cada año, también realizamos encuestas a nuestros miembros para conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2019 revelaron mayormente puntuaciones más altas en la calificación de los miembros a sus médicos. El próximo año seguiremos trabajando para mejorar la calificación de los miembros a sus médicos y su atención médica general. También queremos asegurarnos de que los miembros reciban la atención que necesitan en el momento que la necesitan. Entregamos a nuestros médicos hojas de sugerencias que indican lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



La calidad importa. ¿Desea obtener más información sobre nuestro Programa de mejora de la calidad? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9236, TTY 711.**



COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

UnitedHealthcare Community Plan of Ohio, Inc. does not discriminate because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you believe that we have failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator.

- **Online:** UHC_Civil_Rights@uhc.com
- **Mail:** Civil Rights Coordinator. UnitedHealthcare Civil Rights Grievance. P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again. If you need help with your complaint, please call 1-877-542-9236 (TTY 711) from 8 a.m. to 8 p.m. Monday through Friday (voicemail available 24 hours a day/7 days a week).

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

- **Online:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- **Phone:** Toll-free 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)
- **Mail:** U.S. Dept. of Health and Human Services. 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201

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 1-877-542-9236 (TTY 711) from 8 a.m. to 8 p.m. Monday through Friday (voicemail available 24 hours a day/7 days a week).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Please call 1-877-542-9236, TTY 711.

ATENCIÓN: si habla **español (Spanish)**, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-542-9236, TTY 711.

請注意：如果您說**中文 (Chinese)**，我們免費為您提供語言協助服務。請致電：1-877-542-9236 (TTY) 711。

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng **Việt (Vietnamese)**, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số 1-877-542-9236, TTY 711.

참고: **한국어(Korean)**를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-9236, TTY 711 로 전화하십시오.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa 1-877-542-9236, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-**русском (Russian)**, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел 1-877-542-9236, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية **(Arabic)**، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم 1-877-542-9236، الهاتف النصي 711.

ATANSYON: Si w pale **Kreyòl ayisyen (Haitian Creole)**, ou kapab benefisye sèvis ki gratis pou ede w nan lang pa w. Tanpri rele nan 1-877-542-9236, TTY 711.

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le 1-877-542-9236, TTY 711.

UWAGA: Jeżeli mówisz po **polsku (Polish)**, udostępniłiśmy darmowe usługi tłumacza. Prosimy zadzwonić pod numer 1-877-542-9236, TTY 711.

ATENÇÃO: Se fala **português (Portuguese)**, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-877-542-9236, TTY 711.

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)**, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero 1-877-542-9236, TTY 711.

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: 1-877-542-9236, TTY 711.

ご注意: 日本語 **(Japanese)** をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号1-877-542-9236、またはTTY 711 (聴覚障害者・難聴者の方用)までご連絡ください。

توجه: اگر زبان شما فارسی **(Farsi)** است، خدمات امداد زبانی به طور رایگان در اختیار شما می باشد. 1-877-542-9236 تماس بگیرید، TTY 711.

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)** भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें 1-877-542-9236, TTY 711.

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus **Hmoob (Hmong)**, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau 1-877-542-9236, TTY 711.

ចំណាប់អារម្មណ៍: បើសិនអ្នកនិយាយ **ភាសាខ្មែរ (Khmer)** សេវាជំនួយភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ គឺមានសំរាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-877-542-9236។ TTY 711។

PAKDAAR: Nu saritaem ti **Ilocano (Ilocano)**, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kaniam. Maidawat nga awagan iti 1-877-542-9236, TTY 711.

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go **Diné (Navajo)** Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiiik'eh, éí ná hólq, kojí' hódííłnih 1-877-542-9236, TTY 711.

OGOW: Haddii aad ku hadasho **Soomaali (Somali)**, adeegyada taageerada luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Fadlan wac 1-877-542-9236, TTY 711.

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली (Nepali) भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको लागि निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। कृपया 1-877-542-9236, TTY 711, मा फोन गर्नुहोस्।

XIYYEEFFANNOO: Afaan **Kushaitii (Cushite)** dubbattu yoo ta'e, tajaajilli gargaarsa afaanii, kanfaltii malee isiniif ni argama. Maaloo lak. 1-877-542-9236 n TTY 711 n bilbila'a.

LET OP: Als u **Nederlands (Dutch)** spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhulpdiensten. Bel 1-877-542-9236, TTY 711.

WICHTIG: Wann du **Deutsch schwetzscht (Pennsylvania Dutch)** un Hilf witt mit Englisch, kenne mer dich helfe, unni as es dich ennich ebbes koschte zellt. Ruf 1-877-542-9236, TTY 711 aa.

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuite. Sunați la 1-877-542-9236, TTY 711.

УВАГА: Якщо ви не говорите **українською (Ukrainian)** мовою, ви можете скористатися безкоштовними послугами перекладача. Телефонуйте за номером 1-877-542-9236, TTY 711.

သတိမူရန် - သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး 1-877-542-9236၊ TTY 711 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။