



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Tài liệu này cung cấp các thông tin sau đây

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm. Tìm hiểu nơi để chích vắc-xin bằng cách sử dụng công cụ tìm địa điểm chích ngừa cúm của chúng tôi. Tìm hiểu thêm ở trang 2.

Gia hạn Medicaid

Đừng để mất bảo hiểm

Các hội viên của Washington Apple Health (Medicaid) và Apple Health Expansion cần gia hạn bảo hiểm hàng năm. Cơ quan Chăm sóc Sức khỏe (Health Care Authority, HCA) Washington sẽ liên hệ và nhắc quý vị khi đến lúc gia hạn.

Vui lòng đảm bảo HCA có thể liên lạc với quý vị. Hãy chắc chắn rằng họ có địa chỉ, email và số điện thoại hiện tại của quý vị.

Điều quan trọng là phải trả lời khi HCA liên hệ với quý vị. Nếu không, quý vị có thể có nguy cơ mất chương trình bảo hiểm y tế của mình.



Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ
Tìm hiểu thêm tại
uhc.com/staycovered.

Chống lại bệnh cúm

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm

Điều quan trọng là phải chích ngừa cúm mỗi năm. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên thực hiện mũi chích này.

Dưới đây là 3 lý do:

1. Chích ngừa bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh cúm.
2. Nếu quý vị bị cúm, các triệu chứng của quý vị sẽ nhẹ hơn.
3. Chích ngừa cũng bảo vệ gia đình quý vị khỏi bị cúm. Khi tất cả mọi người đều được chích ngừa cúm thì sẽ khiến bệnh cúm khó lây lan hơn.



Chích ngừa cúm ngay hôm nay. Quý vị không phải trả chi phí. Sử dụng công cụ trực tuyến của chúng tôi giúp quý vị dễ dàng lên lịch. Truy cập myuhc.com/findflushot.



Nhận chăm sóc

Quý vị và bác sĩ của quý vị: Một nhóm hỗ trợ điều trị ADHD của con quý vị

Nếu con quý vị mới bắt đầu dùng thuốc điều trị Rối loạn tăng động giảm chú ý (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) thì quan trọng là phải sớm quay lại gặp bác sĩ – thường là trong vòng 14 ngày. Điều này giúp bác sĩ xem thuốc có tác dụng hay không và có vấn đề gì không.

Trong lần khám theo dõi, hãy sẵn sàng nói về:

- Bất kỳ thay đổi nào quý vị đã nhận thấy trong hành vi của trẻ
- Bất kỳ tác dụng phụ nào, như khó ngủ hoặc cảm thấy không khỏe
- Trẻ cư xử như thế nào ở nhà hoặc trường học
- Thay đổi về lượng ăn hoặc giấc ngủ của trẻ

Những lần khám này giúp đảm bảo con quý vị nhận được sự chăm sóc phù hợp. Bằng cách chia sẻ những gì quý vị nhận thấy, quý vị giúp bác sĩ đưa ra những lựa chọn tốt nhất cho trẻ. Luôn trò chuyện cởi mở với bác sĩ và đặt câu hỏi nếu quý vị lo lắng về bất cứ điều gì.

Sàng lọc ung thư vú

Sàng lọc ung thư vú có nghĩa là kiểm tra vú của phụ nữ xem có ung thư không trước khi có dấu hiệu của bệnh, như khối u. Sàng lọc ung thư vú không thể ngăn ngừa ung thư vú, nhưng có thể giúp phát hiện sớm, khi mà việc điều trị dễ dàng hơn. Sàng lọc được khuyến nghị cho phụ nữ trong độ tuổi từ 40-74.¹ Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị về các xét nghiệm sàng lọc ung thư vú phù hợp với quý vị và khi nào quý vị nên thực hiện các xét nghiệm đó.

Rất đáng để bỏ thuốc lá

Hầu hết mọi người đều biết hút thuốc là nguy hiểm. Nhưng quý vị có biết rằng hút thuốc lá gây ra gần 1 trong 5 trường hợp tử vong mỗi năm ở Hoa Kỳ?²

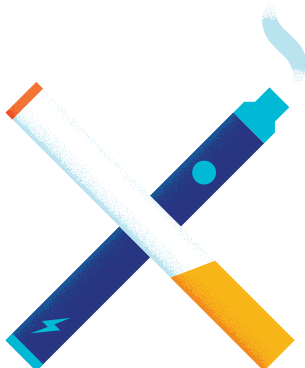
Tin tốt là bỏ hút thuốc sẽ cải thiện sức khỏe, giảm nguy cơ mắc 12 loại ung thư và có thể tăng thêm 10 năm tuổi thọ.³

Mặc dù bỏ thuốc lá là khó khăn, quý vị có thể nhận được các công cụ và hỗ trợ để giúp quý vị thực hiện.

Lời khuyên để giúp quý vị bỏ thuốc lá:

- Lập danh sách các lý do để bỏ thuốc lá
- Chọn một ngày bỏ thuốc lá và nói với tất cả bạn bè và gia đình của quý vị
- Vứt bỏ thuốc lá và bật lửa
- Yêu cầu mọi người không hút thuốc xung quanh quý vị
- Sử dụng chất thay thế nicotine như miếng dán hoặc kẹo cao su

Gọi tới đường dây
Quit for Life theo số
1-866-QUIT-4-Life
(1-866-784-8454) để
biết thêm thông tin
hoặc truy cập trang
web của họ tại
myquitforlife.com/uhcwa.



Kiểm soát huyết áp

Huyết áp là mức độ máu đẩy mạnh vào thành động mạch. Nó tăng và giảm trong suốt cả ngày. Nhưng nếu nó thường ở mức 130/80 hoặc cao hơn thì có thể có nghĩa là quý vị bị huyết áp cao, còn được gọi là tăng huyết áp.

Đó là điều cần xem xét nghiêm túc – vì nó có thể dẫn đến các vấn đề như đau tim, đột quỵ, các vấn đề về thận và thậm chí là mất thị lực. Quan trọng là phải biết chỉ số huyết áp của quý vị và thăm khám thường xuyên với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (primary care provider, PCP). Quý vị có thể cùng họ lập kế hoạch để kiểm soát huyết áp của quý vị.

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting

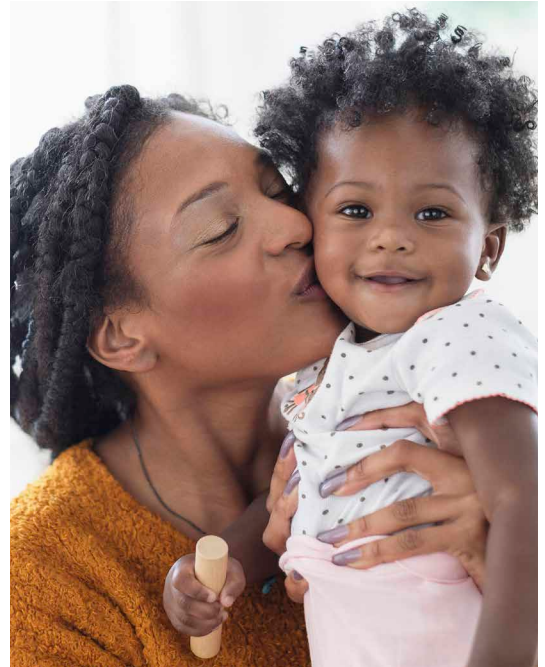
Con quý vị có thể tiếp xúc với chì

Một xét nghiệm đơn giản có thể giữ cho trẻ được an toàn

Trẻ em có thể tiếp xúc với chì theo nhiều cách bao gồm sơn, đồ chơi và đất. Tiếp xúc với chì có thể ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Cách duy nhất để biết con quý vị có tiếp xúc với chì hay không là làm xét nghiệm máu. Tất cả trẻ em được ghi danh vào Apple Health phải được xét nghiệm trước 2 tuổi hoặc trước 6 tuổi nếu chưa từng được xét nghiệm trước đó.



**Lên lịch hẹn với nhà
cung cấp của con quý vị**



Hãy tham gia cùng chúng tôi

Quý vị muốn tham gia Hội Đồng Cố Vấn Cộng Đồng và Hội Viên của chúng tôi?

Cung cấp thông tin đầu vào về cải thiện chất lượng chăm sóc và bình đẳng trong chăm sóc sức khỏe cho các hội viên của chúng tôi. Hội đồng họp bốn lần mỗi năm. Số lượng thành viên Hội Đồng có hạn – hãy gửi email cho chúng tôi sớm tại địa chỉ uhc_communitywa@uhc.com.

Tìm những quý vị cần

Đây là nơi để tìm thông tin về quyền lợi và bảo hiểm Apple Health của quý vị:

Hội viên Apple Health (Medicaid) – [UHCCP.com/wa/imc](https://uhccp.com/wa/imc)

Hội viên Mở rộng của Apple Health – [UHCCP.com/wa/ahe](https://uhccp.com/wa/ahe)

Quý vị cũng có thể đăng nhập vào trang chỉ dành cho Hội viên của chúng tôi tại myuhc.com/communityplan hoặc sử dụng **Ứng dụng UnitedHealthcare**.

Khi quý vị sử dụng các tài nguyên này, quý vị sẽ luôn biết nơi để tìm tài liệu chương trình bảo hiểm y tế của quý vị. Sau đây là những gì quý vị sẽ tìm thấy:

Sổ tay hội viên – chi tiết về bảo hiểm quyền lợi Apple Health của quý vị và cách thức để được chăm sóc y tế và sức khỏe hành vi.

Danh mục nhà cung cấp – danh sách nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe y tế và hành vi trong mạng lưới UnitedHealthcare của chúng tôi, những nhà cung cấp ở gần quý vị.

Danh sách thuốc ưu tiên (preferred drug list, PDL) – danh sách các loại thuốc được bao trả cho Hội viên Apple Health đủ điều kiện.

Đánh giá rủi ro sức khỏe – một khảo sát giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc cần thiết.

Chỉ thị trước và chỉ định của bác sĩ về điều trị duy trì sự sống (physician orders for life sustaining treatment, POLST) – thông tin về các chính sách của chúng tôi đối với các tài liệu pháp lý này. Chỉ thị trước nêu rõ mong muốn của quý vị về việc chăm sóc y tế và sức khỏe tâm thần trong tương lai nếu quý vị quá ốm không thể tự đưa ra quyết định về việc chăm sóc của mình. POLST được tạo ra với nhà cung cấp của quý vị và một kế hoạch về mong muốn của quý vị đối với dịch vụ chăm sóc cuối đời.

Quyền và trách nhiệm của hội viên – danh sách các quyền và trách nhiệm của quý vị với tư cách là hội viên của Apple Health.

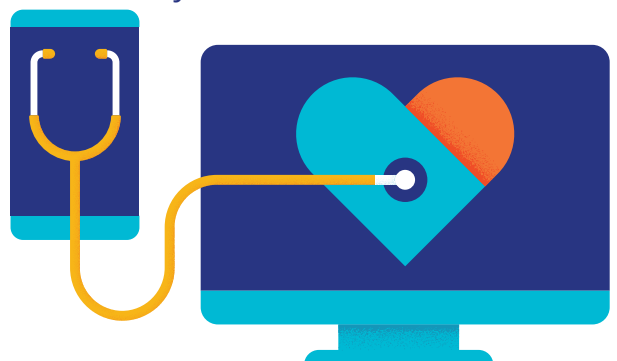
Than phiền và khiếu nại – thông tin về cách nộp đơn than phiền hoặc yêu cầu khiếu nại.

Hướng dẫn thực hành – một danh sách các hướng dẫn lâm sàng thực chứng hỗ trợ các nhà cung cấp trong việc đưa ra quyết định về chăm sóc sức khỏe thích hợp.

Các nguồn lực bổ sung quan trọng của chương trình bảo hiểm y tế:

Thông báo về Thực hành Quyền riêng tư – một chính sách mô tả cách chúng tôi thu thập, sử dụng, chia sẻ, và bảo vệ dữ liệu cá nhân của quý vị có sẵn tại uhc.com/privacy.

Thông báo Không phân biệt đối xử/Thông báo về Khả năng cung cấp – cam kết của chúng tôi đối với việc không phân biệt đối xử và tiếp cận hỗ trợ ngôn ngữ cũng như các định dạng thay thế có sẵn tại uhc.com/legal.



Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Truy cập chương trình của quý vị 24/7

Tìm kiếm thông tin và sự hỗ trợ quý vị cần, vào lúc quý vị cần và tại nơi quý vị muốn.

Ứng dụng UnitedHealthcare:

Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Trang web dành cho hội viên của chúng tôi:

myuhc.com/communityplan

Dịch vụ Hội viên:

1-877-542-8997, TTY 711

Được hỗ trợ giải đáp thắc mắc và mối quan tâm của quý vị. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

NurseLine: 1-877-543-3409, TTY 711

Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, miễn phí cho quý vị.

UHC Doctor Chat:

Kết nối với Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc chính (PCP) trong vài giây bằng ứng dụng UHC Doctor Chat. PCP luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể giải đáp các thắc mắc, dù lớn hay nhỏ. Tải xuống **ứng dụng UHC Doctor Chat** hoặc tìm hiểu thêm tại **UHCDoctorChat.com**.

Quit For Life: 1-866-784-8454, TTY 711

myquitforlife.com/uhcwa

Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí.

Chuyên chở: 1-877-542-8997, TTY 711

Gọi cho Dịch vụ Hội viên để hỏi về quyền lợi chuyên chở của quý vị thông qua Cơ quan Chăm sóc Sức khỏe (HCA) Washington.

Quý vị có thể tìm danh sách người môi giới có thể sắp xếp dịch vụ chuyên chở tại địa chỉ

hca.wa.gov/transportation-help

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ.

Quản lý Chăm sóc:

1-877-542-8997, TTY 711

Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng, nhắc cuộc hẹn khám, trợ giúp đi xe và nhiều hơn nữa.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Nhận 4.5GB dữ liệu tốc độ cao, 3000 phút trò chuyện và tin nhắn văn bản không giới hạn mỗi tháng. Cộng với tùy chọn mua điện thoại với giá \$20.

Self Care của AbleTo: ableto.com/begin

Ứng dụng Self Care này mang lại cho quý vị nhiều công cụ sức khỏe cảm xúc như thiền, bài tập thở, video và hơn thế nữa.

Community Resources:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể cung cấp trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, thanh toán dịch vụ tiện ích và nhiều tính năng khác, với chi phí được giảm hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm trợ giúp trong khu vực của quý vị.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

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

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

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

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

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

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

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Enrollee Services 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

注意：如果您說中文 (Traditional Chinese) ，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화주십시오.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta'e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa'aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (Farsi) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

አቋል፡- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ አገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረከብ ትኻእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjerbal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.