

نشرة للمستهلك بموجب أنظمة الصيدالة (مستحضرات) - 1986
يُسَوَّق الدواء وفق وصفة طبيب فقط

فيفورمين 50 ملغ/1000 ملغ
أقراص مطلية

فيفورمين 50 ملغ/850 ملغ
أقراص مطلية

المواد الفعالة

فيفورمين 50 ملغ/850 ملغ:

فيلداجليبتين 50 ملغ وميتفورمين هيدروكلوريد 850 ملغ

vildagliptin 50 mg and metformin hydrochloride 850 mg

فيفورمين 50 ملغ/1000 ملغ:

فيلداجليبتين 50 ملغ وميتفورمين هيدروكلوريد 1000 ملغ

vildagliptin 50 mg and metformin hydrochloride 1000 mg

المواد غير الفعالة في المستحضر: انظر البند 6 "معلومات إضافية".

اقرأ النشرة بتمعن حتى نهايتها وذلك قبل البدء باستخدام الدواء. تحتوي هذه النشرة على معلومات موجزة عن الدواء. إذا كانت لديك أسئلة إضافية فتوجه إلى الطبيب أو إلى الصيدلي.

وصف هذا الدواء لعلاج مرضك. لا تعطه للآخرين؛ لأنه قد يضر بهم، حتى لو بدا لك تشابه بين مرضك ومرضهم.

1. لِمَ أَعَدَّ هَذَا الدَّوَاءُ؟

فيفورمين معد لمعالجة داء السكري من نوع 2. فيفورمين معد للعلاج لدى البالغين الذين يتلقون حاليًا علاجًا مدمجًا من فيلداجليبتين وميتفورمين هيدروكلوريد بأقراص منفردة، أو أن السكري لديهم غير متوازن بواسطة ميتفورمين هيدروكلوريد لوحده.

سوف يصف لك الطبيب علاجًا ب فيفورمين لوحده أو بدمج دواء إضافي للسكري كأمر متعلق بحالتك. فيفورمين، بالدمج مع حمية غذائية ونشاط جسدي، معد أيضًا بالدمج مع الإنسولين أو دواء من مجموعة سولفونيل يوريا، للبالغين.

المجموعة العلاجية:

فيلداجليبتين - مثبط الإنزيم ثنائي بيتيديل بيتيداز-4 (DPP-4).
ميتفورمين - بيجوانيدات.

يعتبر كلا المركبين الفعالين أدوية لمعالجة داء السكري للإعطاء عن طريق الفم.

يتطور داء السكري من نوع 2 عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من الإنسولين أو أن الإنسولين الذي ينتجه الجسم لا يعمل كما ينبغي أو عندما ينتج الجسم أكثر من اللازم من الجلوكاجون.

الإنسولين عبارة عن مادة تساعد على تخفيض مستوى الجلوكوز في الدم. خاصة بعد وجبات الطعام. جلوكاجون هي مادة تحت الكبد على إنتاج الجلوكوز وتؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم. كلتا هاتين المادتين تنتجان في البنكرياس. يساعد كلا المركبين الفعالين في المستحضر فيفورمين على موازنة مستوى الجلوكوز في الدم.

فيفورمين يؤدي إلى إنتاج إنسولين بشكل أكثر و جلوكاجون بشكل أقل من قبل البنكرياس (بتأثير فيلداجليبتين) وبذلك يساعد الجسم أيضًا على الاستفادة بشكل أفضل من الإنسولين الذي يتم إفرازه (بتأثير ميتفورمين هيدروكلوريد).

2. قبل استعمال الدواء يُمنع استعمال الدواء إذا:

- وجدت لديك حساسية (أرجية) لفيلداجليبتين، لميتفورمين هيدروكلوريد أو لأحد المركبات الأخرى التي يحتويها الدواء (انظر البند 6 "معلومات إضافية"). إذا كنت تعتقد بأنك قد تكون حساسًا لإحدى تلك المركبات، فيجب التحدث مع الطبيب قبل تناول فيفورمين.
- كان السكري لديك غير متوازن وتشمل مثلًا فرط سكر الدم الشديد (مستوى مرتفع للجلوكوز في الدم)، غثيان، تقيؤ، إسهال، تناقص سريع في الوزن، حمض لبني (انظر "خطورة حدوث حمض لبني" لاحقًا) أو حمض كيتوني (ketoacidosis).
- الحمض في الدم هو حالة تتراكم فيها مواد تسمى الأجسام الكيتونية في الدم ومن شأنها أن تؤدي لحالة تسمى ما قبل السبات السكري. الأعراض تشمل ألم في البطن، تنفس سريع وعميق، نعاس أو تنفس غير عادي برائحة الفواكه.
- حدثت لديك مؤخرًا نوبة قلبية أو إذا كنت تعاني من قصور القلب أو من مشاكل خطيرة في الدورة الدموية أو من صعوبات في التنفس التي قد تشكل علامة لمشاكل في القلب.
- كنت تعاني من تراجع خطير في الأداء الوظيفي للكلية.
- كانت لديك عدوى خطيرة أو كنت تعاني من التجفاف بشكل خطير (فقدت الكثير من السوائل من جسمك).
- كنت مقدمًا على إجراء تصوير بواسطة أشعة - X (نوع معين من التصوير يشمل حقن مادة تباين تحتوي على اليود) (انظر بند "تفاعلات/ردود فعل بين الأدوية").
- كنت تعاني من مشاكل في الأداء الوظيفي للكبد.
- كنت تشرب الكحول بشكل مبالغ فيه (سواءً كان كل يوم أو من حين لآخر فقط).
- كنت مرضعة (انظري أيضًا "الحمل والإرضاع").

تحذيرات خاصة متعلقة باستعمال الدواء

خطورة لحدوث حمض لبني

من شأن فيفورمين أن يسبب عرض جانبي نادر جدًا لكنه خطير جدًا يسمى الحمض اللبني، خاصة إذا كانت الكلية لا تعملان كما ينبغي. إن خطورة تطور حمض لبني تزداد أيضًا في حالات السكري غير المتوازن، حالات عدوى خطيرة، الصوم لفترة طويلة أو استهلاك الكحول، التجفاف (انظر معلومات إضافية لاحقًا)، وجود مشاكل في وظائف الكبد وأية حالة طبية يقل فيها تزويد الأكسجين إلى منطقة معينة من الجسم (مثلًا مرض قلبي حاد وخطير). إذا كان واحد أو أكثر من الحالات السابقة ينطبق عليك، تحدث مع الطبيب لتلقي إرشادات إضافية. يجب التوقف عن تناول فيفورمين لفترة قصيرة إذا كنت تختبر حالة مرتبطة بالتجفاف (فقدان سوائل الجسم بشكل ملحوظ) مثل تقيؤ شديد، إسهال، سخونة، التعرض للحر أو إذا كنت تشرب سوائل أقل من المعتاد. تحدث مع الطبيب لتلقي إرشادات إضافية.

يجب التوقف عن تناول فيفورمين والتوجه حالاً إلى الطبيب أو المستشفى القريب إذا كنت تعاني من بعض أعراض الحمض اللبني، وذلك لأن هذه الحالة قد تؤدي إلى السبات.

أعراض الحمض اللبني تشمل:

- تقيؤ
 - ألم في البطن
 - تقلصات عضلية
 - الشعور بوعكة عامة مع إرهاق شديد
 - صعوبات في التنفس
 - تناقص درجة حرارة الجسم ونظم القلب
- الحمض اللبني هو حالة طبية طارئة ويجب معالجتها في المستشفى.

فيفورمين لا يشكل بديلاً للإنسولين. لذلك، يُمنع تناول فيفورمين لمعالجة السكري من نوع 1.

قبل العلاج بفيفورمين أخبر الطبيب إذا:

- عانيت في الماضي، أو كنت تعاني من مرض في البنكرياس.
- كنت تستعمل دواء لعلاج السكري من مجموعة سولفونيل يوريا. من الجائز أن يرغب الطبيب بخفض المقدار الدوائي للدواء من مجموعة سولفونيل يوريا عندما يُعطى سوية مع فيفورمين بهدف منع انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم (حالة نقص سكر الدم).
- تناولت في الماضي فيلداجليبتين واضطرت إلى التوقف عن تناوله بسبب مرض في الكبد؛ لا يجوز تناول هذا الدواء.
- كنت تعاني من تراجع في وظيفة الكلية. من الجائز أن يصف لك الطبيب مقدارًا دوائيًا منخفضًا من فيفورمين، بحسب الأداء الوظيفي للكلية.

خلال فترة العلاج بـ فيفورمين:

- إن الأفات الجلدية هي مضاعفة شائعة لمرض السكري. يوصى بإتباع توصيات الطبيب أو الممرضة وذلك للمحافظة على الجلد والقدمين. كما أنه، يوصى بالانتباه بالأخص لتشكّل حويصلات أو تقرحات جديدة خلال فترة تناول فيفورمين. في حال حدوثها، عليك استشارة الطبيب فوراً.
- إذا كان من المتوقع أن تجتاز عملية جراحية فيجب التوقف عن تناول فيفورمين قبل العملية الجراحية ولفترة من الزمن بعدها. سوف يقرر الطبيب متى يتوجب عليك التوقف ومتى يجب استئناف العلاج بـ فيفورمين.

الأطفال والمراهقون

إن استعمال فيفورمين غير معد للأطفال والمراهقين دون عمر 18 سنة.

الفحوصات والمتابعة

- قبل بدء العلاج بـ فيفورمين، سيتم توجيهك من قبل الطبيب لإجراء فحص وظائف الكبد. خلال السنة الأولى للعلاج بالدواء، يجب إجراء فحص كل ثلاثة أشهر وبعد ذلك، يجب إجراء فحوص دورية، وذلك لتشخيص حدوث ارتفاع بمستوى إنزيمات الكبد في مرحلة مبكرة.
- خلال فترة العلاج سوف يراقب الطبيب مستوى الجلوكوز في الدم والبول من حين إلى آخر.
- قبل بدء العلاج بـ فيفورمين وخلالها، سيفحص الطبيب الأداء الوظيفي للكلية مرة في السنة على الأقل، وبوتيرة أعلى إذا كنت مسناً و/أو في حال تفاقم أداء الكلية.

تفاعلات/ردود فعل بين الأدوية

إذا كنت تتناول، أو إذا تناولت مؤخراً، أدوية أخرى بما في ذلك أدوية بدون وصفة طبية والمكملات الغذائية، فأخبر الطبيب أو الصيدلي بذلك.

إذا توجب عليك الخضوع لحقن مادة تباين الحاوية على اليود إلى داخل مجرى الدم، مثلاً خلال تصوير رنتجن أو المسح، يجب التوقف عن تناول فيفورمين قبل الحقن. سيقدر الطبيب متى يتوجب عليك التوقف ومتى يجب استئناف العلاج بـ فيفورمين.

إذا كنت تتناول أدوية إضافية، فمن الجائز أن يوجهك الطبيب لإجراء فحوص أكثر تواتراً لمستويات الجلوكوز في الدم ووظائف الكلية، أو من الجائز أن يضطر الطبيب لتغيير المقدار الدوائي من فيفورمين وفقاً لذلك. يجب الإشارة بشكل خاص لأدوية من المجموعات التالية:

- جلوكوكورتيكوئيدات التي تستعمل عادة لمعالجة الالتهاب
- ناهضات بيتا 2 (beta-2 agonists) التي تستعمل عادة لمعالجة الإضرابات التنفسية
- أدوية أخرى لمعالجة السكري
- الأدوية التي تزيد من إنتاج البول (المدرات البولية)
- الأدوية المستعملة لمعالجة الآلام والالتهاب (مضادات الالتهاب الستيرويدية [NSAIDs] ومثبطات الإنزيم COX-2 مثل إيبوبروفين وسيليكوكسيب)
- أدوية معينة لمعالجة فرط ضغط الدم (مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين [ACE] وناهضات المستقبل أنجيوتنسين II)
- أدوية معينة التي تؤثر على الغدة الدرقية (thyroid)
- أدوية معينة التي تؤثر على الجهاز العصبي
- أدوية معينة لعلاج الذبحة الصدرية (مثلاً رنولازين)
- أدوية معينة لعلاج عدوى HIV (مثلاً دولوتجرفير)
- أدوية معينة لعلاج نوع معين من سرطان الغدة الدرقية (medullary thyroid cancer) (مثلاً ثندنتيب)
- بعض الأدوية لعلاج الحرقان والقرحة الهضمية (مثلاً سيميبتيدين)

استعمال فيفورمين والغذاء

يوصى بتناول الأقراص مع أو حالاً بعد وجبة الطعام. يقلل هذا الأمر من خطورة حدوث انزعاج في البطن.

استعمال فيفورمين واستهلاك الكحول

امتنع عن استهلاك الكحول بشكل مبالغ فيه خلال فترة العلاج بـ فيفورمين، وذلك لأن استهلاك الكحول من شأنه أن يزيد من خطورة حدوث حمض لبني (انظر البنيد: "تحذيرات خاصة متعلقة باستعمال الدواء").

الحمل، الإرضاع والخصوبة

الحمل

يجب إبلاغ الطبيب إذا كنت حاملاً، تعتقدن بأنك حامل أو تخططين للحمل. سوف يتناقش معك الطبيب حول الخطورة المحتملة من تناول فيفورمين خلال فترة الحمل. لا تتوفر معلومات كافية بخصوص استعمال فيفورمين في فترة الحمل، ولذلك لا يجوز استعمال فيفورمين إذا كنت حاملاً.

الإرضاع

يُمنع استعمال المستحضر فيفورمين إذا كنت مرضعة (انظري أيضاً "يُمنع استعمال الدواء إذا:").

الخصوبة

لا تتوفر معلومات من الأبحاث السريرية.

السياقة واستعمال الماكينات

إذا كنت تشعر بدوار أثناء تناول فيفورمين، تجنب سياقة المركبة، أو استخدام الأجهزة أو الماكينات.

3. كيف تستعمل الدواء؟

يجب استعمال المستحضر دائماً حسب تعليمات الطبيب.

يجب عليك الفحص مع الطبيب أو الصيدلي إذا لم تكن متأكدًا فيما يتعلق بالجرعة وبطريقة العلاج بالمستحضر.

المقدار الدوائي وطريقة العلاج سيحددهما الطبيب، فقط.

المقدار الدوائي المُتَّبَع، عادة هو قرص واحد، مرتين في اليوم. في حال عدم سلامة الأداء الوظيفي الكلوي أو كنت تتناول دواء من مجموعة سولفونيل يوريا، فمن الجائز أن يصف لك الطبيب مقداراً دوائياً منخفضاً أكثر من فيفورمين.

يمكن أن يُوصف لك الدواء كعلاج منفرد أو كجزء من علاج مدمج مع أدوية إضافية لخفض مستوى الجلوكوز في الدم.

يُمنع تجاوز المقدار الدوائي الموصى به.

إذا توفر لديك أي سؤال حول مدة العلاج بـ فيفورمين، راجع الطبيب.

لا يجوز المضغ! الأقرص مطبوعة. يجب بلع الأقرص بشكلها الكامل مع كأس من الماء.

يوصى بتناول الأقرص مع أو حالاً بعد وجبة الطعام. هذا الأمر يقلل من احتمال حدوث انزعاج في البطن.

يجب تناول قرص واحد في الصباح وقرص واحد في المساء.

خلال فترة العلاج يجب الاستمرار والحرص على التوصيات الغذائية التي أُعطيت لك من قبل الطبيب، خاصة إذا كنت تتبع نظام غذائي تمت ملاءمته لمرضى السكري.

إذا تناولت جرعة مفرطة أو إذا قام طفل بابتلاع كمية من الدواء عن طريق الخطأ، فتوجه فوراً إلى الطبيب أو إلى غرفة الطوارئ في المستشفى وأحضر علبه الدواء معك. من الجائز أن يحتاج الأمر علاجاً طبياً.

إذا نسيت تناول الدواء في الوقت المحدد، فيجب تناول جرعة مع وجبة الطعام القريبة، إذا كان من المفترض أن تتناول جرعة مع وجبة الطعام القريبة على أية حال، فيجب تجاوز الجرعة المنسية. يُمنع تناول جرعة مضاعفة (قرصين دفعة واحدة) للتعويض عن الجرعة المنسية.

يجب الاستمرار في العلاج حسب توصية الطبيب، وذلك لكي يواصل الدواء موازنة مستويات الجلوكوز في دمك.

حتى إذا طرأ تحسن على حالتك الصحية، يُمنع التوقف عن العلاج بالدواء بدون استشارة الطبيب.

يُمنع تناول الأدوية في الظلام! تحقق من المصق على عبوة الدواء ومن الجرعة الدوائية في كل مرة تتناول فيها دواء. ضع النظارات الطبية إذا كنت بحاجة إليها.

إذا كانت لديك أسئلة إضافية بالنسبة إلى استعمال الدواء فاستشر الطبيب أو الصيدلي.

4. الأعراض الجانبية

كجميع الأدوية، قد يسبب استعمال فيفورمين أعراضاً جانبية لدى قسم من المستخدمين. لا تندش عند قراءة قائمة الأعراض الجانبية. من المحتمل ألا تعاني من أيٍّ منها.

يجب التوقف عن تناول فيفورمين والتوجه حالاً إلى الطبيب إذا وجد لديك واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- **الحماض اللبني (نادر جداً):** عرض يظهر لدى أقل من مستخدم واحد من بين (10,000):
من شأن فيفورمين أن يسبب عرضاً جانبياً نادراً جداً لكنه خطير جداً يسمى الحماض اللبني (انظر البند "تحذيرات خاصة متعلقة باستعمال الدواء"). إذا حصل هذا الأمر، فيجب التوقف عن تناول فيفورمين والتوجه حالاً إلى الطبيب أو المستشفى القريب، وذلك لأن الحماض اللبني يمكن أن يؤدي لسبات.
- **وذمة وعائية (نادراً):** عرض يظهر لدى 1-10 مستخدمين من بين (10,000):
الأعراض تشمل انتفاخ الوجه، اللسان أو الحنجرة، صعوبات في البلع، صعوبات في التنفس، ظهور مفاجئ لطفح أو شرى، التي من شأنها أن تدل على رد فعل يسمى وذمة وعائية.
- **مرض في الكبد (التهاب الكبد) (غير شائع):** عرض يظهر لدى 1-10 مستخدمين من بين (1,000):

- الأعراض تشمل اصفرار الجلد والعينين، غثيان، قلة الشهية للطعام، بول داكن، التي من شأنها أن تدل على مرض في الكبد (التهاب الكبد).
- التهاب البنكرياس (غير شائع: عرض يظهر لدى 10-1 مستخدمين من بين 1,000):
الأعراض تشمل ألم شديد ومتواصل في منطقة البطن الذي قد يمتد إلى الظهر بالإضافة لحدوث حالات غثيان وتقيؤ.

أعراض جانبية إضافية:

- لقد اختبر بعض المرضى الأعراض الجانبية التالية أثناء استعمال فيفورمين:
- أعراض جانبية شائعة (أعراض تظهر لدى 10-1 مستخدمين من بين 100):
ألم في الحنجرة، سيلان الأنف، سخونة، طفح جلدي مع حكة، فرط التعرق، آلام المفاصل، دوام، صداع، ارتجاف خارج عن السيطرة، إمساك، غثيان، حالات تقيؤات، إسهال، تراكم الغازات في الجهاز الهضمي، حرقان، آلام داخل وحول المعدة (ألم بطني).
 - أعراض جانبية غير شائعة (أعراض تظهر لدى 10-1 مستخدمين من بين 1,000):
إرهاق، ضعف، مذاق معدني، انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم، فقدان الشهية، انتفاخ كفات اليدين، الكاحلين أو كفات القدمين (وذمة)، قشعريرة، التهاب في البنكرياس، آلام العضلات.
 - أعراض جانبية نادرة جداً (أعراض تظهر لدى أقل من مستخدم واحد من بين 10,000):
علامات لارتفاع مستوى حمض اللين في الدم (حالة تسمى حمض لبني) مثل نعاس أو دوام، غثيان شديد أو تقيؤ، ألم في البطن، نظم قلب غير منتظم أو تنفس عميق وسريع؛ احمرار الجلد، حكة؛ تناقص مستوى فيتامين B12 (شحوب، إرهاق، علامات مثل ارتباك أو مشاكل في الذاكرة).

لقد بلغ عن حدوث الأعراض الجانبية التالية، منذ تسويق المستحضر:
شيوخ غير معروف (ليس بالإمكان تقييمها من المعطيات المتوفرة): تقشر موضعي للجلد أو حويصلات، التهاب الأوعية الدموية (التهاب وعائي) الذي قد يسبب طفحاً جلدياً أو نقاط بارزة، مسطحة، حمراء مستديرة تحت سطح الجلد أو كدمات.

إذا ظهر عرض جانبي، إذا تفاقم أحد الأعراض الجانبية أو إذا عانيت من عرض جانبي غير مذكور في النشرة، عليك استشارة الطبيب.

التبليغ عن الأعراض الجانبية

من الممكن التبليغ وزارة الصحة عن أعراض جانبية من خلال الضغط على الرابط "التبليغ عن أعراض جانبية جراء علاج دوائي" الموجود على الصفحة الرئيسية في موقع وزارة الصحة (www.health.gov.il) الذي يحولك إلى استمارة عبر الإنترنت للتبليغ عن الأعراض الجانبية، أو عبر دخول الرابط: <https://sideeffects.health.gov.il>

5. كيف يخزن الدواء؟

- تجنّب التسمّم! يجب حفظ هذا الدواء، وكلّ دواء آخر، في مكان مغلق، بعيداً عن متناول أيدي ومجال رؤية الأولاد و/أو الأطفال، وهكذا تتجنّب التسمّم. لا تسبّب التقيؤ بدون تعليمات صريحة من الطبيب.
- يُمنع استعمال الدواء بعد تاريخ انتهاء الصلاحية (exp. date) الظاهر على العبوة. تاريخ انتهاء الصلاحية ينسب إلى اليوم الأخير من نفس الشهر.

شروط التخزين:

- يجب التخزين بدرجة حرارة دون 25°C
- يُمنع إلقاء الأدوية في مياه الصرف الصحيّ أو في سلّة المهملات في البيت. اسأل الصيدلي بالنسبة إلى كيفية التخلص من أدوية التي لم تعد ضمن الاستعمال. إنّ ذلك سيساعد في الحفاظ على البيئة.

6. معلومات إضافية

بالإضافة إلى المركبات الفعّالة، يحتوي الدواء أيضاً على:

Core tablet: microcrystalline cellulose, copovidone, crospovidone, hydroxypropylcellulose, magnesium stearate.
Film-coating: HPMC 2910, titanium dioxide, iron oxide yellow, macrogol, talc.

كيف يبدو الدواء وما هو محتوى العبوة:

فيفورمين 50 ملغ/850 ملغ: أقراص مطلية بفيلم ذو لون أصفر، ببيضوية وذات حواف مائلة.

فيفورمين 50 ملغ/1000 ملغ: أقراص مطلية بفيلم ذو لون أصفر داكن، ببيضوية وذات حواف مائلة.

أحجام العلب: 28، 30، 56، 60 قرصاً.

قد لا يتم تسويق جميع أحجام العبوات.

صاحب التسجيل وعنوانه: تارو انترناشيونال م.ض., شارع هكتيتور 14، خليج حيفا 2624761.

اسم المنتج وعنوانه:

Bluepharma Industria Farmaceut.S.A., Sao Martino Do Bispo,3045-16 Coimbra, Portugal

تم تحريرها في آذار 2024.

رقم تسجيل الدواء في سجل الأدوية الرسمي في وزارة الصحة:

175-56-36845-99 ملغ/ملغ 50
175-57-36846-99 ملغ/ملغ 1000

175-57-36846-99 ملغ/ملغ 1000

لتبسيط قراءة هذه النشرة وتسهيلها ورد النص بصيغة المذكّر. مع هذا فالدواء معدّ لكلا الجنسين.

لمزيد من المعلومات عن المستحضر والنشرات المحدثّة باللغات العبرية، العربية والإنجليزية، قم بمسح الكود التالي:

For further information about the medicinal product and for updated patient leaflets in Hebrew, Arabic and English, please scan the code:



<https://israeldrugs.health.gov.il/#!/medDetails/175%2056%2036845%2099>

يمكنك التوجه إلى صاحب تسجيل المستحضر لطلب الحصول على نشرة مطبوعة للمستهلك باللغة الإنجليزية على عنوان البريد الإلكتروني Info@taro.com أو عبر الهاتف على الرقم 1-800-464-664.

For a printed copy of the patient information leaflet in English, please contact the registration holder by email Info@taro.com or by phone 1-800-464-664.