Health Talk

MoMo Productions via Getty Images

Mùa hè 2021

United Healthcare Community Plan

Bổ sung đủ nước cho cơ thể

Hầu hết mọi người nên uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày. Tuy nhiên, nhu cầu của mỗi người một khác. Hãy uống nước bất cứ khi nào quý vị cảm thấy khát.

iStock.com/YSedova

Vắc-xin COVID-19

Có thể quý vị đang băn khoăn không biết việc tiêm vắc-xin COVID-19 có an toàn hay không. Hệ thống an toàn vắc-xin của Hoa Kỳ kiểm soát tất cả các loại vắc-xin qua một quy trình nghiêm ngặt để đảm bảo chúng an toàn. Vắc-xin được chứng minh là an toàn và hiệu quả cho hầu hết những người từ 12 tuổi trở lên. Hầu hết các loại vắc-xin COVID-19 đều yêu cầu tiêm 2 liều.

Hãy tiêm vắc-xin khi quý vị đủ điều kiện. Nếu quý vị có thắc mắc về thời điểm đủ điều kiện tiêm vắc-xin, hãy liên hệ với sở y tế tại tiểu bang của quý vị. Chúng tôi biết rằng nguồn cung vắc-xin có thể có hạn. Vì vậy, khi có vắc-xin, tất cả những người đủ điều kiện nên chủ động đi tiêm vắc-xin. Điều này sẽ giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

Đây chính là "mũi tiêm" tốt nhất cho quý vị. Vui lòng truy cập vào trang web **UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine** để biết thông tin mới nhất về vắc-xin COVID-19.

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

AMC-062-HI-ABD-VIETNAMESE

CSHI21MC4887797_002

Thanh thiếu niên và việc sử dụng chất gây nghiện

Sử dụng chất gây nghiện là vấn đề thường gặp ở thanh thiếu niên. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ, có khoảng ⅔ số học sinh lớp 12 đã từng thử uống rượu, và hơn một nửa số học sinh trung học đã từng dùng thử cần sa.

Việc thanh thiếu niên sử dụng chất gây nghiện đã được chứng minh là có ảnh hưởng tới sự phát triển của não bộ. Việc này còn dẫn tới các hành vi liều lĩnh, chẳng hạn như quan hệ tình dục không an toàn và lái xe nguy hiểm. Ngoài ra, việc này có thể gây ra cho thanh thiếu niên nhiều vấn đề như thường gặp ở người lớn. Sử dụng chất gây nghiện làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, huyết áp cao và các chứng rối loạn giấc ngủ khi về già.

Có thể quý vị thấy khó trao đổi với con ở độ tuổi thanh thiếu niên của mình về việc sử dụng chất gây nghiện, nhưng hoạt động này rất hữu ích. Khi con đang ở độ tuổi thanh thiếu niên, quý vị hãy thể hiện sự quan tâm tới sở thích của con và lên kế hoạch dành thời gian thật chất lượng cho con. Điều này có thể giúp quý vị nêu ra vấn đề một cách tự nhiên. Cố gắng tránh dùng những lời lẽ gay gắt hoặc phán xét trong khi trò chuyện, trao đổi với con.

Kiểm soát sức khỏe của bản thân

5 mẹo giúp tim khỏe mạnh hơn

Việc kiểm soát huyết áp giúp quý vị phòng tránh bệnh tim. Nếu quý vị mắc chứng tăng huyết áp (huyết áp cao), những mẹo sau đây có thể giúp quý vị giảm huyết áp. Nếu huyết áp của quý vị ở mức bình thường, những mẹo sau có thể giúp quý vị duy trì mức ổn định đó.

1. **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Chỉ số khối cơ thể (BMI) trong khoảng từ 18,5 đến 24,9 là dấu hiệu cho thấy cân nặng khỏe mạnh ở người lớn. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về cách tính BMI tại **cdc.gov/BMI**.
2. **Tích cực vận động.** Đặt mục tiêu dành ra 30 phút tập luyện với cường độ vừa phải mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần.
3. **Ăn uống lành mạnh.** Bổ sung thêm hoa quả, rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, sữa ít béo và protein nạc vào bữa ăn hàng ngày của quý vị. Giảm lượng đường dùng thêm và chất béo bão hòa. Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn nhanh.
4. **Hạn chế uống rượu.** Một ly rượu mỗi ngày đối với phụ nữ hoặc 2 ly đối với nam giới là lượng vừa phải.
5. **Uống thuốc.** Nếu nhà cung cấp dịch vụ của quý vị kê đơn thuốc chữa huyết áp, hãy dùng thuốc theo chỉ dẫn. Dùng ghi chú, chuông báo hoặc các ứng dụng trên điện thoại thông minh giúp quý vị nhớ lịch uống thuốc.

Kiểm tra huyết áp. Huyết áp được coi là ổn định khi ở mức 120/80 trở xuống. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ của quý vị xem quý vị có nên kiểm tra huyết áp trước lần thăm khám tiếp theo hay không.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh

Các cuộc hẹn và thăm khám định kỳ có thể giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình

Chăm sóc phòng ngừa là việc rất quan trọng. Việc này giúp quý vị luôn mạnh khỏe. Chăm sóc phòng ngừa bao gồm các hoạt động thăm khám sức khỏe định kỳ, khám sàng lọc và tiêm vắc-xin để giúp quý vị không bị ốm hoặc gặp phải các vấn đề sức khỏe khác. Tất cả người trưởng thành nên khám sức khỏe định kỳ mỗi năm một lần với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính.

Khi khám sức khỏe hàng năm, hãy hỏi về việc khám sàng lọc và tiêm vắc-xin. Khám sàng lọc sẽ giúp phát hiện sớm các bệnh lý và tình trạng bệnh thông thường để dễ dàng điều trị hơn. Vắc-xin giúp bảo vệ quý vị khỏi các bệnh nghiêm trọng khiến quý vị có thể phải mất thời gian nằm viện. Hãy xem bài viết trên trang 4 để biết thêm thông tin về các loại vắc-xin cho người lớn.

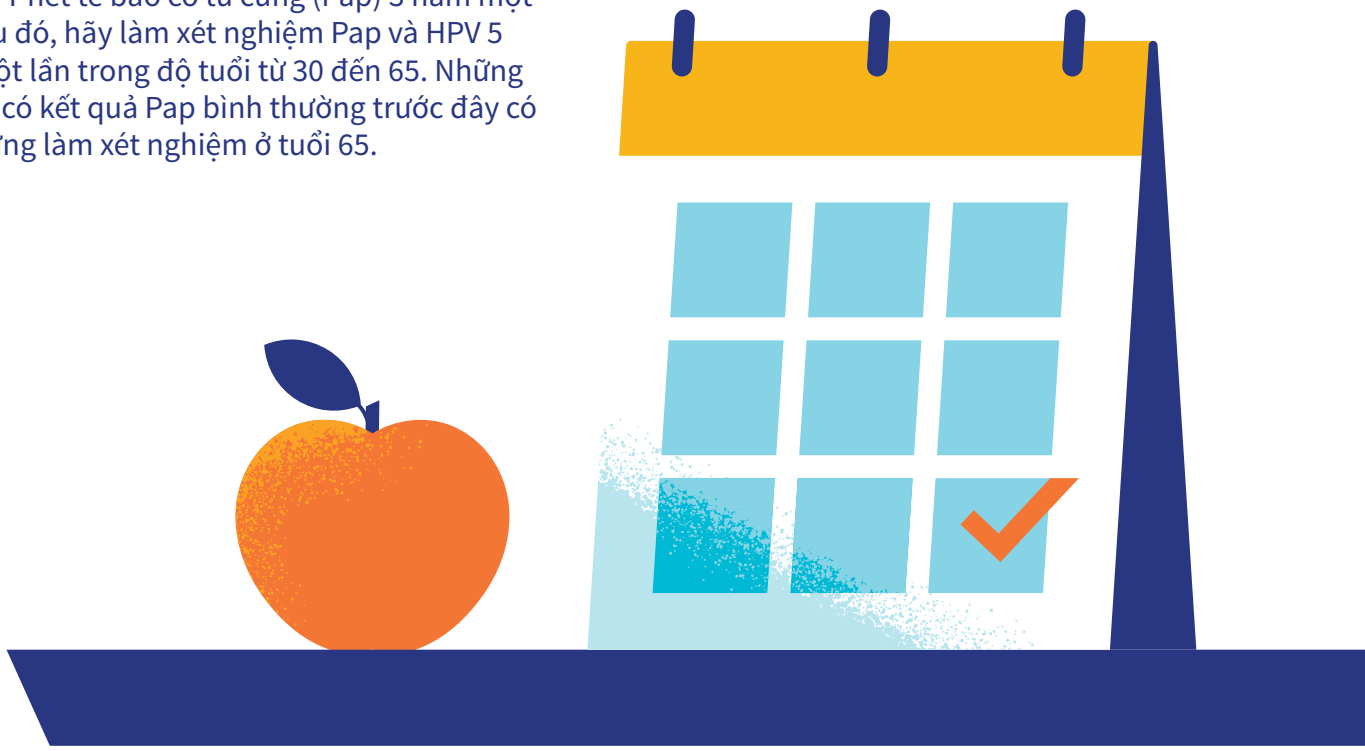
Tầm soát ung thư vú
Phụ nữ trong độ tuổi từ 50 đến 74 và có nguy cơ mắc ung thư vú trung bình nên chụp X-quang vú 2 năm một lần để tầm soát ung thư vú.

Tầm soát ung thư cổ tử cung
Phụ nữ trong độ tuổi từ 21 đến 29 nên làm xét nghiệm Phết tế bào cổ tử cung (Pap) 3 năm một lần. Sau đó, hãy làm xét nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần trong độ tuổi từ 30 đến 65. Những phụ nữ có kết quả Pap bình thường trước đây có thể ngừng làm xét nghiệm ở tuổi 65.

Tầm soát ung thư đại trực tràng
Người lớn trong độ tuổi từ 50 đến 75 nên tầm soát ung thư đại trực tràng. Có một số cách khác nhau để tầm soát ung thư đại trực tràng, trong đó phải kể đến phương pháp nội soi đại tràng, soi hậu môn và tràng sigma bằng ống dẻo và xét nghiệm phân tại nhà. Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị về lựa chọn tốt nhất cho quý vị.

Tầm soát ung thư phổi
Người trưởng thành từ 55 đến 80 tuổi nên hỏi nhà cung cấp dịch vụ của mình về việc khám tầm soát ung thư phổi nếu có tiền sử hút nhiều thuốc lá và hiện vẫn đang hút (hoặc đã cai thuốc trong vòng 15 năm qua).

Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe? Hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị ngay hôm nay để xem quý vị đã được cập nhật toàn bộ thông tin về lịch khám sàng lọc/tầm soát và tiêm vắc-xin theo khuyến nghị hay chưa. Đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ nếu quý vị đã đến hạn thăm khám.



Tiêm vắc-xin để cứu lấy mạng sống

Vắc-xin là một trong những cách tốt nhất giúp quý vị bảo vệ bản thân khỏi các bệnh nghiêm trọng mà có thể mất thời gian nằm viện. Vắc-xin không chỉ dành cho trẻ em. Mức độ bảo vệ mà một số vắc-xin dành cho trẻ em mang lại có thể mai một theo thời gian. Do tuổi tác, công việc, lối sống, tình trạng sức khỏe hoặc đi lại, người trưởng thành cũng có nguy cơ mắc các bệnh có thể phòng tránh được bằng vắc-xin.

Vắc-xin phòng cúm (cảm cúm)
Tất cả người trưởng thành nên tiêm một mũi vắc-xin phòng cúm mỗi năm. Loại vắc-xin này thay đổi mỗi năm. Vắc-xin này được tiêm vào các tháng mùa thu hoặc mùa đông. Trước tình hình COVID-19 như hiện nay, quý vị rất cần tiêm phòng cúm. Chúng ta không muốn các bệnh viện trở nên quá tải do có quá nhiều bệnh nhân bị ốm.

Vắc-xin phòng uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap)
Những người trưởng thành chưa từng tiêm vắc-xin Tdap nên tiêm một mũi Tdap. Những người trưởng thành đã tiêm một mũi Tdap nên tiêm liều nhắc lại định kỳ 10 năm một lần. Liều nhắc lại có thể là vắc-xin Tdap hoặc Td (một vắc-xin khác giúp phòng chống uốn ván và bạch hầu nhưng không phòng được bệnh ho gà).

Vắc-xin phòng bệnh phế cầu
Tất cả người trưởng thành trên 65 tuổi được khuyên dùng các loại vắc-xin phòng bệnh phế cầu. Những vắc-xin này giúp phòng chống nhiễm trùng ở phổi và dòng máu. Người trưởng thành dưới 65 tuổi mắc một số tình trạng sức khỏe mãn tính cũng nên dùng các vắc-xin này.

Vắc-xin phòng bệnh zona (giời leo)
Người trưởng thành từ 50 tuổi trở lên được khuyên dùng vắc-xin écpet. Đây là vắc-xin giúp phòng chống bệnh zona.

iStock.com/MesquitaFMS

Vui chơi giữa ngày nắng

Bảo vệ làn da của quý vị trong khi ra ngoài vui chơi

Nhớ thoa kem chống nắng khi ra ngoài vào mùa hè này. Ngay cả khi trời râm mát, da của quý vị vẫn tiếp xúc với tia cực tím (UV) có hại từ ánh nắng mặt trời mỗi khi quý vị ra ngoài.

Kem chống nắng giúp quý vị bảo vệ da và giảm nguy cơ mắc ung thư da. Hãy dùng loại kem chống nắng có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.

Hãy nhớ đọc nhãn kem chống nắng và thoa rồi thoa lại kem theo chỉ dẫn. Với hầu hết các loại kem chống nắng, quý vị nên thoa khoảng 15 phút trước khi ra ngoài. Sau đó, thoa lại sau mỗi 2 giờ hoặc ngay sau khi bơi hay đổ nhiều mồ hôi.

Biết nơi cần tìm sự chăm sóc

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, thăm khám trực tuyến, chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu?

Khi bị ốm hoặc bị thương, có thể quý vị không muốn chờ gặp nhà cung cấp dịch vụ. Chọn đúng nơi cần đến sẽ giúp quý vị nhận được sự điều trị cần thiết nhanh hơn.

Khi nào nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị có thể chăm sóc cho quý vị?
Văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính phải là nơi đầu tiên quý vị gọi điện đến hỏi ý kiến cho hầu hết các bệnh và thương tích. Họ có thể điều trị:

- Dị ứng
- Đau lưng
- Bệnh mãn tính
- Đau tai
- Sốt
- Viêm họng

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính có thể đưa ra lời khuyên để giúp quý vị chăm sóc tại nhà. Họ cũng có thể gọi điện đến nhà thuốc để kê đơn thuốc cho quý vị. Quý vị cũng nên gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính để thăm khám sức khỏe hàng năm, làm các xét nghiệm cơ bản và tiêm bất kỳ loại vắc-xin nào cần thiết.

Khi nào quý vị có thể sử dụng dịch vụ thăm khám trực tuyến?
Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ thăm khám trực tuyến không. Nếu có, hãy cân nhắc sử dụng các dịch vụ này trong trường hợp không nguy hiểm đến tính mạng. Dịch vụ thăm khám trực tuyến phù hợp cho những tình trạng như:

- Cảm lạnh/cúm
- Sốt
- Đau nửa đầu/đau đầu
- Phát ban nhẹ
- Viêm xoang
- Sức khỏe hành vi
- Viêm phế quản
- Tiêu chảy

Biết nơi cần đến. Quý vị có thể truy cập vào trang web **uhc.com/knowwheretogoforcare** để biết thêm thông tin về nơi chăm sóc tốt nhất cho tình trạng của quý vị. Trong trường hợp thực sự khẩn cấp, hãy gọi **911**.

Khi nào con quý vị cần được chăm sóc khẩn cấp?
Nếu không thể hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ của mình, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước. Hãy đến đó nếu bị:

- Bị động vật và côn trùng cắn
- Có các triệu chứng hen suyễn nhẹ
- Bị bỏng nhẹ
- Cần khâu các vết cắt nhỏ
- Bị bong gân, căng cơ và nứt xương
- Bị nôn ói

Khi nào quý vị cần đến phòng cấp cứu bệnh viện?
Phòng cấp cứu chỉ dành cho các trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng. Hãy đến đó nếu bị:

- Gãy xương
- Khó thở hoặc hụt hơi
- Khó nói hoặc đi lại
- Ngất xỉu hoặc cảm thấy chóng mặt hay yếu đột ngột
- Đau hoặc tức ngực/bụng
- Đau đột ngột hoặc dữ dội
- Xuất huyết không kiểm soát được

Tamela/stock.adobe.com

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 căn cước 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**

Đường dây nóng trợ giúp bỏ thuốc lá Hawai'i: Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).
1-800-QUIT-NOW

Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ: Lộ trình tìm hiểu về bệnh tiểu đường bắt đầu từ đây. Tìm hiểu thêm tại **ADAHawaii@diabetes.org**. Hoặc gọi tới văn phòng Hawai'i theo số **1-808-947-5979**.

Vui chơi mỗi ngày

Tập thể dục là hoạt động rất quan trọng. Theo hướng dẫn thì trẻ em từ 6 tuổi trở lên nên dành khoảng 60 phút để chơi đùa, vận động mỗi ngày. Trong trò chơi tìm từ dưới đây, hãy tìm ra 10 ý tưởng về các cách giúp trẻ trở nên năng động trong mùa hè này.

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

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

Tự chăm sóc trong mùa hè

Đối với nhiều người, việc chăm sóc gia đình và bạn bè là một phần của cuộc sống hàng ngày. Nhưng dành thời gian chăm sóc bản thân cũng là điều quan trọng không kém. Quý vị có thể truy cập trang web **healthtalkselfcare.myuhc.com** để tải xuống thẻ BINGO tự chăm sóc. Mỗi ngày, quý vị hãy thực hiện một hoạt động tự chăm sóc khác nhau cho đến khi đạt điểm BINGO. Hãy lưu thẻ này để thực hành hoạt động tự chăm sóc quanh năm.

© 2021 United HealthCare Services, Inc. Bảo lưu mọi quyền.

Danh mục kiểm tra thăm khám sức khỏe cho con quý vị

Hãy tham khảo danh mục kiểm tra sau đây cho lần hẹn khám sức khỏe tiếp theo của con

Quý vị nên cho con đi khám sức khỏe định kỳ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của con. Những lần thăm khám này là một phần trong chương trình Khám sàng lọc, chẩn đoán và điều trị sớm định kỳ (EPSDT) được cung cấp dưới dạng phúc lợi cho trẻ từ lúc chào đời cho đến khi đủ 20 tuổi, thông qua Chương trình Medicaid QUEST Integration của quý vị.

Những lần thăm khám sức khỏe này là cơ hội để quý vị, con quý vị và bác sĩ của con thêm hiểu nhau hơn, để kiểm tra tình hình chung về sức khỏe thể chất và tinh thần của con, trao đổi về các lựa chọn tốt cho sức khỏe dành riêng cho lứa tuổi và giai đoạn phát triển của con, đồng thời phát hiện sớm mọi vấn đề liên quan tới sức khỏe có thể phát sinh.

Vì đây là hoạt động thăm khám sức khỏe định kỳ, vui lòng đặt lịch hẹn khi con của quý vị không bị ốm. Thông thường, bác sĩ có thể lên lịch khám sức khỏe sau hơn 21 ngày kể từ ngày quý vị gọi tới.

Khi nào quý vị nên đưa con đi khám sức khỏe?

Sơ sinh	Vào ngày thứ 14 sau sinh, sau đó vào các dịp khi con được 1, 2, 4, 6 và 9 tháng tuổi
1–3 tuổi	Vào các dịp khi con được 12, 15, 18, 24, 30 và 36 tháng tuổi
Tuổi đi học	Hàng năm
Thanh thiếu niên	Hàng năm

Việc chuẩn bị sẵn sàng mỗi lần khám sức khỏe giúp quý vị tận dụng được tối đa lần thăm khám đó. Hãy suy nghĩ về các chủ đề sau đây trước lần thăm khám sức khỏe tiếp theo của con quý vị:

Sự tăng trưởng và phát triển
Quý vị có thắc mắc nào về sự tăng trưởng và phát triển của con không?

Khám sàng lọc
Hỏi bác sĩ nhi xem con quý vị đã đến hạn nhận bất kỳ dịch vụ xét nghiệm hoặc khám sàng lọc nào chưa.

Vắc-xin
Hỏi nhà cung cấp dịch vụ của con quý vị xem con đã đến hạn tiêm bất kỳ vắc-xin nào chưa.

Giáo dục
Lên danh sách những điều mà quý vị hoặc con quý vị muốn tìm hiểu, chẳng hạn như ăn uống lành mạnh hoặc kiểm soát cân nặng, tuổi dậy thì hoặc phương pháp hạn chế sinh đẻ, phòng chống hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử.

Câu hỏi
Lên danh sách những câu hỏi về sức khỏe mà quý vị muốn chia sẻ với bác sĩ của con mình trong lần thăm khám sức khỏe cho con. Viết những câu hỏi đó ra các dòng dưới đây.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

United Healthcare Community Plan

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

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- 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**.

CSHI20MC4880109_000

(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 áninnis 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 ʻoe i kōkua i pili kekahi ʻōlelo o nā ʻāina ʻē? E kiʻi nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka haʻi ʻana mai iā mākou i ka ʻōlelo āu e ʻōlelo 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 알려주십시요 (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 ejjeļọk wōŋean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļọk ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe 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) ʻOku ke fiema'u tokoni ʻiha lea makehe? Te mau malava ʻo ʻoatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** ʻo fakaha mai pe koe ha ʻae lea fakafonua ʻoku 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**).