



HealthTalk

邁向更健康的旅程



我們提供免費服務以協助您與我們溝通

- 我們可寄給您英文以外之其他語言版本或大字版的資訊
- 您可申請口譯員
- 如欲尋求協助，請致電第 8 頁所列的免付費電話號碼與會員服務部聯絡。

計劃福利

在需要時獲得您所需的保健

身為計劃會員，您可獲得以下服務：

- 交通服務
- 緊急照護
- 每週 7 天每天 24 小時的 NurseLine
- 視訊回診

請參閱第 8 頁以查詢聯絡資訊。

如需進一步瞭解您的福利和服務。請造訪

myuhc.com/communityplan 或使用

UnitedHealthcare 應用程式。

我們關心

UnitedHealthcare Community Plan 提供計劃和服務，協助您保持健康。我們還提供協助更妥善管理疾病和其他照護需求的服務。這些是我們公共健康計劃的一部分，其中包括：

- 健康教育和提醒
- 產期支持和教育
- 物質濫用疾患的治療支援
- 協助您滿足複雜健康需求的計劃（照護經理與您的醫師及其他外部機構合作）

這些計劃為自願性質，免費提供給您。您可以隨時選擇停止任何計劃。

您可以在 myuhc.com/communityplan 找到更多資訊。您可以在這裡進一步瞭解提供給您的福利、計劃和服務。如果您想轉介至我們的個案管理計劃，請撥打第 8 頁的電話號碼聯絡會員服務部。

瞭解您的藥物福利

請造訪我們的網站，瞭解您的處方藥福利。其中包括以下資訊：

1. 承保哪些藥物。網站上列有承保藥物清單。您可能需要使用副廠藥取代原廠藥。
2. 在哪裡配取處方藥。您可以在附近找到接受您計劃的藥房，您也可以透過郵購取得特定藥物。
3. 可能適用的規則。某些藥物可能僅在特定情況下獲得承保。例如，您可能需要先嘗試不同的藥物（這稱為階段療法），或者您可能需要 UnitedHealthcare 核准才能使用藥物（這稱為預先授權）。您取得特定藥物的數量也可能有所限制。
4. 您的任何費用。您沒有處方藥共付額。



查閱

請造訪 myuhc.com/communityplan 尋找藥物福利資訊。或者透過 myuhc.com/communityplan 或 UHC 行動應用程式與倡導專員聊天。



有興趣加入我們的社區和會員諮詢委員會嗎？

為我們的會員提供改善照護品質和健康平等的意見。委員會每年舉行四次會議。委員會的名額有限 – 請盡快寄送電子郵件至

uhc_communitywa@uhc.com 與我們聯絡。



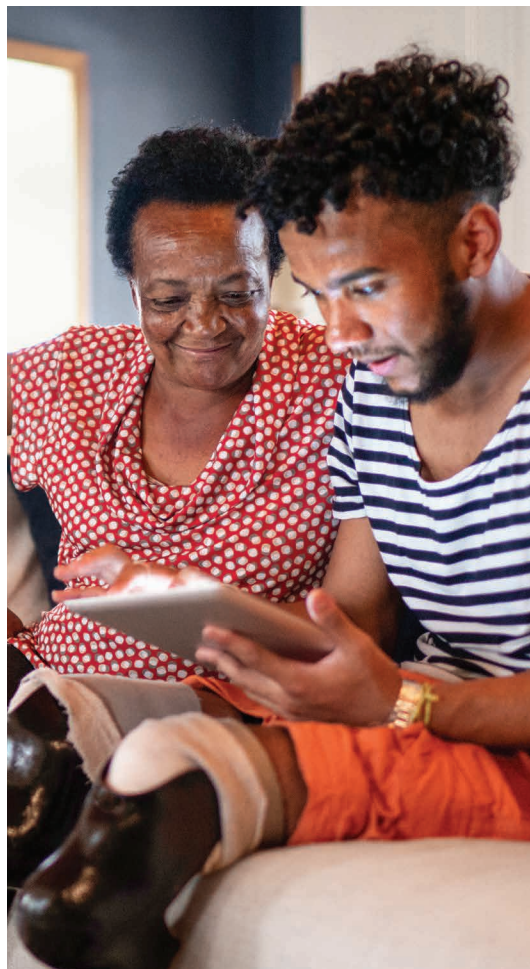
頂級品質

UnitedHealthcare Community Plan 有品質改善計劃，目的是為會員提供更好的健康照護及服務。每年我們設定目標並衡量我們的表現。

我們的一些目標著重於提升懷孕會員和兒童接受的服務數量，包括產後門診、健康檢查和免疫接種。其他目標著重於確保患有特定疾病（例如糖尿病）的患者接受所需的檢測。有時候會員需要去醫院或急診室治療精神健康問題；發生這種情況時，我們的目標是他們回家後向精神健康專業人員就診。

我們也每年對會員進行調查，我們希望瞭解他們對我們的健康計劃的表現有何看法。我們利用此回饋改善我們提供的服務，包括我們的醫療服務提供者網絡和客戶服務。今年我們正在努力改善會員的數位體驗。

想要瞭解更多關於我們品質改善計劃和結果的資訊嗎？請撥打第 8 頁的會員服務部免付費電話號碼。



使用情況管理

正確的照護

UnitedHealthcare Community Plan 進行使用情況管理 (utilization management, UM)，所有管理模式照護健康計劃都會這樣做。我們就是以這種方式確保我們的會員在正確的時間及正確的地點獲得正確的照護。

當照護可能不符合指引時，醫師會審查申請項目。他們會決定照護和服務是否正確，服務必須屬於您福利的承保範圍。我們不會因為醫師或工作人員拒絕服務而獎勵他們；我們不會因任何人員提供較少照護而支付費用。會員和醫師有權對拒絕提出上訴，拒絕通知會告訴您如何上訴。

有疑問嗎？請與我們的工作人員討論。在正常營業時間，他們每天 8 小時皆提供服務。如果您需要留言，有人會回電給您。聽障專線 (TDD/TTY) 服務與語言協助可在需要時提供。請撥打第 8 頁的會員服務部免付費號碼。

照護指引

頂級照護

我們提供我們的醫療服務提供者工具，讓他們能夠為會員提供最好的照護。這些工具稱為臨床實務指引，其告知醫療服務提供者如何管理疾病和促進健康。該指引涵蓋各種疾病和病症的照護，如糖尿病、高血壓和憂鬱症。他們也提供如何維持良好飲食、運動和建議疫苗的資訊。



瞭解更多資訊

如需更多資訊，請造訪
uhcprovider.com/cpg。

手冊是好幫手

您是否已閱讀會員手冊？手冊是絕佳的資訊來源，告訴您如何使用您的計劃。其中說明：

- 您的會員權利與責任
- 您享有的福利及服務。
- 您沒有的福利及服務（例外情況）。
- 您可能需要支付哪些健康照護費用。
- 如何瞭解網絡內醫療服務提供者。
- 您的處方藥福利如何運作。
- 如果您在外地時需要照護該怎麼辦。
- 您何時及如何從網絡外醫療服務提供者獲得照護。
- 在何處、何時以及如何取得主治醫生、非上班時間、行為健康、專科醫生、醫院及急診照護。
- 我們的隱私政策。
- 如果您收到帳單該怎麼辦。
- 如何對承保決定提出投訴或上訴。
- 如何要求口譯員或取得其他語言或翻譯協助。
- 本計劃如何決定新治療或技術是否獲得承保。
- 如何舉報欺詐與濫用。



一手掌握。您可以在

myuhc.com/communityplan 線上閱讀會員手冊。或撥打第 8 頁的會員服務部免付費電話號碼，索取本手冊的影本。



通訊需求

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on page 8.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas que no sea inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 8.

Мы предоставляем бесплатные услуги, которые помогут вам общаться с нами. Мы можем отправлять вам информацию на других языках, помимо английского, или крупным шрифтом. Вы можете попросить предоставить вам устного переводчика. Чтобы обратиться за помощью, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру телефона, указанному на странице 8.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh hoặc dưới bản in cỡ lớn. Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để xin hỗ trợ, hãy gọi Dịch vụ Hội viên theo số trang 8.

Ми надаємо безкоштовні послуги, які допоможуть вам спілкуватися з нами. Ми можемо надсилати вам інформацію іншими мовами, окрім англійської, або великим шрифтом. Ви можете попросити надати вам усного перекладача. Щоб звернутися за допомогою, зателефонуйте до відділу обслуговування учасників за номером телефону, зазначеним на сторінці 8.

我们提供免费服务，以帮助您与我们沟通。我们可以为您提供非英语或大字体的信息。您可以要求提供口译服务。如需帮助，请致电第 8 页上的会员服务电话

我们提供免费服务，以帮助您与我们沟通。我们可以为您提供非英语或大字体的信息。您可以要求提供口译服务。如需帮助，请致电第 8 页上的会员服务电话。

저희는 귀하가 저희와 의사소통할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 저희는 영어 이외의 언어 또는 큰 활자체로 된 정보를 귀하에게 보내드릴 수 있습니다. 귀하는 통역사를 요청하실 수 있습니다. 도움을 요청하시려면 8페이지에 있는 전화번호로 가입자 서비스부에 전화해 주십시오.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ يمكننا أن نرسل لك المعلومات بلغات أخرى غير اللغة الإنجليزية أو بحروف كبيرة. يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 8.

Waxaan bixinaa adeegyo lacag la'aan ah si aan kaaga caawino inaad nala xiriirto. Macluumaadka ayaan kuugu soo diri karnaa luuqadaha aan Af Ingiriisiga ahayn ama far waaweyn. Waxaad codsan kartaa turjubaan. Si aad u codsato in lagu caawiyo, fadlan ka wac Member Services lambarka telefoonka ee ku yaala bogga -8aad.

ከእኛ ጋር ለመግባባት እንዲረዳዎ ነፃ አገልግሎቶች እንሰጣለን። ከእንግሊዝኛ ውጭ ባሉ ቋንቋዎች ወይም በትላልቅ ህትመቶች መረጃን ለንልክልዎ እንችላለን። አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እርዳታ ለመጠየቅ፣ አባቱን በገጽ 8 ላይ ባለው ስልክ ቁጥር ለአባልነት አገልግሎቶች ይደውሉ።

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ ਨੰ 8 ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

خدمات رایگانی برای تسهیل ارتباط با ما ارائه می شود. ما می توانیم اطلاعات را به زبان های غیر از انگلیسی یا با چاپ بزرگ برای شما ارسال کنیم. می توانید از ما مترجم شفاهی درخواست کنید. برای درخواست کمک، لطفاً با خدمات اعضا در شماره تلفن صفحه 8 تماس بگیرید.

ምሳሌ ክትረዳድኡ ንምሕጋዝ ነጻ አገልግሎት ንህብ። ካብ እንግሊዝኛ ወጻኢ ብኻልእ ቋንቋታት ወይ ብዓቢ ፊደላት ሓበሬታ ክንሰደልኩም ንኽእል ኢና። ተርጓሚ ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም። ሓገዝ ንምሕታት ብኽብረትኩም ናብ አገልግሎት ኣባላት በቲ ኣብ ገጽ 8 ዘሎ ቁጽሪ ተሌፎን ደውሉ።

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo para matulungan kayo sa pakikipag-ugnayan sa amin. Mapapadalhan namin kayo ng impormasyon sa mga wika maliban sa Ingles o nasa malaking print. Maaari kayong humiling ng isang interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa numero ng telepono sa pahina 8.

我們如何使用與保護語言和文化資料

我們會收到有關您的資訊，這可能包括您的種族、族裔、您說的語言、性別認同、性取向和社會需求。此份資料和有關您的其他個人資訊為受保護的健康資訊 (Protected Health Information, PHI)。我們可能會為了治療、付款和營運與您的健康照護者分享此資訊，以滿足您的健康照護需求。我們可以如何使用這些資訊改善我們提供的服務範例包括：

- 發現照護缺口。
- 以其他語言協助您。
- 建立符合您需求的計劃。
- 告訴您的健康照護者您說什麼語言。

我們不會使用這些資料拒絕承保或限制福利。我們以保護所有其他 PHI 的相同方式保護這些資訊，僅限需要使用的員工存取。我們的建築和電腦都受到保障，電腦密碼和其他系統保護可確保您的資料安全。



如需深入瞭解我們如何保護您的文化資料，請造訪 uhc.com/privacy。如需深入瞭解我們健康平等計劃的資訊，請造訪 uhccommunityandstate.com/healthequity。

您的隱私

我們對您的隱私非常重視。我們非常謹慎處理您家人的受保護的健康資訊 (PHI)。我們也保護您的財務資訊 (financial information, FI)。我們使用 PHI 和 FI 經營我們的業務，其有助於我們為您提供產品、服務和資訊。

我們保護整個業務過程中的口頭、書面及電子方式的 PHI 和 FI。我們有保護 PHI 和 FI 安全的規則和技術，我們不希望 PHI 或 FI 遺失或損毀。我們希望確保沒有人濫用它，我們檢查以確保我們謹慎使用 PHI 和 FI。

我們有政策說明：

- 我們可能如何使用 PHI 和 FI
- 我們可能與他人分享 PHI 和 FI 的時機
- 您對您家人的 PHI 和 FI 享有哪些權利

您可以閱讀會員手冊中的隱私政策，您可以在 myuhc.com/communityplan 線上瀏覽。您也可以撥打第 8 頁的會員服務部免付費電話號碼，要求我們郵寄一份給您。如果我們對保單做出變更，我們將郵寄通知給您。

我們很樂意為您提供協助

會員服務：1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) 711

針對您的問題和疑慮尋求協助。使用任何語言尋找健康照護者或緊急護理中心、詢問福利問題或取得約診協助（免費電話）。

我們的網站：myuhc.com/communityplan

我們的網站將您的所有健康資訊集中在一個地方，您可以隨時隨地尋找健康照護者、檢視您的福利或查看您的會員 ID 卡。

UnitedHealthcare 應用程式：請至 App Store® 或 Google Play™

下載隨時隨地存取您的健康計畫資訊。

NurseLine：1-877-543-3409，聽障專線 (TTY) 711

每週 7 天，每天 24 小時免費獲得護理師的健康建議（免付費電話）。

UHC Doctor Chat：

免等候，使用 UHC Doctor Chat 應用程式馬上聯絡基層醫師 (Primary Care Provider, PCP)。基層醫師每週 7 天、每天 24 小時提供服務，而且可以回答大大小小的問題。下載 UHC **Doctor Chat 應用程式**，或前往 **UHCDoctorChat.com** 瞭解更多。

Quit For Life：1-866-784-8454，聽障專線 (TTY) 711

myquitforlife.com/uhcwa

免費獲得戒菸協助（免付費電話）。

交通服務：1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) 711

請致電會員服務部，詢問透過華盛頓州衛生保健局 (Washington Health Care Authority, HCA) 提供的交通福利。若需要可以安排交通的中間人名單，請瀏覽 **hca.wa.gov/transportation-help**

Healthy First Steps®：1-800-599-5985，聽障專線 (TTY) 711 uhchealthyfirststeps.com
在整個懷孕期間獲得支持（免付費電話）。

照護管理：

1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) 711

有慢性病和複雜需求的會員可獲得電話聯絡、家庭訪視、健康教育、社區資源介紹、約診提醒、交通協助等（免付費電話）。

Live and Work Well：liveandworkwell.com

尋找文章、自我照護工具、關懷的醫療服務提供者，以及精神健康和物質濫用相關資源。

Assurance Wireless：1-888-321-5880，聽障專線 (TTY) 711

每月獲得無限制高速數據流量、分鐘數和簡訊。此外您還可以獲得 Android 智慧型手機。請致電要求將申請表郵寄給您。

由 AbleTo 提供的 Self Care 應用程式：ableto.com/begin

此 Self Care 應用程式為您提供情緒健康工具，讓您紓解壓力並提振心情。查看冥想、呼吸練習、影片和其他資訊。您將免費獲得個人化內容。

社區資源：uhc.care/HTCommConnector

社區資源提供多項方案，用較低的價格或免費為您提供食物、居所、支付公用設施費用等方面的協助。搜尋您所在區域的相關協助。

Discrimination is against the law. The company complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently based on race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation or gender identity.

If you believe you were treated in a discriminatory way by us, you can send a grievance to our Civil Rights Coordinator.

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

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

Online: **<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**

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

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

We provide free auxiliary 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)

We also provide 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, please call Member Services at **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

This notice is available at
<https://www.uhc.com/legal/nondiscrimination-and-language-assistance-notice>.

1-877-542-8997, TTY 711

English: ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Amharic: ማሳሰቢያ፡- የትርጉም እና ሌሎች የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ያለ ምንም ወጪ ማግኘት ይቻላል። እርዳታ ከፈለጉ እባክዎ ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Burmese: သတိမူရန်- သင့်အတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားသော ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်ပါက အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Cambodian: យកចិត្តទុកដាក់៖ ការបកប្រែ និងសេវាជំនួយផ្នែកភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទមកលេខខាងលើ។

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Laotian: ເຊີນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໃບຫາເບີຂ້າງເທິງ.

Oromo: FUULEFFANNAA: Tajaajiloonni hiikkaa fi deeggarsa afaanii biroon kaffaltii tokko malee isiniif kennamu. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan ol jiruun bilbilaa.

Persian: توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

Punjabi: ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਰਚ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Romanian: ATENȚIE: Sunt disponibile gratuit servicii de traducere și alte servicii de asistență lingvistică. Dacă aveți nevoie de ajutor, vă rugăm să apelați numărul de mai sus.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Somali: Turjumaada iyo adeegyada kale ee kaalmada luuqadda waxaad ku heleysaa lacag la'aan. Haddii aad u baahan tahay adigu caawimaad, fadlan wac lambarka kor kuqoran.

Swahili: ANGALIA: Tafsiri na huduma zingine za usaidizi wa lugha zinapatikana bila gharama kwako. Ikiwa unahitaji msaada, tafadhali piga simu kwa nambari iliyo hapo juu.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Tigrigna: ኣቓልቡ:- ናይ ትርጉምን ካልእ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ኣገልግሎታትን ብዘይ ዝኾነ ወጻኢታት ይወሃቡኩም። ሓገዝ ምስ እትደልዩ በዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ቁጽረ ደውሉ።

Ukrainian: УБАГА! Послуги перекладу та інші послуги мовної підтримки надаються вам безкоштовно. Якщо вам потрібна допомога, будь ласка, зателефонуйте за вказаним вище номером.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Kosraean: MWE AHK KAHLWEMYE: Asr kahsruh in kas in lweng kuh luhngas e wacngihn molo nuh sum. Efihn kom enenuh kahsruh, nuhnakmuhnas pahngon numbu se sihmlac luhng nge.

Marshallese: KŌJJELĀ: Jipañ ko ikkijien ukook ilo peba im kajin ko jet rej belloko ilo ejjelok wōḷāān ñan eok. Ñe kwōj aikuj jipañ, jouj im kall e nōmba eo itulōñ.

Palauan: ATTENTION: Ngeseu er a oidel a tekoi me a bebil er a tekoi a ngar er ngii el diak el ocheraol. A lsekum kousbech a ngeseu, momekedong er tia el dengua el ngar er eou.

Pohnpeian: MEHN KAPEHSE: Sawas en kawehwe oh soangen sahpis teikan ohng ekei lokaia kak koda me ke sohte pain pwain. Mah ke anahne sawas, menlau eker nempe me sansal pah.

Chuukese: ESINESIN: Angangen chiaku me aninnis non kapasen fonu ese nifinifin mei kawor non an ese kamo ngonuk. Ika epwe wor chon anisuk, kose mochen kokkori ena nampa asan.

Yapese: MARANG'AG: Pilyeg e thin nge ayuw ko boch e sabethin e kubaaq ni dariy pulwon. Faanra bt'uf e ayuw rom, wenig ngom mu dengua nag e pii numba ni baaray nga lang.