

ENFOQUE EN LA SALUD



VILLAGECAREMAX

Reuniones festivas
Cómo tomar decisiones
saludables

¡Vacúnese hoy mismo!
Protéjase de las
enfermedades estacionales

**Manténgase seguro
e independiente**
Aprenda a prevenir caídas
y a mantenerse de pie

www.villagecaremax.org

H2168_MBR25-222s_C
VCM_MLTC_MBR2025_16s

VillageCareMAX
112 Charles Street
New York, NY 10014

VILLAGECAREMAX

SELLO POSTAL
ESTADOUNIDENSE
SIN FINES DE LUCRO
ABONADO
HICKSVILLE, NY
PERMISO 885

Su escudo contra las enfermedades estacionales: vacúnese hoy mismo

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX
Plan Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) de VillageCareMAX

Vacunarse contra enfermedades comunes como COVID-19, influenza (gripe) y neumonía es una de las maneras más eficaces de proteger su salud durante todo el año. Estas vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves, hospitalizaciones y complicaciones, sobre todo para los adultos mayores y las personas que padecen enfermedades crónicas.

Las vacunas contra el COVID-19 reducen considerablemente el riesgo de una enfermedad grave, la hospitalización y la muerte. Para los adultos de 18 años en adelante, las vacunas de 2023-2024 redujeron el riesgo de padecer una enfermedad crítica en casi un 70 % en los primeros dos meses posteriores a la vacunación.¹

También contribuyen a la reducción de las probabilidades de COVID prolongado y protegen a los grupos vulnerables, como las mujeres embarazadas y los adultos mayores.

Las vacunas antigripales se actualizan anualmente para que coincidan con las cepas circulantes. Cada año, previenen millones de enfermedades y miles de hospitalizaciones. Durante las temporadas con cepas compatibles, las vacunas antigripales reducen entre un 40 % y un 60 % el riesgo de necesitar atención médica. La vacunación también reduce la gravedad de la enfermedad y protege a las personas con enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y diabetes.²

Las vacunas contra la neumonía protegen contra las infecciones neumocócicas, que pueden poner en riesgo la vida. La Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan estas vacunas para todos los adultos mayores de 50 años, y para las personas más jóvenes con determinados riesgos de salud.³

Los miembros de VillageCareMAX no tienen coseguro, copago ni deducible para las vacunas contra el COVID-19, antigripales y contra la neumonía. Para programar sus vacunas, comuníquese con su médico o acuda a una farmacia cercana. Si necesita ayuda o tiene dudas, llame a su administrador de atención médica de VillageCareMAX o a Servicios para Afiliados.



La mejor prevención para protegerse y proteger a los demás es vacunarse.



Para protegerse, lávese las manos con agua y jabón o use desinfectante de manos.



Los virus pueden ser peligrosos para algunas personas. Las personas mayores de 65 años y las personas con determinadas afecciones de salud o un sistema inmunitario debilitado se exponen a un riesgo mayor.



Siempre cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o con el pliegue del codo al toser o estornudar. No utilice las manos.



Receta para días festivos: batatas asadas con sirope de arce y canela

Este plato es naturalmente dulce, reconfortante y contiene únicamente cinco ingredientes.

Tamaño de la porción: cuatro porciones como guarnición
Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

- 3 batatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de sirope de arce puro
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 °F (200 °C).
2. En un recipiente grande, mezcle los cubos de batatas con aceite de oliva, sirope de arce, canela y una pizca de sal.
3. Extienda la mezcla de manera uniforme en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Hornee durante 25 a 30 minutos, revolviendo a la mitad de la cocción, hasta que las batatas estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
5. Sirva tibio como guarnición.

Rápido, fácil y seguro: envíe sus formularios de VillageCareMAX con solo unos pocos clics

Plan Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) de VillageCareMAX

Sabemos que completar formularios puede tomar mucho tiempo y ser confuso. Por este motivo, VillageCareMAX hace que sea más fácil que nunca para usted acceder, completar y enviar formularios importantes en línea.

Ahora puede completar y enviar los siguientes formularios en www.villagecaremax.org:

Formulario de apoderado para decisiones médicas: este documento legal importante le permite designar a una persona de su confianza para que tome decisiones médicas por usted si es incompetente.

Formulario de reembolso para afiliados: este es el segundo formulario completamente automatizado disponible, que facilita la solicitud de un reembolso sin la dificultad del papeleo.

Formulario de designación de representantes (Appointment of Representatives, AoR): este es el tercer formulario aprobado que se utiliza para designar a una persona que actúe en representación de un afiliado con respecto a las cuestiones del plan de salud.

¿Prefiere el papel? Todavía puede solicitar una copia a nuestro equipo de Servicios para Afiliados o descargar una versión para imprimir desde el sitio web.

Maneras saludables de vencer la depresión navideña

La época de las fiestas puede ser alegre, pero también puede generar sentimientos de tristeza, estrés o aislamiento. Afortunadamente, existen formas saludables respaldadas por la investigación para lidiar con estas emociones y proteger su bienestar mental.

Evite los mecanismos de adaptación poco saludables

Si bien es posible que el alcohol y las comidas deliciosas ofrezcan un consuelo temporal, pueden empeorar el estado de ánimo y los niveles de energía. En su lugar, concéntrese en comer alimentos equilibrados, hidratarse y limitar el consumo de cafeína y alcohol, según lo recomendado por el Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health, NIMH).⁴

Establezca expectativas realistas

Mayo Clinic aconseja aceptar el cambio y dejar de lado la perfección. Concéntrese en tradiciones significativas y esté abierto a maneras nuevas de celebrar, especialmente si la situación ha cambiado.⁵



Dedique tiempo a moverse

El ejercicio es un poderoso estimulante del estado de ánimo. Incluso las caminatas cortas pueden liberar endorfinas y reducir la ansiedad. Encuentre actividades que disfrute y establezca como objetivo la constancia en lugar de la intensidad.⁶

Busque apoyo

La conexión es fundamental. Ya sea a través de amigos, familiares o de eventos comunitarios, hablar sobre sus sentimientos puede ayudar. Si la tristeza persiste, busque ayuda profesional: hay tratamientos eficaces disponibles.

Priorice el cuidado personal

El sueño, la nutrición y el tiempo de tranquilidad son fundamentales. El NIMH recomienda programar actividades relajantes y practicar la gratitud a diario para apoyar la salud emocional.

Con intención y apoyo, puede transitar las fiestas con fortaleza y paz.



¿En qué podemos ayudar?

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX
Plan Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) de VillageCareMAX

¿Busca programar una cita para un examen de salud con su médico?

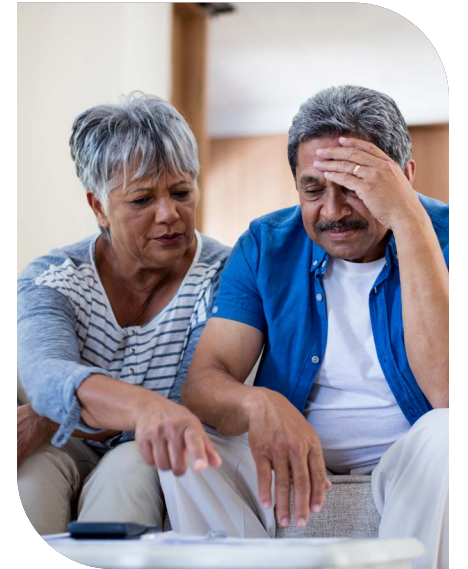
¿Prefiere otro idioma que no sea inglés?

¿Permita que VillageCareMAX lo ayude!

El equipo de Servicios para Afiliados de VillageCareMAX puede comunicarse en el idioma de su elección. Puede ayudarlo a encontrar un proveedor de atención primaria (PCP), a programar citas y más.

Si es afiliado al plan de Atención a Largo Plazo Administrado (MLTC) de VillageCareMAX, llame al 1-800-469-6292 (TTY: 711).
De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.

Si es afiliado a Medicare Total Advantage Plan (HMO D-SNP) de VillageCareMAX, llame al 1-855-296-8800 (TTY: 711).
De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.



Derechos para la cancelación de inscripción

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX

Tenga en cuenta que la inscripción en nuestro plan es voluntaria. Puede cancelar la inscripción en cualquier momento. Si decide cancelar la inscripción, procesaremos su solicitud tan pronto como sea posible. VillageCareMAX trabajará con New York Medicaid Choice (el programa de inscripción de atención médica administrada del estado de Nueva York) para que se apruebe su solicitud, según corresponda. Es posible que esto demore entre dos y seis semanas.

Recibirá una notificación por escrito con la fecha de la cancelación de su inscripción. VillageCareMAX continuará proporcionándole u organizando su recepción de los servicios cubiertos hasta la fecha de entrada en vigor de la cancelación de su inscripción. También lo ayudaremos con el cambio a un nuevo plan según sea necesario y garantiremos que pueda permanecer seguro dentro de la comunidad.

Su manual para afiliados

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX

El manual para afiliados contiene información sobre el plan VillageCareMAX en el que está inscrito y sobre el funcionamiento de este. En él se explican sus beneficios, cómo obtener los servicios que necesita, sus derechos como afiliado y las políticas que VillageCareMAX debe seguir. Puede consultar una copia del manual para afiliados en nuestro sitio web en www.villagecaremax.org, o llamar a Servicios para Afiliados al 1-800-469-6292 (TTY: 711) para solicitar una copia impresa.

Prevención de caídas: manténgase seguro e independiente

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX
Plan Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) de VillageCareMAX

¿Sabía usted que...?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades señalan que las caídas son la causa principal de lesiones entre los adultos de 65 años en adelante. La buena noticia es que las caídas se pueden evitar. Queremos asegurarnos de que sepa todo lo que pueda acerca de cómo mantenerse de pie.⁷

Cinco maneras de evitar una caída:

- 1. Manténgase activo:** hacer ejercicio regularmente mejora el equilibrio y la fuerza.
- 2. Revise sus medicamentos:** algunos medicamentos pueden provocar mareos o somnolencia. Si experimenta esto, hable con su médico de inmediato.
- 3. Use zapatos adecuados:** los zapatos de apoyo y antideslizantes ayudan a evitar tropiezos y caídas.
- 4. Mejore la seguridad en el hogar:** retire las alfombras sueltas, instale barras de apoyo y mejore la iluminación.
- 5. Hágase revisiones de la vista y la audición:** la vista y la audición cumplen un papel fundamental en su equilibrio y en la prevención de caídas.

Qué hacer si se cae:

- Mantenga la calma y evalúe su situación.
- Si está herido, llame al 911 para pedir ayuda.
- Si no está herido, tómese el tiempo para levantarse. Ruede de lado, apóyese sobre las manos y las rodillas, y utilice un mueble resistente para levantarse lentamente.



Cuándo llamar para pedir ayuda:

- Si experimenta mareos, debilidad o dolor luego de una caída.
- Si se golpea la cabeza, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para pararse o caminar luego de una caída.

Queremos ayudarlo a mantenerse de pie:

VillageCareMAX se dedica a su seguridad y bienestar.

Si le preocupa caerse, los Servicios para Afiliados están a su disposición para hablar acerca de sus opciones.

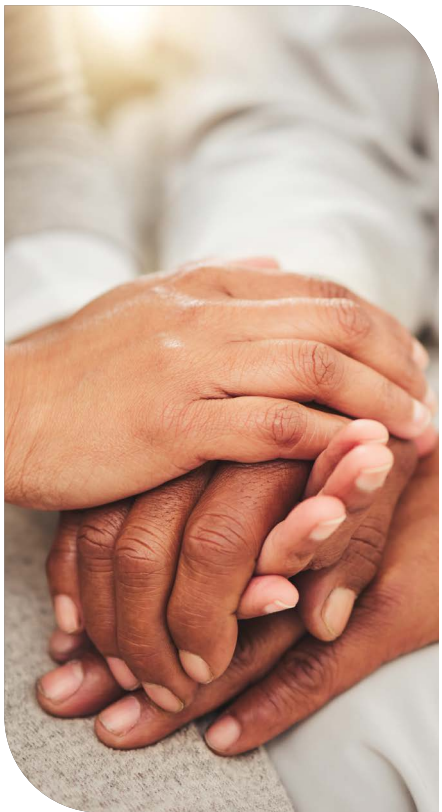
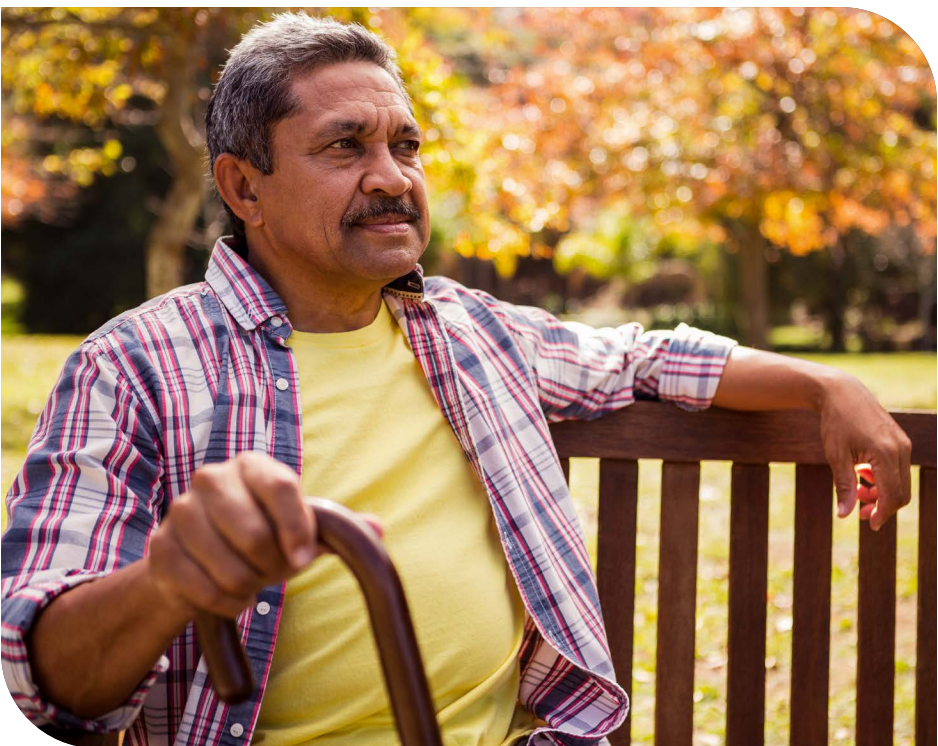
Qué dicen los afiliados y cuidadores

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX
Plan Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) de VillageCareMAX

¡Nuestros afiliados hablan y tienen cosas positivas para decir!

Testimonio de un afiliado

"La Sra. Ashley Caraballo, del equipo de Medicare, fue de gran asistencia durante nuestra llamada telefónica, ya que ayudó con paciencia a documentar la información actual de la hospitalización de mi madre, la Sra. Verna L. Mostró compasión y empatía por la situación, y preguntó todo el tiempo si podía ayudar con algo más. Este tipo de servicio para los afiliados es lo que se necesita en todo el sistema de atención médica y, en mi opinión, Ashley es un excelente ejemplo de ello. Se mostró más que feliz de ayudar; además, gracias a ella, una situación difícil pareció más sencilla. El servicio de Ashley durante la llamada fue muy profesional, muy valorado y personalmente reconocido".



**Obtenga más información
acerca de lo que hace
VillageCareMAX
actualmente.
¡Comuníquese con
nosotros en línea!**

 [facebook.com/
Villagecaremax](https://facebook.com/Villagecaremax)

 [x.com/
villagecare](https://x.com/villagecare)

 [instagram.com/
villagecaremax](https://instagram.com/villagecaremax)

 [linkedin.com/
villagecare](https://linkedin.com/villagecare)

VILLAGECAREMAX

Calendario del Centro Comunitario del Bronx

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX
Plan Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) de VillageCareMAX

El Centro Comunitario del Bronx de VillageCareMAX es un gran lugar para cualquier persona que busque ayuda con su cobertura de salud, servicios de salud o salud mental, servicios sociales y derechos. El Centro ofrece sesiones informativas acerca de nutrición, desarrollo profesional, servicios sociales y más.

Noviembre de 2025

- LUNES Y MARTES: EJERCICIO SUAVE
3, 6, 10, 13, 17, 20 y 24 de noviembre:
de 11:30 a. m. a 12:30 p. m.
- EVENTO DE BIENESTAR Y ALIMENTOS PARA SU SALUD
12 de noviembre:
de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.
- MIÉRCOLES: CLASE DE INGLÉS
5, 12, 19 y 26 de noviembre:
de 5:00 p. m. a 7:00 p. m.
- ALIMENTOS PARA SU SALUD
26 de noviembre:
de 11:00 a. m. a 4:00 p. m.
- VIERNES: MÚSICA, LITERATURA, DOMINÓ Y BINGO
7, 14 y 21 de noviembre:
de 1:30 p. m. a 2:30 p. m.

Asistencia gratuita de lunes a viernes de 9:30 a. m. a 4:00 p. m.: solicitud/recertificación de teléfono celular, recertificación de la solicitud de SNAP, asistencia con la solicitud/recertificación de MEDICAID, solicitud/recertificación de SCRIE/DRIE, solicitud/renovación de IDNYC. Solicitud de los beneficiarios de Medicare para tarjetas de metro de tarifa reducida.

Centro Comunitario del Bronx
(Bronx Community Center)
798 Southern Blvd,
Bronx NY 10455
718-517-2700/800-469-6292
www.villagecaremax.org



Sopa de letras de salud

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

- Encuentre las siguientes palabras:
- Vaccine → Vacuna
 - Sleep → Dormir
 - Hydrate → Hidratarse
 - Walk → Caminar
 - Fruit → Fruta
 - Flu → Gripe
 - Checkup → Revisión
 - Wellness → Bienestar

Referencias del artículo

- 1: CDC: Benefits of Getting Vaccinated for COVID-19 (Beneficios de vacunarse contra el COVID-19). Obtenido de <https://www.cdc.gov/covid/vaccines/benefits.html>
- 2: CDC: Benefits of the Flu Vaccine (Beneficios de la vacuna antigripal). Obtenido de <https://www.cdc.gov/flu-vaccines-work/benefits/index.html>
- 3: CDC: Pneumococcal Vaccine Recommendations (Recomendaciones para la vacuna antineumocócica). Obtenido de <https://www.cdc.gov/pneumococcal/hcp/vaccine-recommendations/index.html>
- 4: Instituto Nacional de Salud Mental. (s.f.). Coping with the Holidays (Cómo adaptarse a las fiestas). Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov>
- 5: Personal de Mayo Clinic. (s.f.). Stress, depression and the holidays: Tips for coping (El estrés, la depresión y las fiestas: consejos para la adaptación). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org>
- 6: U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). (s.f.). Physical Activity Guidelines for Americans (Lineamientos de Actividad Física para los Estadounidenses). Obtenido de <https://health.gov>
- 7: CDC: About Older Adult Fall Prevention (Acerca de la prevención de caídas de adultos mayores). Obtenido de <https://www.cdc.gov/falls/about/index.html>

Únase al Comité Asesor de Afiliados de VillageCareMAX y genere un impacto

El Comité Asesor de Afiliados es una plataforma para que los afiliados expresen sus necesidades, expectativas y experiencias con respecto a los servicios y los beneficios proporcionados por VillageCareMAX.

Sus opiniones son valiosas, y su voz puede ayudar a influir en los servicios que le proporcionan apoyo. ¡Únase a nosotros para marcar la diferencia! VillageCareMAX busca activamente afiliados nuevos para que se unan al Comité Asesor de Afiliados.

Los objetivos del Comité son:

- Mejorar el acceso a los servicios cubiertos
- Mejorar la coordinación de los servicios
- Promover la equidad en salud, especialmente para las poblaciones desatendidas.

Incluye representantes de distintos departamentos dentro de VillageCareMAX, tales como:

- Servicios para Afiliados
- Inscripción y Elegibilidad
- Quejas y Apelaciones
- Administración de Casos
- Administración de Redes
- Departamento de Calidad



Frecuencia de las reuniones:

- El Comité se reúne trimestralmente.
- Se recomienda la asistencia en persona, pero, cuando sea necesario, también se permite la participación a distancia.
- Las reuniones se realizan de forma rotativa en los distintos distritos dentro del área de servicio de VillageCareMAX para atender mejor las necesidades culturales y lingüísticas diversas de la comunidad.
- La próxima reunión programada es el 16 de diciembre de 2025.

Programa de la reunión:

- Temas que el equipo de liderazgo de VillageCareMAX haya señalado que requieren retroalimentación u opiniones.
- Temas propuestos por los afiliados que forman parte del Comité.
- Se invita a los afiliados a presentar los puntos del programa antes de cada reunión.

Respuestas de la sopa de letras															
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				

Aviso de no discriminación

Plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX
Plan Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) de VillageCareMAX

VillageCareMAX cumple con las leyes federales relativas a los derechos civiles. VillageCareMAX no excluye a personas ni las trata de forma distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo. VillageCareMAX ofrece lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con dificultades para comunicarse con nosotros, como:
 - Intérpretes calificados en lenguaje de señas
 - Información por escrito en otros formatos (impresión en letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos para personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a **VillageCareMAX** al 1-800-469-6292. Para servicios de TTY/TDD, llame al 711.

Si cree que **VillageCareMAX** no le ha brindado estos servicios o lo ha tratado de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante **VillageCareMAX** en:

Correo postal: 112 Charles Street, Nueva York, NY
Teléfono: 10014 1-800-469-6292 (para servicios TTY/TDD 711)
Fax: 1-347-226-5180
En persona: 112 Charles Street, Nueva York, NY 10014
Correo electrónico: Complaints@villagecare.org

También puede presentar un reclamo por escrito ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (Office for Civil Rights of the U.S. Department of Health and Human Services).

Sitio web: Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocrportal/lobby.jsf>
Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
Los formularios de reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
Teléfono: 1-800-368-1019 (TTY/TDD 800-537-7697)

Si desea unirse al Comité Asesor de Afiliados de VillageCareMAX, llámenos al: 1-800-469-6292 (TTY: 711), número gratuito, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.

Asistencia lingüística

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711.	Inglés
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Español
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。	Chino
لصتا. لكل عحاتم عیناجملا یرخال تادعاسملا او عیوغلل ادعاسملا تامدخ: عظحال 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Árabe
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711번으로 연락해 주십시오.	Coreano
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Ruso
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Italiano
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	Francés
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Francés creole
יִיָא ראפ לבעלעווא ונענז, פֿליה ערעדנא ווא סעסיוורעס פֿליה יארפּש: גנוטכא 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711 טפּור. טסיזמא	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Polaco
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Tagalo
মনোযোগ নানুল্যে ভাষা সহায়তা পরষিবো এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711-এ ফোন করুন।	Bengalí
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Albanés
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711	Griego
موضوعم الب ے ےک پآ ےےتنواعم رگی دی روا تامدخ ےک تنواعم ےیم نابز: ےےامرف هجوت 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711 ےے ےک لاک ےے ےبای تسد	Urdu