

ФОКУС НА ЗДОРОВЬЕ



VILLAGECAREMAX

Праздничные встречи
Как принимать решения
о своем здоровье

**Пройдите вакцинацию
сегодня!**
Защитите себя от сезонных
заболеваний

**Берегите себя и сохраняйте
независимость**
Узнайте, как избегать
падений и сохранять
устойчивость

www.villagecaremax.org

VILLAGECAREMAX
VillageCareMAX
112 Charles Street
New York, NY 10014

H2168_MBR25-222r_C
VCM_MLTC_MBR2025_16r

ПОЧТОВЫЙ СБОР В США
ОПЛАЧЕН
НЕКОММЕРЧЕСКОЙ
ОРГАНИЗАЦИЕЙ
НICKSVILLE, NY
РАЗРЕШЕНИЕ № 885

Ваша защита от сезонных заболеваний: пройдите вакцинацию сегодня

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)
План абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP)

Вакцинация против распространенных заболеваний, таких как COVID-19, грипп и пневмония, — один из самых эффективных способов защищать свое здоровье на протяжении года. Эти прививки помогают предотвратить серьезную форму заболевания, госпитализацию и осложнения, особенно у пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями.

Прививки против COVID-19 значительно снижают риск тяжелого заболевания, госпитализации и смерти. У взрослых в возрасте 18 лет и старше прививки в 2023–2024 годах снизили риск опасных для жизни заболеваний почти на 70% в первые два месяца после вакцинации.¹

Они также помогают снизить риск затяжного течения COVID и защитить уязвимые группы населения, такие как беременные женщины и пожилые люди.

Вакцины против гриппа обновляются ежегодно в соответствии с циркулирующими штаммами. Они ежегодно предотвращают миллионы заболеваний и тысячи госпитализаций. Сезонные вакцины против гриппа, хорошо соответствующие циркулирующим штаммам, снижают риск необходимости медицинской помощи на 40–60%. Вакцинация также снижает тяжесть заболевания и защищает лиц с хроническими заболеваниями, такими как болезнь сердца и диабет.²

Вакцины от пневмонии защищают от пневмококковых инфекций, которые могут угрожать жизни. Центры контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) рекомендуют эти прививки всем взрослым в возрасте 50 лет и старше, а также молодым людям, подверженным определенным рискам для здоровья.³

К участникам VillageCareMAX не применяется со-страхование, доплаты или нестрахуемый минимум за вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмонии. Чтобы записаться на вакцинацию, обратитесь к врачу или посетите близлежащую аптеку. Если вам понадобится помощь или у вас возникнут вопросы, позвоните своему координатору медицинского обслуживания или в службу поддержки участников VillageCareMAX.



Наилучшая профилактика для защиты себя и других — это вакцинация.



Чтобы защитить себя, мойте руки водой с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук.



Вирусы могут быть опасными для некоторых людей. Наибольшему риску подвергаются люди старше 65 лет, а также люди с определенными заболеваниями или ослабленной иммунной системой.



Когда кашляете или чихаете, всегда прикрывайте рот и нос внутренней стороной локтя, но не ладонями.



Праздничный рецепт: запеченный батат с кленовым сиропом и корицей

Это блюдо обладает естественной сладостью, согревает, и для его приготовления требуется всего пять ингредиентов.

Размер порции: 4 порции в качестве гарнира
Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты:

- 3 средних батата, очищенных от кожуры и нарезанных кубиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 1 чайная ложка молотой корицы
- Соль по вкусу

Инструкции по приготовлению:

1. Разогрейте духовку до 400°F (200°C).
2. В большой миске перемешайте кубики батата с оливковым маслом, кленовым сиропом, корицей и щепоткой соли.
3. Равномерно разложите эту смесь на противне, застеленном пергаментной бумагой.
4. Запекайте 25–30 минут, пока батат не станет мягким и слегка не карамелизируется. В середине процесса приготовления перемешайте смесь.
5. Подавайте блюдо теплым в качестве гарнира.

Быстро, просто и безопасно: отправляйте формы VillageCareMAX всего за несколько нажатий

План абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP)

Мы знаем, что заполнение форм может отнимать много времени и вызывать затруднения. Именно поэтому VillageCareMAX упрощает доступ, а также процесс заполнения и отправки важных форм онлайн.

Теперь вы можете заполнять и отправлять следующие формы на сайте www.villagecaremax.org:

Форма назначения доверенного по медицинским вопросам. Этот важный юридический документ позволяет вам назначить человека, которому вы доверяете принимать медицинские решения за вас, если будете не в состоянии это сделать.

Форма возмещения затрат участнику. Это вторая полностью автоматизированная форма, которая облегчает подачу запроса на возмещение затрат, позволяя отказаться от бумажной волокиты.

Форма назначения представителей. Это третья утвержденная форма, используемая для назначения лица, которое будет действовать от имени участника для решения вопросов, связанных с планом медицинского страхования.

Предпочитаете бумажную версию? Вы по-прежнему можете запросить копию в нашей службе поддержки участников или скачать распечатанную версию с веб-сайта.

Здоровые способы победить праздничную хандру

Праздники могут приносить радость, но еще они могут вызывать чувства печали, стресса или изоляции. К счастью, есть здоровые, подтвержденные исследованиями способы справиться с этими негативными эмоциями и защитить свое психическое благополучие.

Избегайте нездоровых методов преодоления трудностей

Хотя алкоголь и жирная пища приносят временное облегчение, они могут ухудшать настроение и понижать уровень энергии. Вместо этого сосредоточьтесь на сбалансированном питании, поддержании водного баланса и ограничении потребления кофеина и алкоголя, как рекомендовано Национальным институтом психического здоровья (National Institute of Mental Health, NIMH).⁴

Настройтесь на реалистичные ожидания

Клиника Mayo советует научиться принимать перемены и отказаться от стремления к перфекционизму. Сосредоточьтесь на значимых традициях и будьте открыты для новых способов празднования, особенно если у вас изменились обстоятельства.⁵



Больше двигайтесь

Физические упражнения — мощный стимулятор настроения. Даже короткие прогулки помогают высвобождать эндорфины и снизить тревожность. Определите виды физической активности, которые вам нравятся, и делайте упор на регулярности, а не на интенсивности.⁶

Обращайтесь за поддержкой

Связь с другими имеет очень важное значение. Рассказывать о своих чувствах может быть полезно — будь то общение с друзьями, семьей или на мероприятиях сообщества. Если грусть не проходит, обращайтесь за профессиональной помощью: есть эффективные методы лечения.

Сделайте уход за собой своим приоритетом

Крепкий сон, здоровое питание и покой жизненно важны. NIMH рекомендует ежедневно планировать расслабляющие занятия и практиковать благодарность для поддержания эмоционального здоровья.

При наличии желания и поддержки вы сможете пережить праздники, сохранив силу духа и внутреннее равновесие.



Чем мы можем вам помочь?

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)

План абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP)

Хотите записаться на прием к своему врачу для прохождения медицинского обследования?

Вы предпочитаете другой язык вместо английского?

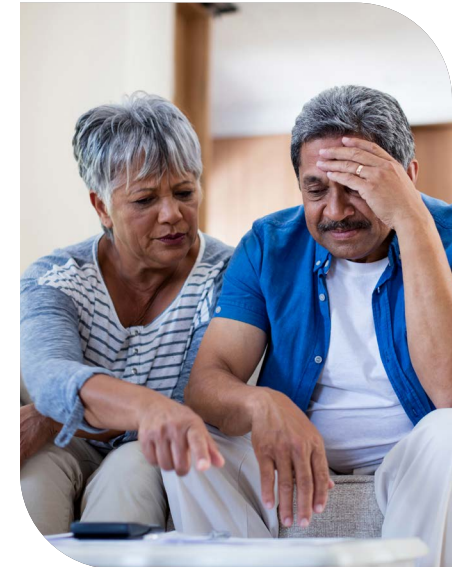
Позвольте VillageCareMAX вам помочь!

Сотрудники службы поддержки участников VillageCareMAX могут общаться на выбранном вами языке. Они помогут вам найти поставщика первичных медицинских услуг (PCP), записаться на прием и не только.

Если вы участник плана управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC), звоните по телефону 1-800-469-6292 (телетайп: 711).

Звонки принимаются 8:00 до 20:00 без выходных.

Если вы участник плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP) программы Medicare, звоните по телефону 1-855-296-8800 (телетайп: 711). Звонки принимаются 8:00 до 20:00 без выходных.



Права на отказ от участия в страховом плане

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)

Обратите внимание на то, что участие в нашем плане добровольное. Вы можете отказаться от участия в нем в любое время. Если вы решите отказаться от участия в страховом плане, мы максимально быстро обработаем ваш запрос. В случае необходимости VillageCareMAX будет взаимодействовать с New York Medicaid Choice (программа регистрации в планах управляемого медицинского обслуживания штата New York) для получения одобрения вашего запроса. Это может занять от двух до шести недель.

Вы получите письменное уведомление с датой вашего выбытия из числа участников плана. План VillageCareMAX будет продолжать предоставлять вам услуги или обеспечивать обслуживание, покрываемое страховкой, до даты вступления в силу вашего выбытия из плана. Мы также поможем вам при необходимости перейти на новый план и создадим вам условия для безопасной жизни в сообществе.

Ваше Руководство участника страхового плана

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)

В Руководстве участника страхового плана содержится информация о плане VillageCareMAX, к которому вы присоединились, и о том, как он работает. В нем разъясняются ваши страховые выплаты, способы получения необходимых услуг, ваши права участника, а также правила и процедуры, которым обязан следовать VillageCareMAX. Вы можете ознакомиться с Руководством участника страхового плана на нашем веб-сайте по адресу www.villagecaremax.org или позвонить в службу поддержки участников по телефону 1-800-469-6292 (телетайп: 711), чтобы запросить печатный вариант.

Предотвращение падений: берегите себя и сохраняйте независимость

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)
План абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP)

А вы знали?

По данным Центров контроля и профилактики заболеваний, падения являются основной причиной травматизма среди взрослых в возрасте 65 лет и старше. Хорошая новость в том, что падений можно избежать. Мы хотим убедиться, что вы знаете всё о том, как сохранять устойчивость!⁷

Пять способов избежать падения:

- 1. Сохраняйте физическую активность:** регулярные упражнения улучшают чувство равновесия и развивают силу.
- 2. Проверьте принимаемые лекарственные препараты:** некоторые из них могут вызывать головокружение или сонливость. Если у вас возникнут данные побочные эффекты, сразу же обсудите это со своим врачом.
- 3. Носите правильную обувь:** поддерживающая, нескользящая обувь помогает предотвратить поскользновения и падения.
- 4. Обеспечьте безопасность у себя дома:** уберите неплотно прилегающие к полу ковры, установите поручни и улучшите освещение.
- 5. Пройдите проверку зрения и слуха:** зрение и слух играют главную роль в обеспечении равновесия и предотвращении падений.

Что делать, если вы упали:

- Сохраняйте спокойствие и оцените ситуацию.
- Если вы получили травму, обратитесь за помощью по телефону 911.
- Если вам не больно, не торопитесь вставать. Перевернитесь на бок, обопритесь на руки и колени и медленно приподнимайтесь, держась за прочно стоящую мебель.



Когда нужно обращаться за помощью:

- Если после падения вы испытываете головокружение, слабость или боль.
- Если вы ударились головой, даже если чувствуете себя нормально.
- Если вам трудно стоять или ходить после падения.

Мы хотим помочь вам оставаться на ногах:

VillageCareMAX стремится обеспечить ваши безопасность и благополучие.

Если у вас есть опасения по поводу падений, служба поддержки участников всегда готова обсудить с вами возможные варианты.

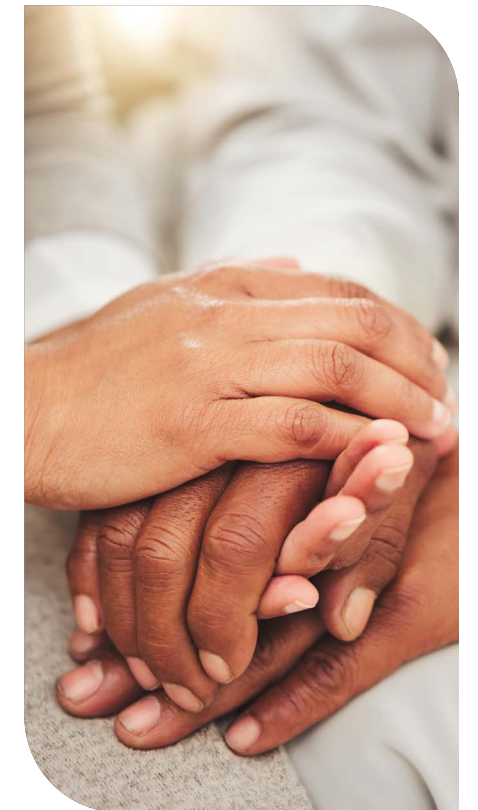
Что говорят участники и лица, обеспечивающие уход

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)
План абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP)

Нашим участникам есть чем поделиться!

Отзыв участника

«Г-жа Ashley Caraballo из вашей команды Medicare была очень любезна во время нашего телефонного разговора, терпеливо помогая документировать информацию о текущей госпитализации моей матери Verna L. Она проявляла сострадание и сочувствие, постоянно спрашивая, может ли она еще чем-нибудь помочь. Такая поддержка участников — это именно то, что нам нужно от системы здравоохранения, и я считаю, что Ashley — яркий пример того, какой должна быть эта поддержка. Она сделала так, что сложная ситуация показалась «не такой уж сложной» и была более чем рада помочь. Ashley проявила высокий профессионализм во время звонка, мы высоко оценили и лично отметили ее помощь».



Узнайте больше о деятельности VillageCareMAX. Присоединяйтесь к нам онлайн!

 facebook.com/
Villagecaremax

 x.com/
villagecare

 instagram.com/
villagecaremax

 linkedin.com/
villagecare

VILLAGECAREMAX

Участники управляемого плана долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC), звоните по телефону 1-800-469-6292 (телетайп: 711).
Участники плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP) программы Medicare, звоните по телефону 1-855-296-8800 (телетайп: 711).

Календарь общественного центра Bronx Community Center

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)
План абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP)

Общественный центр
Bronx Community Center
798 Southern Blvd,
Bronx NY 10455
718-517-2700/800-469-6292
www.villagecaremax.org



Общественный центр Bronx Community Center плана VillageCareMAX — отличное место для всех, кому нужна помощь с медицинской страховкой, медицинскими и психиатрическими услугами, социальными службами и правами на получение социальной помощи. В центре проводятся просветительские занятия по вопросам питания, профессионального роста, социального обеспечения и многого другого.

Ноябрь 2025 Г.

**ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ.
ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**
3, 6, 10, 13, 17, 20, 24 ноября:
11:30–12:30

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
12 ноября:
9:00–15:00

ПО СРЕДАМ.ЗАНЯТИЯ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ
5, 12, 19, 26 ноября:
17:00–19:00

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
26 ноября:
11:00–16:00

ПО ПЯТНИЦАМ. МУЗЫКА, ЛИТЕРАТУРА, ДОМИНО И БИНГО
7, 14, 21 ноября:
13:30–14:30

Бесплатная помощь, предоставляемая с понедельника по пятницу с 9:30 до 16:00: заявка/переаттестация на мобильный телефон, заявка и переаттестация в программе SNAP, помощь с подачей заявки/переаттестацией в программе MEDICAID, заявка/переаттестация в SCRIE/DRIE, заявка/продление IDNYC. Заявление получателей Medicare на выдачу карт льготного проезда в метро.

Найди медицинское слово

P H S L E E P H R B O N
V W C W C O V I D W U Y
S V V K F U G H F N A W
S J A W D W D Y W B U E
G E C A F A Y D F U Q L
J M C F P L S R R E P L
Z Z I L K K I A U O X N
M S N U I J Z T I M H E
U V E K T A Z E T P D S
L W Y M C H E C K U P S
H I M M U N E Q U C Q F
W J K A S P J Z N P A P

**Найдите
следующие
слова:**

Vaccine
Sleep
Hydrate
Walk
Fruit
Flu
Covid
Checkup
Wellness
Immune

Ссылки на статьи

- 1: CDC — Польза вакцинации против COVID-19. Взято на <https://www.cdc.gov/covid/vaccines/benefits.html>
- 2: CDC — Преимущества вакцинации против гриппа. Взято на <https://www.cdc.gov/flu-vaccines-work/benefits/index.html>
- 3: CDC — Рекомендации по вакцинации против пневмококковой инфекции. Взято на <https://www.cdc.gov/pneumococcal/hcp/vaccine-recommendations/index.html>
- 4: Национальный институт психического здоровья. (б/д). Как пережить праздники. Взято на <https://www.nimh.nih.gov>
- 5: Сотрудники клиники Mayo. (б/д). Стресс, депрессия и праздники: как справиться. Взято на <https://www.mayoclinic.org>
Министерство здравоохранения и социального обеспечения США (б/д). Рекомендации по физической активности для американцев. Взято на <https://health.gov>
- 6: CDC — О профилактике падений пожилых людей. Взято на <https://www.cdc.gov/falls/about/index.html>

Присоединяйтесь к консультативному комитету участников VillageCareMAX и внесите свой вклад

Консультативный комитет участников — это платформа, где участники могут рассказывать о своих потребностях и ожиданиях, а также делиться опытом, касающимся всех услуг и страховых выплат, предоставляемых VillageCareMAX.

Мы ценим ваше мнение. Ваш голос может помочь повлиять на качество работы служб, которые оказывают вам поддержку. Присоединяйтесь к нам и меняйте мир к лучшему! VillageCareMAX активно ищет новых участников для присоединения к консультативному комитету.

Цели комитета:

- Улучшить доступ к покрываемым страховкой услугам
- Улучшить координацию обслуживания
- Содействовать справедливому медицинскому обслуживанию, особенно для малообеспеченных слоев населения

В него входят представители различных отделов VillageCareMAX, таких как:

- Служба поддержки участников
- Отдел регистрации и определения соответствия
- Отдел жалоб и апелляций
- Отдел координации обслуживания
- Отдел управление сетью поставщиков услуг
- Отдел качества

Если вы хотите присоединиться к консультативному комитету участников VillageCareMAX, звоните нам по телефону: 1-800-469-6292 (телетайп: 711) на бесплатную линию. Звонки принимаются с 8:00 до 20:00 без выходных.



Частота заседаний комитета:

- Комитет проводит свои заседания ежеквартально.
- Приветствуется личное присутствие, однако при необходимости возможно и дистанционное участие.
- Заседания проводятся поочередно в разных районах зоны обслуживания VillageCareMAX с целью удовлетворения разнообразных культурных и языковых потребностей сообщества.
- Следующее заседание намечено на 16 декабря 2025 г.

Повестка заседания:

- Темы, определенные руководством VillageCareMAX, требующие обратной связи или обсуждения.
- Темы, предложенные членами комитета.
- Члены комитета могут предлагать пункты повестки перед каждым заседанием.

Ключ ответа к головоломке по поиску медицинских слов

P	H	S	L	E	E	P	H	R	B	O	N
V	W	C	W	C	O	V	I	D	W	U	Y
S	V	V	K	F	U	G	H	F	N	A	W
S	J	A	W	D	W	D	Y	W	B	U	E
G	E	C	A	F	A	Y	D	F	U	Q	L
J	M	C	F	P	L	S	R	R	E	P	L
Z	Z	I	L	K	K	I	A	U	O	X	N
M	S	N	U	I	J	Z	T	I	M	H	E
U	V	E	K	T	A	Z	E	T	P	D	S
L	W	Y	M	C	H	E	C	K	U	P	S
H	I	M	M	U	N	E	Q	U	C	Q	F
W	J	K	A	S	P	J	Z	N	P	A	P

Уведомление о недопущении дискриминации

План управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC)
План абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare (HMO D-SNP)

VillageCareMAX соблюдает федеральные законы о гражданских правах. VillageCareMAX не отказывает людям в обслуживании и не относится к ним иначе из-за расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола. VillageCareMAX предоставляет следующее.

- Бесплатные вспомогательные средства и услуги для лиц с ограниченными возможностями здоровья, предназначенные для облегчения общения с нами, такие как:
 - квалифицированные сурдопереводчики;
 - письменная информация в других форматах (крупный шрифт, аудио, доступные электронные форматы, другие форматы).
- Бесплатные языковые услуги людям, чей язык не является английским, такие как:
 - услуги квалифицированных устных переводчиков;
 - письменная информация на других языках.

Если вам необходимы эти услуги, позвоните в **VillageCareMAX** по телефону 1-800-469-6292. Телетайп/текстофон: 711.

Если вы считаете, что **VillageCareMAX** не предоставила вам эти услуги или подвергла вас дискриминации на основании расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола, вы можете подать жалобу в **VillageCareMAX** одним из следующих способов.

По почте: 112 Charles Street, New York, NY
По телефону: 10014 1-800-469-6292 (телетайп/текстофон: 711)
По факсу: 1-347-226-5180
Лично по адресу: 112 Charles Street, New York, NY 10014
Электронная почта: Complaints@villagecare.org

Вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Министерство здравоохранения и социальных служб США (U.S. Department of Health and Human Services), Управление по гражданским правам (Office for Civil Rights) одним из следующих способов.

Онлайн: Портал для подачи жалоб Управления по гражданским правам (Office for Civil Rights Complaint Portal) на сайте: www.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf
По почте: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building Washington, DC 20201.
Формы для подачи жалоб можно найти по адресу <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
По телефону: 1-800-368-1019 (телетайп/текстофон: 800-537-7697)

Языковое сопровождение

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711.	Английский
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Испанский
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711。	Китайский
لصتا لكل عحاتم ةيناجملا ىرخألا تادعاسملاو ةيوغلللا ةدعاسملا تامدخ :عظحالم 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711مقرلاب	Арабский
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711번으로 연락해 주십시오.	Корейский
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-469-6292; Телетайп/текстофон: 711	Русский
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Итальянский
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Французский
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Французский креольский
ךייא ראפ לבעליעווא וענעז, ףליה ערעדנא ווא סעסיוורעס ףליה ךארפש :גנוטכא 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711טפזר טסיזמוא	Идиш
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Польский
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Тагальский
মনদায়গ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরষিবো এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711-এ ফোন করুন।	Бенгальский
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Албанский
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Греческий
ال ب ے یل ے ک پآ ں یتنواعم رگی دی روا تامدخ کی یتنواعم یم نابز :ں ں یمارف ے جوت 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711-ں ں ے بای تسد ے مضواعم	Урду