



# Health Talk

istock.com/RyanJLane



Tagsibol 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Tulongan kaming humusay

Gusto naming malaman ang iyong karanasan sa UnitedHealthcare Community Plan. Maaaring hilingin sa iyong sumagot ng survey sa miyembro sa pamamagitan ng telepono, mail o email. Kung makatanggap ka ng survey, pakisagutan ito at ipaalam sa amin ang iyong palagay. Papanatiliing pribado ang iyong mga sagot.

## May malasakit kami

Binibigyan namin ang aming mga provider ng mga tool upang mapangalagaan nila ang aming mga miyembro sa pinakamainam na paraan. Ang mga tool na ito ay tinatawag na mga alituntunin sa klinikal na kasanayan. Ipinapaalam ng mga ito sa mga provider ang mga pinakamainam na gawi sa kung paano kontrolin ang mga sakit at isulong ang kagalingan.

Sinasaklaw ng mga alituntunin ang iba't ibang sakit at kundisyon tulad ng diabetes, mataas na presyon ng dugo at depresyon. Nagbibigay din ang mga ito ng impormasyon tungkol sa kung paano manatiling malusog sa tulong ng maayos na diyeta, pag-eehersisyo at mga inirerekomandang bakuna. Para makita ang mga alituntunin na ito, bisitahin ang [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-065-CA-CAID-TAGALOG

CSCA22MC5109058\_001

# Magandang gawain

## Mga tip para sa mas malusog na araw

Hindi palaging madali ang pagkakaroon ng malusog na buhay. Maaaring mahirap panindigan nang pangmatagalan ang malalaking pagbabago sa iyong diet o aktibidad. Ayon sa mga pag-aaaral, nakakatulong ang pagkakaroon ng maliliit na pagbabago sa iyong pang-araw-araw na gawain. Mas malamang na gagawin mo ang mga nakakabuting pagkilos sa iyong araw kapag idinaragdag ang mga ito nang dahan-dahan.

Naghahanap ng mga ideya? Narito ang 3 munting hakbang na magagawa mo para gawing mas malusog ang iyong pang-araw-araw na gawain:

- 1. Piliin ang mas mahabang daan.** Regular ka bang gumagamit ng elevator? Sa halip, gamitin ang hagdan. O pumarada sa malayong lugar kapag papasok sa trabaho o may gagawin sa labas. Nagpapatong-patong ang mga karagdagang ehersisyo na ito.
- 2. Sumubok ng alternatibo sa soda.** Naglalaman ng maraming asukal ang soda. Ayon sa mga pag-aaaral, maaaring magdulot ng craving ang mga diet soda. Maaaring mapawi ng sparkling water na walang artipisyal na sweetener ang uhaw sa soda. Isa pang malasang opsyon ang tubig na may prutas.
- 3. Huwag ipagpaliban ang almusal.** Ayon sa Cleveland Clinic, nagbibigay-lakas ang masustansyang almusal para sa buong araw, nagpapabuti ng kalusugan ng puso, nagpapababa ng panganib ng diabetes at nagpapababa ng brain fog. Mga masustansyang opsyon sa almusal ang oatmeal, isang whole-grain breakfast wrap at cottage cheese na may prutas o mga mani. Maghanda ng pagkaing pinakaangkop sa iyong abalang iskedyul.



**Mag-ingat.** Mahalagang maglaan ng oras upang alagaan din ang iyong sarili. Bisitahin ang [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://healthtalkselfcare.myuhc.com)

upang mag-download ng BINGO card para sa pangangalaga sa sarili. Magsagawa ng ibang aktibidad sa pangangalaga sa sarili bawat araw hanggang sa maka-score ka ng BINGO.



istock.com/Milko

## Sapat ba ang tulog mo?

Marami kang magagawa para subukan at mabuhay nang malusog. Isa ang sapat na tulog sa mga ito. Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC), nauugnay ang kulang na tulog sa ilang pangmatagalang kundisyon, kabilang ang:

- Depresyon
- Obesity
- Sakit sa puso
- Type 2 diabetes

Kung nahihirapan kang makatulog sa gabi, narito ang 3 tip para makapagpahinga nang maayos sa gabi:

- 1. Matulog at gumising sa parehong oras araw-araw**
- 2. Maging aktibo sa araw para makaramdam ka ng pagod sa gabi**
- 3. Iwasan ang mga TV, laptop, tablet, at telepono sa kwarto**

Matuto pa tungkol sa mga mabuting ugali sa pagtulog sa [cdc.gov/sleep](https://cdc.gov/sleep).

## Ayon sa mga bilang

- Kailangan ng mga batang edad 6 hanggang 12 ng 9 hanggang 12 oras na tulog sa gabi
- Kailangan ng kabataang edad 13 hanggang 18 ng 8 hanggang 10 oras na tulog sa gabi
- Kailangan ng mga adult ng kahit 7 oras na tulog sa gabi

# Protektahan ang kalusugan ng iyong pamilya

Ang mga bakuna laban sa COVID-19 ay isang mahalagang hakbang sa pagprotekta sa kalusugan ng iyong pamilya. Hinihikayat ka naming kausapin ang iyong provider tungkol sa tamang oras na magpabakuna. Dapat ka ring makipag-usap sa provider ng iyong anak tungkol sa kung kailan sila dapat magpabakuna laban sa COVID-19. Napatunayan nang ligtas at mabisa ang bakuna para sa karamihan ng mga taong edad 5 pataas.

Para sa mga taong nakatanggap na ng bakuna laban sa COVID-19, pinahintulutan na ng Centers for Disease Control and Prevention at Food and Drug Administration ang mga booster shot. Nakakatulong ang mga booster shot na mapabuti ang iyong immunity. Nakakatulong ang mga ito para mapigilan ang pagkakaroon mo ng malubhang sakit dahil sa COVID-19. Kausapin ang iyong provider para malaman kung kwalipikado ka para sa isang booster.

Para sa pinakabagong impormasyon sa bakuna laban sa COVID-19, bisitahin ang [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).



## Manatiling malusog

### Mga programa upang makatulong sa pamamahala ng iyong kalusugan

Nagbibigay ang UnitedHealthcare Community Plan ng mga programa at serbisyo upang makatulong na mapanatili kang malusog. Mayroon din kaming mga serbisyo upang makatulong na mapamahalaan nang mas mabuti ang mga sakit at iba pang pangangailangan sa pangangalaga. Bahagi ang mga ito ng aming programa Population Health. Maaaring kabilang sa mga ito ang:

- Edukasyong pangkalusugan at mga paalala
- Suporta at edukasyon para sa pagbubuntis
- Suporta para sa mga problema sa paggamit ng substance
- Mga programa upang tulungan ka sa mga kumplikadong pangangailangang pangkalusugan (nakikipagtulungan ang mga tagapamahala ng pangangalaga sa iyong provider at iba pang ahensya sa labas)

Boluntaryo ang mga programang ito. Inaalok ang mga ito nang libre sa iyo. Maaari mong piliing huminto sa anumang programa anumang oras. Makakahanap ka ng higit pang impormasyon tungkol sa aming mga programa at serbisyo sa [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness).

Kung gusto mong gumawa ng referral sa aming programa sa pamamahala ng kaso, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono na nakalista sa resource sa pahina 6 ng newsletter na itosa likod ng iyong ID card ng miyembro.

# Pagkuha ng pangangalaga

## Alamin kung kanino magpapatingin at saan pupunta

Ibinibigay o kino-coordinate ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga ang iyong pangangalagang pangkalusugan. Dapat ka nilang tingnan para sa lahat ng iyong pangangailangan sa pang-iwas na pangangalaga, gaya ng mga well visit, pagpapabakuna at screening. Dapat ka rin nilang alagaan kapag may sakit ka. Makakapagbigay ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga ng mga tool na makakatulong sa iyo na magbawas ng timbang, itigil ang paninigarilyo o magkaroon ng mas malusog na lifestyle.

Gusto mong maging kumportable sa pakikipag-usap sa iyong provider. Kailangan mo ng provider na may lokasyon ng tanggapan at mga oras ng operasyon na naaangkop sa iyo. Maaaring gusto mo ng provider na nagsasalita ng iyong wika o nauunawaan ang kultura mo. Maaaring mas gusto mo ng lalaki o babaeng provider.

Kung hindi naaangkop sa iyo ang provider mo, maaari kang lumipat anumang oras. Maaari kang matuto tungkol sa mga provider ng plano. Kabilang sa impormasyong available ang:

- Address at numero ng telepono
- Espesyalidad
- Mga kwalipikasyon
- Certification ng lupon

- Mga wikang sinasalita nila (available lang ang impormasyon sa pamamagitan ng telepono)
- Medical school o residency

Kung kailangan mong magpatingin kaagad sa isang provider, available ang after-hours na pangangalaga sa mga center ng agarang pangangalaga. O itanong sa iyong provider kung nag-aalok siya ng mga virtual na pagpapatingin.

Para maghanap ng bagong provider o maghanap ng mga lokasyon ng center ng agarang pangangalaga na malapit sa iyo, bisitahin ang [connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state](https://connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state). O tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono na nakalista sa lugar para sa resource sa pahina 6 ng newsletter na ito.

## Alam mo ba?

Humingi ng payo sa kalusugan mula sa NurseLine 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Nakalista ang numero ng telepono sa resource sa pahina 6 ng newsletter na ito.

## Ang tamang pangangalaga

Tumutulong ang pamamahala ng paggamit (utilization management o UM) na matiyak na matatanggap mo ang tamang pangangalaga at mga serbisyo tuwing kailangan mo ang mga ito. Sinusuri ng aming tauhan sa UM ang mga serbisyong hinihingi ng iyong provider. Ikinukumpara nila ang pangangalaga at mga serbisyong hinihiling ng iyong provider sa mga alituntunin ng klinika. Ikinukumpara din nila kung ano ang hinihiling sa mga benepisyong mayroon ka.

Kung hindi saklaw ang pangangalaga sa iyong mga benepisyo o hindi nito natutugunan ang mga alituntunin, maaari itong tanggihan. Hindi namin binabayaran o binibigyan ng reward ang aming

mga provider o tauhan para sa pagtanggap ng serbisyo o pag-apruba ng mas kaunting pangangalaga. Kung tatanggihan ang pangangalaga, may karapatan ka at ang iyong provider na mag-apela. Sasabihin sa iyo sa liham ng pagtanggap kung paano.



**May mga tanong?** Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono na nakalista sa lugar para sa resource sa pahina 6 ng newsletter na ito. Available ang mga serbisyo ng TDD/TTY kung kailangan mo ang mga ito.



istock.com/PeopleImages

# Mamahala

## Maghandang magpatingin sa iyong provider

Ang paghahanda para sa pagpapatingin sa iyong provider ay makakatulong sa iyo na masulit ito. Kaya tiyaking alam ng iyong provider ang lahat ng pangangalagang nakukuha mo. Narito ang 4 na paraan kung paano mo mapapamahalaan ang iyong pangangalagang pangkalusugan:

- 1. Isipin kung bakit ka magpapatingin bago ka pumunta.** Tumuon sa nangungunang 3 bagay kung saan ka nangangailangan ng tulong.
- 2. Sabihin sa iyong provider ang tungkol sa anumang gamot o bitaminang regular mong iniinom o ginagamit.** Magdala ng nakasulat na listahan. O mga aktwal na gamot. Banggitin kung sino ang nagreseta sa iyo ng mga iyon.
- 3. Sabihin sa iyong doktor ang tungkol sa iba pang provider kung kanino ka nagpapatingin.** Isama ang mga provider ng kalusugan sa pag-uugali. Magdala ng mga kopya ng anumang resulta ng pagsusuri o plano ng pagpapagamot mula sa iba pang provider.
- 4. Kung nasa ospital o sa emergency room (ER) ka, magpatingin sa iyong provider sa lalong madaling panahon pagkatapos ang discharge.** Ibahagi sa kanila ang iyong mga tagubilin sa discharge. Maaaring mapigilan ng tamang follow-up ang iba pang admission sa ospital o pagpunta sa ER.

## Alinsunod sa mga patakaran

Nabasa mo na ba ang iyong Handbook para sa Miyembro? Isa itong mainam na pagkukuhanan ng impormasyon. Sinasabi nito sa iyo kung paano gamitin ang iyong planong pangkalusugan. Ipinapaliwanag nito ang mga sumusunod:

- Ang iyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro
- Ang mga benepisyo at serbisyong mayroon ka
- Ang mga benepisyo at serbisyong wala ka (mga pagbubukod)
- Anong mga gastusin ang maaaring dapat mong bayaran para sa pangangalaga sa kalusugan
- Paano malalaman ang tungkol sa mga provider ng network
- Paano gumagana ang iyong mga benepisyo sa inireresetang gamot
- Ano ang dapat gawin kung kailangan mo ng pangangalaga kapag bumiyahe ka sa ibang lugar
- Kailan at paano ka makakakuha ng pangangalaga mula sa isang provider na wala sa network
- Saan, kailan at paano kumuha ng pangunahing pangangalaga, pangangalaga pagkatapos ng mga oras ng negosyo, pangangalaga para sa kalusugan ng pag-uugali, espesyal na pangangalaga, pangangalaga sa ospital, at pang-emergency na pangangalaga
- Ang aming patakaran sa privacy
- Ano ang dapat gawin kung makatanggap ka ng bill
- Paano maghain ng reklamo o mag-apela ng pasya sa pagsaklaw
- Paano humiling ng interpreter o humingi ng iba pang tulong sa wika o pagsasalin
- Paano nagpapasya ang plano kung sasaklawin ang mga bagong pangagamot o teknolohiya
- Paano mag-ulat ng panloloko at pang-aabuso



**Kunin ang lahat ng ito.** Maaari mong basahin ang Handbook para sa Miyembro online sa [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg). Para humiling ng kopya ng handbook, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono na nakalista sa lugar para sa resource sa pahina 6 ng newsletter na ito.

## Lugar para sa resource

**Mga Serbisyo sa Miyembro:** Maghanap ng provider, magtanong tungkol sa benepisyo, o humingi ng tulong sa pagpapaikedyul ng appointment, sa anumang wika (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Aming website:** Maghanap ng provider, tingnan ang iyong mga benepisyo o tingnan ang iyong ID card ng miyembro, kahit nasaan ka man.  
**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

**NurseLine:** Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Kick It California:** Makakuha ng tulong sa paghinto sa paninigarilyo at paggamit ng vape nang wala kang kailangang bayaran (walang bayad).  
**1-800-300-8086, TTY 711**  
**[kickitca.org](https://kickitca.org)**

**Live and Work Well:** Maghanap ng mga artikulo, tool para sa pangangalaga ng sarili, provider ng pangangalaga, at higit pang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance.  
**[liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

**Health Education Materials Resource Library:** I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksang nakagagaling sa **[uhccommunityplan.com/ca](https://uhccommunityplan.com/ca)**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

**Transportasyon:** Upang makakuha ng transportasyon para sa anumang planong pangkalusugan o serbisyong saklaw ng Medi-Cal, tawagan kami sa loob ng hindi bababa sa 3 araw ng negosyo bago ang iyong appointment. O tawagan kami sa lalong madaling panahon kapag may mahalaga kang appointment.  
**1-866-270-5785, TTY 711**  
**1-844-772-6623**

**Pamamahala ng Kaso:** Ang mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan ay makakatanggap ng mga tawag sa telepono at pagbisita sa bahay, edukasyong pangkalusugan, mga referral sa mga mapagkukunan ng komunidad, mga paalala sa appointment, tulong sa transportasyon at higit pa (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

## Ligtas at secure

### Paano namin ginagamit at pinoprotektahan ang pangwika at pangkulturang data

Nakakatanggap kami ng impormasyon tungkol sa iyo. Maaaring kasama rito ang iyong lahi, etnisidad, wikang sinasalita, gender identity at sexual orientation. Ang data na ito at ang iba pang personal na impormasyon tungkol sa iyo ay protektadong impormasyong pangkalusugan (protected health information, PHI). Maaari naming ibahagi sa iyo ang impormasyong ito sa iyong mga provider ng pangangalagang pangkalusugan bilang bahagi ng pagpapagamot, bayad at mga operasyon para matugunan ang iyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan.

Kabilang sa mga halimbawa ng kung paano namin ginagamit ang PHI para mapahusay ang mga serbisyong ibinibigay namin ang:

- Paghahanap ng mga kakulangan sa pangangalaga
- Matulungan ka sa mga wikang bukod pa sa Ingles
- Gumawa ng mga programang nakakatugon sa iyong mga pangangailangan
- Sabihin sa iyong mga provider ng pangangalaga sa kalusugan kung anong (mga) wika ang sinasalita mo

Hindi namin ginagamit ang data na ito upang tanggihan ang pagsaklaw o limitahan ang mga benepisyo. Pinoprotektahan namin ang impormasyong ito sa parehong paraan na pinoprotektahan namin ang lahat ng iba pang PHI. Limitado ang access sa mga empleyadong kailangang gumamit nito. Secure ang aming mga gusali at computer. Pinapanatiling ligtas ng mga password ng computer at iba pang proteksyon ng system ang iyong data.

Upang malaman pa kung paano namin pinoprotektahan ang iyong pangkulturang data, bisitahin ang **[uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://uhc.com/about-us/rel-collection-and-use)**. Para makakuha ng higit pang impormasyon sa aming programa sa kabutihan ng kalusugan, bisitahin ang **[unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](https://unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html)**.

## Abiso sa Walang Diskriminasyon

Ang pandiskrimina ay labag sa batas. Sinusunod ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga batas na federal at karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay nagdidiskrimina nang hindi naaayon sa batas, hindi nagbubukod ng mga tao, o trinatrato sila nang naiiba dahil sa sex, lahi, kulay, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan na etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, henetikong impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, pagkakakilanlan sa kasarian, o sekswal na oryentasyon.

Nagbibigay ang UnitedHealthcare Community Plan ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang matulungan silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
  - Kuwalipikadong mga interpreter ng sign language
  - Nakasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible na electronic na format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika para sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
  - Kuwalipikadong mga interpreter
  - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ng mga serbisyong ito, kontakin ang UnitedHealthcare Community Plan sa pagitan ng 7 a.m. – 7 p.m. PST, Lunes–Biyernes, maliban sa mga pista opisyal ng Estado sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-270-5785**. Kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang maayos, mangyaring tumawag sa TTY **711**. Kapag hiniling, puwede mong makuha ang dokumentong ito nang nasa braille, malaking print, audio cassette, o electronic form. Upang makakuha ng kopyang nasa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

UnitedHealthcare Community Plan of California  
4365 Executive Drive, Suite 500  
San Diego, CA 92121

**1-866-270-5785, TTY 711**

---

## Paano maghain ng karaingan

Kung naniniwala kang nabigo ang UnitedHealthcare Community Plan na ibigay ang mga serbisyong ito o hindi makatarungang nagdiskrimina sa ibang paraan sa batayan ng sex, lahi, kulay, relihiyon, lipi, bansang pinagmulan, pagkakakilanlang etnikong grupo, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, henetikong impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, kasarian, pagkakakilanlang kasarian o sekswal na oryentasyon, maaari kang maghain ng karaingan sa Tagapag-ugnay ng mga Karapatang Sibil ng UnitedHealthcare Community Plan. Maaari kang maghain ng karaingan sa pamamagitan ng telepono, nang nakasulat, nang personal, o elektronikal na paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Kontakin ang Tagapag-ugnay ng mga Karapatang Sibil ng UnitedHealthcare Community Plan sa pagitan ng 7 a.m.– 7 p.m. PST, Lunes–Biyernes, maliban sa mga pista opisyal ng Estado sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-866-270-5785**. Kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang maayos, mangyaring tumawag sa **711**.
- **Sa elektronikal na paraan:** Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Ipadalang kasama ng lahat ng mga abiso:

- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o sumulat ng isang sulat at ipadala ito sa:  
Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130
- **Nang personal:** Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o UnitedHealthcare Community Plan of California sa address sa ibaba at sabihin na gusto mong maghain ng karaingan.  
UnitedHealthcare Community Plan of California  
4365 Executive Drive, Suite 500  
San Diego, CA 92121

---

### **Opisina ng mga Karapatang Sibil – California Department of Health Care Services:**

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa California Department of Health Care Services, Tanggapan ng mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng telepono, sulat, o email:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, mangyaring tumawag sa **711** (Telecommunications Relay Service).
- **Sa elektronik na paraan:** Magpadala ng email sa **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:  
Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413  
Makakakuha ka ng mga form ng reklamo sa:  
**[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)**.

---

### **Opisina ng mga Karapatang Sibil – U.S. Department of Health and Human Services**

Kung naniniwala kang nadiskrimina ka sa batayan ng lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o sex, puwede ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services. Opisina ng mga Karapatang Sibil sa pamamagitan telepono, nang nakasulat, o sa elektronik na paraan:

- **Sa pamamagitan ng telepono:** Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, mangyaring tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **Sa elektronik na paraan:** Bumisita sa Portal ng Tanggapan ng Reklamo para sa mga Karapatang Sibil sa **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.
- **Nang nakasulat:** Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
Makakakuha ka ng mga form ng reklamo sa: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.



## **English**

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-270-5785 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-270-5785 (TTY: 711). These services are free of charge.

## **الشعار بالعربية (Arabic)**

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). هذه الخدمة مجانية.

## **Հայերեն պիտակ (Armenian)**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրեր: Չանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

## **简体中文标语 (Chinese)**

请注意：如果您需要以您的语言获得帮助，请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体文件。请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

## **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5784 (TTY 711) ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5785 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

## **हिंदी टैगलाइन (Hindi)**

ध्यान दे: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निःशुल्क हैं।

## **Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)**

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais ua koj hom lus hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Muaj kev pab dawb thiab kev saib xyuas rau cov neeg xiam oob qhab, xws li muab sau ua cov ntawv su thiab luam tawm ua cov ntawv loj. Hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Cov kev saib xyuas no yog pab dawb xwb.

## **日本語表記 (Japanese)**

注意：日本語での対応が必要な場合は 1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスもご用意しております。1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。これらのサービスは無料でご提供いたします。

## **한국어 (Korean)**

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 점자나 큰 활자로 된 문서 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 이들 서비스는 무료로 제공됩니다.

## **ພາສາລາວ (Laotian)**

ເລື່ອງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ຄົນພິການນຳອີກເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນ ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## **Mien Tagline (Mien)**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-866-270-5785 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-866-270-5785 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## **ឃ្លាជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)**

ចំណាំ៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារជាអក្សរពុម្ពធំក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## **(Farsi) مطلب به زبان فارسی**

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولی، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

## **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

## **แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และเอกสารที่ต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

## **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати

документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

**Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.