

# Dịch Vụ Kết Nối Chăm Sóc

## Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) là căn bệnh sẽ trở nên nghiêm trọng hơn theo thời gian và khiến người bệnh khó thở. Dưới đây là một số kiến thức về bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD):

- Hút thuốc lá là nguyên nhân hàng đầu gây ra Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD). Hầu hết những người mắc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) đều đã và đang hút thuốc.
- Hen suyễn, khí phế thũng và viêm phế quản mạn tính là những bệnh trạng phổ biến nhất gây ra bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD).
- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) thường chủ yếu gặp phải ở những người từ 40 tuổi trở lên.

Các phương pháp điều trị phổ biến nhất hiện có đối với bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) bao gồm:

- Thuốc làm tăng lưu lượng khí vào phổi, làm giảm viêm và / hoặc ngăn ngừa nhiễm trùng;
- Thở oxy;



- Phục hồi chức năng phổi (một chương trình trợ giúp hơi thở bao gồm tập thể dục hoặc đào tạo dinh dưỡng); và
- Tiêm vắc xin cúm và viêm phổi.

Căn bệnh này không có biện pháp chữa trị nào. Nhưng quý vị có thể kiểm soát căn bệnh bằng cách thực hiện những biện pháp sau:

- Không hút thuốc. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị khó bỏ thuốc.
- Uống tất cả các loại thuốc theo đơn được kê.
- Tìm kiếm giúp đỡ từ bạn bè và người thân.
- Đến gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần nếu quý vị đang bị chán nản hoặc lo lắng.

### Luôn Luôn Trao Đổi với Bác Sĩ của Quý Vị

Hãy luôn nói chuyện với bác sĩ về chế độ chăm sóc phù hợp với quý vị. Tài liệu này không thay thế lời khuyên của bác sĩ của Quý vị. Tài liệu này dựa trên các nguồn của bên thứ ba. Chúng tôi chỉ trình bày tài liệu này với mục đích giúp quý vị tham khảo thông tin. Ngoài ra, Easy Choice cũng không bảo hiểm bất kỳ kết quả về sức khỏe nào. Quý vị nên xem xét kế hoạch của mình hoặc gọi đến Dịch Vụ Chăm Sóc Hội Viên để tìm hiểu xem có dịch vụ nào được chi trả không. Hãy gọi **911** hoặc bác sĩ của quý vị ngay lập tức trong trường hợp khẩn cấp.

Nguồn: Trung Tâm Phòng Chống Bệnh. Những Nguyên Nhân Hàng Đầu Gây Tử Vong. [www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm](http://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm)

Tổ chức COPD. [www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Viện Tim, Phổi và Huyết Học Quốc Gia. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) là gì?

[www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd)

## Nhận Biết và Phòng Tránh Lạm Dụng Người Cao Tuổi



Lạm dụng và bị bỏ rơi là vấn đề có thể gặp phải bất kỳ lúc nào trong đời. Khi chúng ta già đi, ta càng dễ bị lạm dụng bởi thiếu tiếp xúc xã hội và sự suy giảm khả năng tinh thần và thể chất. Có rất nhiều loại lạm dụng người cao tuổi, bao gồm:

- **Lạm dụng thể chất** – khi một người nào đó gây đau đớn về thể chất hoặc chấn thương
- **Lạm dụng tình cảm** – lăng mạ, quấy rối và đe dọa gây tổn hại về thể chất hoặc giam hãm
- **Giam hãm** – bị cô lập hoặc hạn chế vì một lý do không liên quan đến y tế

- **Bị bỏ rơi** – những người chăm sóc không cung cấp những nhu cầu thiết yếu như thực phẩm, quần áo, chăm sóc sức khỏe và/hoặc chỗ ở
- **Lạm dụng tài chính** – lạm dụng hoặc phủ nhận các nguồn tài chính

Dưới đây là một số biện pháp để ngăn chặn lạm dụng người cao tuổi:

- Quan tâm tới sức khỏe của mình nhờ chăm sóc dự phòng và tìm kiếm sự chăm sóc đối với những bệnh mạn tính.
- Luôn năng động cả về thể chất lẫn tinh thần.
- Soạn một văn bản ý nguyện trị liệu và lựa chọn đại diện chăm sóc sức khỏe cũng như luật sư của mình.
- Đảm bảo sự trao đổi mở giữa quý vị, bác sĩ và người chăm sóc của quý vị.

Quý vị có thể trình báo về vấn đề lạm dụng người cao tuổi theo nhiều cách khác nhau:

- Nếu có nguy hiểm trực tiếp và / hoặc đe dọa tính mạng, hãy gọi **911**.
- Trình báo vấn đề bị lạm dụng tới Dịch vụ Bảo vệ Người cao tuổi tại nơi quý vị sinh sống.
- Gọi điện hoặc nói chuyện với bác sĩ của quý vị để trợ giúp.

Nguồn: Quản lý Người cao tuổi. Lạm Dụng Người cao tuổi là gì?

[http://aoa.acl.gov/aoa\\_programs/Elder\\_Rights/EA\\_Prevention/whatIsEA.aspx](http://aoa.acl.gov/aoa_programs/Elder_Rights/EA_Prevention/whatIsEA.aspx)



# CommUnity

## Đường Dây Trợ Giúp

SỐ CAL CHUYỂN TIẾP VIDEO  
1-866-775-2192 1-855-628-7552

Chúng tôi cung cấp các nguồn lực miễn phí như trợ giúp về thực phẩm, cho thuê và các tiện ích.



## Chương Trình Cải Thiện Chăm Sóc Mạn Tính

Chương Trình Cải Thiện Chăm Sóc Mạn Tính (CCIP) nằm trong khuôn khổ chiến dịch sáng kiến quốc gia Một Triệu Trái Tim của Trung Tâm Dịch Vụ Chăm Sóc và Hỗ Trợ Y Tế (CMS).

### Mục tiêu của Chương Trình Cải Thiện Chăm Sóc Mạn Tính (CCIP) là:

- Tăng cường việc tuân thủ các loại thuốc để cải thiện sức khỏe tim mạch và thúc đẩy các kết quả sức khỏe tích cực
- Giảm số lượng các cơn đau tim, đột quỵ hoặc tử vong liên quan đến bệnh tim mạch

### Trọng tâm của Chương Trình Cải Thiện Chăm Sóc Mạn Tính (CCIP) là:

- Sử dụng thuốc giảm đau cho những người có nguy cơ cao khi cần thiết
- Kiểm soát huyết áp
- Chữa trị hiệu quả tình trạng cholesterol cao
- Giảm tỉ lệ hút thuốc
- Giảm dung nạp Natri vào cơ thể
- Giảm tiêu thụ chất béo chuyển hóa nhân tạo

Những thành viên tham gia vào Chương Trình Quản Lý Bệnh của chúng tôi sẽ được cung cấp kiến thức, công cụ và tài liệu để giúp họ đạt được các mục tiêu của Chương Trình Cải Thiện Chăm Sóc Mạn Tính.

## Bấm Chuột hoặc Gọi Điện để biết Tin Cập Nhật về Bảo Hiểm Thuốc Tây Mới Nhất

Quý vị muốn tìm thông tin mới nhất về những loại thuốc mà chúng tôi bao trả? Hãy truy cập trang web của chúng tôi để biết được danh mục thuốc cập nhật nhất. Ở đó, quý vị cũng có thể:

- Tìm hiểu về những loại thuốc mà chúng tôi mới thêm vào; và
- Tìm hiểu những thay đổi trong yêu cầu thuốc hoặc giới hạn phạm vi bảo hiểm thuốc tây.

Xin quý vị lưu ý rằng nhiều loại thuốc có nhãn hiệu gần đây đã được thay thế bằng loại thuốc có nhãn bình dân trong danh mục thuốc. Để tìm danh mục thuốc cụ thể mà quý vị cần trên trang web, hãy truy cập vào địa chỉ **www.easychoicehealthplan.com** và bấm chuột vào mục "Tìm Kiếm Danh Mục Thuốc." Ở trang tiếp theo, hãy bấm chuột vào đường liên kết "Công Cụ Tìm Kiếm Danh Mục Thuốc" để tìm danh mục quý vị cần. Trang tìm kiếm thuốc tây sẽ hiện ra. Quý vị hãy làm theo những chỉ dẫn trên đó. Quý vị cũng có thể gọi điện cho chúng tôi theo số ở mặt sau thẻ ID thành viên của quý vị.



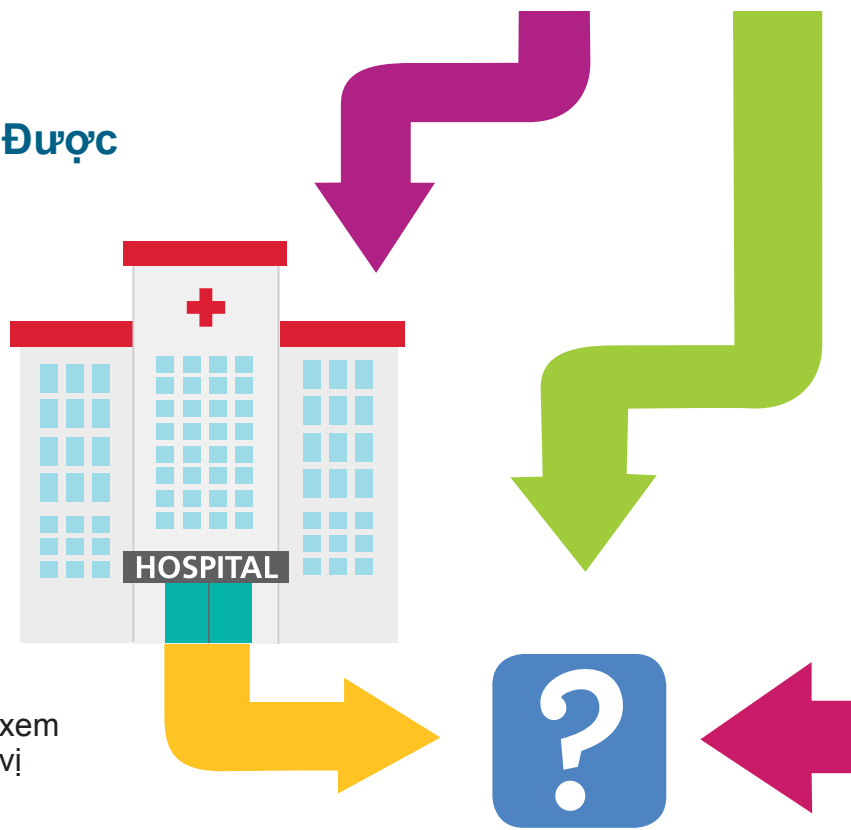
## Quý Vị Nên Đến Đâu Để Nhận Được Chăm Sóc Sức Khỏe?

Những trường hợp sức khỏe khẩn cấp có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Nếu cảm thấy mình gặp trường hợp cấp cứu, quý vị hãy đến phòng cấp cứu (ER) gần nhất hoặc gọi **911**. Nếu cảm thấy trường hợp của mình không phải là cấp cứu, quý vị nên liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của mình về hỏi về những điều nên làm. Bác sĩ sẽ giúp quý vị xác định những bước tiếp theo nên làm.

- Quý vị hãy nhớ rằng nếu quý vị cảm thấy không ổn, điều quan trọng là không nên cố đợi đến phút cuối cùng xem bác sĩ có giúp được gì không hoặc quý vị có cảm thấy đỡ hơn chút nào không.
- Đôi khi bác sĩ có thể khám ngay trong ngày cho quý vị nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc bắt đầu thấy tình trạng sức khỏe xấu đi. Hãy gọi đến phòng khám của bác sĩ và yêu cầu cuộc hẹn khám bệnh khẩn cấp hoặc ngay trong ngày hôm đó.
- Điều quan trọng quý vị nên nhớ là nếu quý vị không gặp trường hợp cấp cứu thì tốt hơn hết là nên đi khám bác sĩ thay vì đến phòng cấp cứu. Bác sĩ của quý vị có sự hiểu biết đầy đủ về tình trạng sức khỏe của quý vị, bao gồm thuốc men, và họ được trang bị tốt hơn để chăm sóc quý vị.

### Những lời khuyên để tránh phải đến phòng cấp cứu:

- Lên lịch trình và đi khám sức khỏe thường xuyên ở nơi chăm sóc sức khỏe chính của quý vị. Những lần đi khám này có thể giúp quý vị và bác sĩ của quý vị thực hiện được những bài kiểm tra sức khỏe và thử máu cập nhật.
- Nếu quý vị gặp vấn đề sức khỏe mà cần khám tại nhà (chẳng hạn như huyết áp hoặc



đường trong máu), quý vị nên đảm bảo mình biết làm gì và như thế nào. Hãy giữ một cuốn sổ ghi chép lại các kết quả khám bệnh để trao đổi với bác sĩ.

- Hãy gọi bác sĩ nếu quý vị cảm thấy điều gì đó không ổn.
- Kiểm soát các loại thuốc quý vị dùng. Quý vị cần hiểu biết về các loại thuốc mình dùng, công dụng của chúng, cách uống từng loại thuốc và bất kỳ tác dụng phụ nào chúng gây ra. Hãy thông báo cho bác sĩ nếu quý vị gặp khó khăn khi dùng một loại thuốc hoặc quên mất cách uống một loại thuốc.
- Hãy hỏi về việc chăm sóc sức khỏe của quý vị. Đừng ngần ngại hỏi bác sĩ hay y tá về việc chăm sóc sức khỏe của quý vị, và quý vị cũng nên nhắc lại những hướng dẫn đó để chắc chắn mình đã hiểu.

Quý vị cũng có thể gọi đến Đường Dây Y Tá Trợ Giúp của Easy Choice nếu có bất kỳ thắc mắc gì hoặc đến cơ sở Chăm Sóc Khẩn Cấp thay vì đến Phòng Cấp Cứu.

*Nguồn: AgingCare.com. Phòng Cấp Cứu, cơ sở Chăm Sóc Khẩn Cấp hay cơ sở Chăm Sóc Chính: Quý Vị Chọn Loại Nào?*

[www.agingcare.com/Articles/ER-vs-Urgent-Care-Clinic-vs-Primary-Care-Physician-194761.htm](http://www.agingcare.com/Articles/ER-vs-Urgent-Care-Clinic-vs-Primary-Care-Physician-194761.htm)

*AHC Health Enews. 10 Dấu Hiệu Quý Vị Chắc Chắn Phải Đến Phòng Cấp Cứu.*

[www.ahchealthenews.com/2013/02/14/10-signs-you-should-definitely-go-to-the-emergency-room/](http://www.ahchealthenews.com/2013/02/14/10-signs-you-should-definitely-go-to-the-emergency-room/)

## Đố vui về Phòng Cấp Cứu

Khi nào quý vị nên đến phòng cấp cứu? Chọn đáp án đúng cho các câu hỏi dưới đây và xem kết quả của quý vị.

1. Bong gân đầu gối ..... ĐÚNG SAI
  2. Hết một loại thuốc quan trọng ..... ĐÚNG SAI
  3. Gãy tay ..... ĐÚNG SAI
  4. Đau ngực ..... ĐÚNG SAI
  5. Bất ngờ bị yếu đi hoặc gặp khó khăn khi nói chuyện ..... ĐÚNG SAI
  6. Đau họng ..... ĐÚNG SAI
  7. Bị đập đầu và ngất ..... ĐÚNG SAI
  8. Dự ứng thời tiết ..... ĐÚNG SAI
- Xem đáp án ở cuối trang.

## Thông Báo Thực Hành Quyền Riêng Tư

Luật pháp quy định chúng tôi phải bảo vệ thông tin sức khỏe của quý vị. **Thông Báo Thực Hành Quyền Riêng Tư** của chúng tôi chỉ rõ cách chúng tôi sẽ sử dụng những dữ liệu này. Thông báo này cũng cho quý vị biết quý vị có thể dùng quyền lợi của mình để:

- Tiếp cận với các thông tin sức khỏe của quý vị
- Quản lý các thông tin sức khỏe của quý vị

Quý vị có thể xem **Thông Báo Thực Hành Quyền Riêng Tư** của chúng tôi ở địa chỉ [www.easychoicehealthplan.com](http://www.easychoicehealthplan.com). Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp bản sao của thông báo này. Quý vị có thể liên lạc với chúng tôi theo thông tin ở mặt sau thẻ ID thành viên của quý vị.

Nếu có thay đổi về chính sách quyền riêng tư, chúng tôi sẽ đăng thông báo mới trên trang web của chúng tôi. Chúng tôi cũng sẽ gửi thư điện tử thông báo với quý vị về những thay đổi nếu pháp luật có yêu cầu.

### Đáp án của Đố vui về Phòng Cấp Cứu:

1. Sai\*
2. Sai\*, hãy đến gặp bác sỹ trước khi quý vị dùng hết thuốc.
3. Đúng
4. Đúng, đây có thể là một cơn đau tim.
5. Đúng, đây có thể là đột quỵ.
6. Sai\*
7. Đúng, tình trạng này có thể trở nên nguy hiểm hơn.
8. Sai\*

\*Thay vì đến phòng cấp cứu, quý vị có thể liên lạc với bác sỹ hoặc Đường Dây Y Tá Trợ Giúp, hoặc đến cơ sở Chăm Sóc Khẩn Cấp.

## Phối hợp Chăm Sóc và Phòng Chống

Bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính (PCP) được coi là “người gác cổng” trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị. Điều quan trọng là quý vị cần cung cấp cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính các thông tin sức khỏe của mình để bác sĩ có thể phối hợp các biện pháp chăm sóc phù hợp với tất cả tình trạng sức khỏe của quý vị. Phối hợp chăm sóc trong chăm sóc sức khỏe ban đầu bao gồm việc tổ chức các hoạt động chăm sóc bệnh nhân và chia sẻ thông tin giữa các bên cùng tham gia vào việc điều trị cho bệnh nhân nhằm đạt được hiệu quả chăm sóc an toàn và hiệu quả hơn. Phối hợp chăm sóc và phòng chống luôn song hành và có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị. Chăm sóc dự phòng bao gồm:

- Đi khám bác sĩ thường xuyên
- Khám sàng lọc các bệnh hay vấn đề sức khỏe
- Tiêm phòng

Việc phòng ngừa cũng quan trọng trong việc ngăn chặn các vấn đề sức khỏe đang gia tăng. Khám sàng lọc dự phòng bao gồm:

- Khám sàng lọc huyết áp
- Chiều cao, cân nặng, đo lượng mỡ trong cơ thể (BMI)
- Xét nghiệm máu



- Đo mật độ xương
- Sàng lọc bệnh trầm cảm
- Sàng lọc thị giác và thính giác
- Khám sàng lọc ung thư theo tương thích với độ tuổi, giới tính và các yếu tố nguy cơ

Bằng cách thực hiện các biện pháp khám sàng lọc ở trên, quý vị có thể tránh hoặc phát hiện sớm các vấn đề như chứng tăng huyết áp, bệnh tiểu đường, cholesterol cao, hoặc các bệnh khác. Bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính (PCP) của quý vị sẽ phối hợp với các bên chăm sóc sức khỏe khác (chẳng hạn như các chuyên gia) trong trường hợp cần thiết để cung cấp cho quý vị sự chăm sóc sức khỏe mà quý vị cần.

*Nguồn: Cơ Quan Nghiên Cứu và Chất Lượng Chăm Sóc Sức Khỏe. Phối Hợp Chăm Sóc Sức Khỏe.*

[www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/coordination/index.html](http://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/coordination/index.html)



### Giới Thiệu cho Bạn Bè

Nếu chúng tôi đã giúp đỡ quý vị thì quý vị có thể biết được những người hội đủ điều kiện hưởng Medicare khác có thể hưởng lợi từ các dịch vụ của chúng tôi. Nếu vậy, hãy yêu cầu họ gọi điện cho chúng tôi theo số **1-866-999-3945** (TTY **1-800-735-2929**) thứ Hai-thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, để trao đổi về những gì họ cần trong chương trình chăm sóc sức khỏe.

## Hãy Cẩn Thận với Thuốc Sức Khỏe Tâm Thần của Quý Vị

Các loại thuốc sức khỏe tâm thần giúp giảm bớt những cảm xúc đau buồn và suy nghĩ lộn xộn. Nhưng đó không phải là tất cả tác dụng của những loại thuốc này.

Nếu bác sĩ kê một trong những loại thuốc này cho quý vị, hãy sử dụng thuốc đó đủ thời gian cần thiết để cải thiện tình trạng phục hồi của quý vị. Điều này giúp quý vị tận hưởng một cuộc sống năng động và bổ ích hơn.

Thêm vào đó, dùng thuốc sức khỏe tâm thần cũng sẽ giúp bảo vệ sức khỏe thể chất của quý vị. Khi một vấn đề sức khỏe tâm thần không được điều trị, nó sẽ góp phần gây ra hoặc làm trầm trọng thêm các bệnh về thể chất. Ví dụ, trầm cảm làm tăng nguy cơ bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và bệnh Alzheimer.

Hãy nhớ rằng thuốc chỉ có tác dụng khi quý vị dùng chúng. Thông thường, quý vị cần sử dụng thuốc sức khỏe tâm thần trong thời gian dài, thậm chí sau khi quý vị đã cảm thấy sức khỏe tốt hơn rồi. Nếu quý vị ngừng dùng thuốc quá sớm, các triệu chứng có thể quay trở lại.

### An toàn Thuốc

Những biện pháp đơn giản dưới đây có thể giúp quý vị thu được những lợi ích tốt nhất từ thuốc với ít rủi ro nhất:

- **Chia sẻ với bác sĩ của quý vị.** Hãy cho bác sĩ biết về các loại thuốc theo đơn,



thuốc không theo đơn, vitamin hay các loại thực phẩm chức năng từ thảo dược mà quý vị đang dùng. Hãy cho bác sĩ biết nếu quý vị có bất kỳ phản ứng phụ nào với các loại thuốc đã dùng trước đây.

- **Hãy thảo luận về các phản ứng phụ có thể xảy ra.** Ví dụ, nếu quý vị đang dùng thuốc chống trầm cảm, thì các tác dụng phụ có thể bao gồm đau đầu, buồn nôn, khó ngủ và cảm giác bồn chồn. Nên hỏi bác sĩ trước về cách xử lý các vấn đề thông thường. Hãy gọi cho bác sĩ nếu quý vị gặp các tác dụng phụ nghiêm trọng, khó chịu hoặc kéo dài.
- **Sử dụng thuốc đúng cách.** Tần suất dùng thuốc của quý vị thế nào? Liệu dùng thuốc khi ăn có vấn đề gì không? Nếu quý vị còn không chắc về vấn đề nào đó, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của mình.

- **Đừng quên uống thuốc.**

Hãy luôn dùng thuốc cùng thời gian với một hoạt động nào đó quý vị làm hàng ngày, chẳng hạn như đi ngủ. Hãy để thuốc ở nơi quý vị dễ nhìn thấy.

- **Hãy đi khám bác sĩ thường xuyên.**

Hãy lên lịch hẹn khám thường xuyên theo lời khuyên của bác sĩ. Bác sĩ sẽ theo dõi tác dụng của loại thuốc đang dùng với quý vị. Không nên ngừng dùng thuốc mà không báo trước với bác sĩ.

Cuối cùng, hãy luôn hi vọng, nhưng cần thực tế. Một số loại thuốc sức khỏe tâm thần cần bốn đến sáu tuần để phát huy tất cả các công dụng. Do vậy đừng nên hi vọng là quý vị sẽ cảm thấy khỏe lên ngay lập tức. Về lâu về dài, một chút kiên nhẫn có thể đem lại tác dụng cực kỳ lớn.

Nguồn: Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia. Thuốc Sức Khỏe Tâm Thần.  
[www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml)  
Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Tuổi Già. Sử Dụng Thuốc An Toàn.  
[www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/takingmedicinessafely/01.html](http://www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/takingmedicinessafely/01.html)



P.O. Box 6025  
Cypress, CA 90630

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
WELL CARE  
HEALTH PLAN

## Thông tin về sức khỏe và thể chất hoặc phòng bệnh.

Easy Choice Health Plan (HMO) - một công ty của WellCare - là một tổ chức Medicare Advantage ký hợp đồng với Medicare. Đăng ký với Easy Choice (HMO) tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

Thông tin này không phải là bản mô tả phúc lợi đầy đủ. Hãy liên hệ chương trình để biết thêm thông tin. Các giới hạn, các khoản đồng thanh toán và các hạn chế có thể áp dụng. Phúc lợi, phí bảo hiểm và/hoặc các khoản đồng thanh toán/đồng bảo hiểm có thể thay đổi vào ngày 1 tháng Giêng mỗi năm. Danh mục thuốc, mạng lưới nhà thuốc và/hoặc mạng lưới nhà cung cấp có thể thay đổi bất cứ lúc nào. Quý vị sẽ nhận được thông báo khi cần thiết. Chương trình Easy Choice sử dụng một danh mục thuốc. Hãy liên hệ với Easy Choice để biết thêm chi tiết.

10866MH

Easy Choice Health Plan, Inc., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-999-3945 (TTY: 1-800-735-2929).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-999-3945 (TTY: 1-800-735-2929).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-866-999-3945 (TTY: 1-800-735-2929)。