



# Health Talk

Koj txoj kev taug mus rau txoj kev noj qab haus huv kom zoo dua qub

©Stock.com/skynesher



Caij Nplooj Ntoos Zeeg 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Yam muaj nyob rau sab hauv

Nws yog lub sij hawm rau koj mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas hauv ib lub xyoos. Peb lub cuab yeej nrhiav qhov chaw txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas ua rau koj tuaj yeem nrhiav tau tias yuav mus txhaj tshuaj nyob qhov twg tau yooj yim dua qub. Kawm paub ntau ntxiv ntawm Nplooj 3.

## Kev txuas hnuv nyooq ntxiv rau Medical Assistance

# Nqis tes ua kiag

Cov tswv cuab yuav tsum tau txuas hnuv nyooq rau lawv qhov kev pab them nqi kho mob txhua xyoo. Koj lub lav yuav qhia rau koj tias yuav tau txuas hnuv nyooq ntxiv nyob rau thaum twg. Lawv muab qhov no hu ua kev rov txuas hnuv nyooq ntxiv.

Ua kom ntseeg tau tias lub lav tuaj yeem tiv tauj tau koj thaum txog lub sij hawm txuas hnuv nyooq lawm. Muab koj qhov chaw nyob, tus email thiab tus xov tooj tam sim no rau lawv. Koj yuav tsum tau teb rov qab thaum lawv tiv tauj tuaj rau koj. Yog tias koj tsis teb rov qab, ces koj yuav plam koj qhov kev pab them nqi kho mob mus.



**Peb yuav nyob ntawm no los pab koj.** Kawm paub ntau ntxiv ntawm [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

UnitedHealthcare Community Plan  
12700 Whitewater Drive  
Minnetonka, Minnesota 55343

UNHC-110-MN-CAID-HMONG

UHMN23MD0149776\_001

Kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob khees xaws mis

# Ua koj tus kheej kom zoo tshaj plaws

## Qee lub sij hawm mus kuaj mammogram

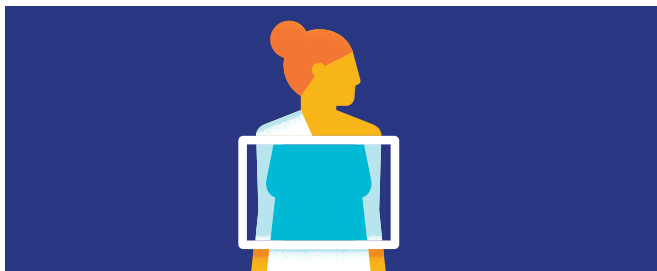
Hais txog rau cov poj niam, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau mus kuaj mammogram thaum koj tus kws kho mob hais tias koj yuav tsum tau kuaj. Kev kuaj mammogram yog ib qho kev xoo duab hluav taws xob ntawm lub mis uas yuav tuaj yeem pab nrhiav cov teeb meem kev muaj mob ntawm lub mis tau. Nws yuav tuaj yeem pab nrhiav pom tus kab mob khees xaws mis thaum ntxov, thaum tseem kho tau yooj yim.

Kev saib xyuas koj txoj kev noj qab haus huv yog ib qho tseem ceeb. Nws tsis yog kev hlub tus kheej. Tshaj ntawd lawm, kev noj qab haus huv yuav tuaj yeem pab kom koj saib xyuas koj tsev neeg tau.

Kev kuaj mammogram tuaj yeem cawm tau koj txoj sia. Nws yog ib qho txiaj ntsig uas tau txais kev pab them nqi rau cov poj niam raws li koj lub hnub nyoog thiab cov xwm txheej uas ua rau muaj kev pheej hmoo. Qhov ntawd txhais tau tias koj tuaj yeem mus kuaj tau yam tau them nqi me-me xwb los sis tsis tau them nqi dab tsi li.



**Kev saib xyuas.** Nrog koj tus kws kho tham mob txog tias seb koj puas yuav tsum tau kuaj mammogram. Txhawm rau kawm paub ntau ntxiv txog koj cov nyiaj txiaj ntsig rau kev kuaj mammogram, hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb raws tus nab npawb xov tooj nyob ntawm Nplooj 4.



istock.com/LeoPatrizi

## Lub neej txhua hnub

# 2 txoj hauv kev los qoj ib ce tawm dag zog

Kev qoj ib ce tawm dag zog yog ib feem tseem ceeb ntawm txoj kev ua lub neej kom muaj kv noj qab nyob zoo. Nws txo qis koj txoj kev pheej hmoo kis kab mob xws li ntshav qab zib, rog thiab kab mob plawv. Tsis tas li xwb, kev qoj ib ce tawm dag zog kuj tseem yuav pab kom koj lub hlwb noj qab nyob zoo dua thiab. Nws tuaj yeem ua rau koj tsis tshua muaj kev ntxhov siab, tu siab thiab nkees.

Kev qoj ib ce kom tab tom xwb rau tej hnub uas tsis khoom kiag li yeej yog ib qho nyuaj - tshwj xeeb tshaj mas yog thaum koj muaj hauj lwm, muaj kawm ntawv thiab yuav tshwj lub sij hawm rau tsev neeg. Nov yog 2 lub tswv yim los pab kom koj nyob nquag plias:

- 1. Koj cov dej num uas niaj hnub ua yuav muab suav tias yog kev qoj ib ce tawm dag zog.** Kev taug kev mus ua hauj lwm los sis taug kev tom hauj lwm yog ib txoj hauv kev zoo rau kev qoj ib ce tawm dag zog. Huab cua huv yog ib yam zoo rau koj lub siab lub ntsws thiab.
- 2. Qee lub sij hawm so ua hauj lwm thiab txav mus los thaum koj tuaj yeem ua tau.** Ncab ib ce los sis taug kev ncig mus los ob peb feeb hauv txhua teev.

Ua ntej koj pib ib qho kev qoj ib ce tawm dag zog twg, ces sab laj nrog koj tus kws kho mob tso.

Kev tswj kab mob

# Kawm paub ntau ntxiv txog koj

**Cov peev txheej hauv online uas pab kom nkag siab txog koj cov xwm txheej kev noj qab haus huv**

Cov neeg uas raug kuaj pom muaj kab mob no feem ntau yuav muaj lus nug. Tej zaum koj yuav xav paub tias:

- Tus kab mob no yog dab tsi?
- Yuav kho li cas thiaj zoo?
- Tus mob no yuav tsim kev kub ntxhov li cas rau kuv txoj kev noj qab haus huv tag nrho?
- Yuav muaj dab tsi tshwm sim yog tias kuv tsis hloov pauv txoj hauv kev ua lub neej?

Peb muaj ib lub khoos kas tswj kab mob los pab koj kawm paub ntau ntxiv thiab tswj koj txoj kev noj qab haus huv kom zoo dua qub tuaj. Mus saib [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) txhawm rau kawm paub txog:

- Mob hawb pob
- Mob hlwb qauj (ADHD)
- Kab mob rau cov hlab ua pa (CAD)
- Kab mob ntsws txhaws tsis tu qab (COPD)
- Kev mob nyuaj siab
- Kab Mob ntshav qab zib
- Plawv nres
- Kab mob siab C
- Ntshav siab
- Kev rog
- Ntshav tsuag



Txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas

## Tawm tsam khaub thuas

**Nws yog lub sij hawm rau koj mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob hauv ib lub xyoos lawm**

Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas txhua xyoo.

Peb thov qhia kom txhaj rau txhua tus neeg uas muaj hnuv nyoog 6 hli nce mus. Nov yog 3 yam laj thawj uas yuav tau txhaj tshuaj:

1. Nws pab tiv thaiv kom koj tsis txhob mob khaub thuas.
2. Yog tias koj kis tau tus mob khaub thuas, nws yuav pab ua kom cov tsos mob tsis mob hnyav heev.
3. Tsis tas li xwb, nws kuj tseem yuav tiv thaiv koj tsev neeg kom tsis txhob kis tus kab mob khaub thuas tib si thiab. Thaum txhua tus neeg txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas tag lawm, nws yuav ua rau tus kab mob khaub thuas sib kis tau nyuaj dua qub tuaj.



**Kav tsij mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas hnuv no kiag.** Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas yuav tsis tau them nqi. Peb muaj lub cuab yeej hauv online uas pab kom tuaj yeem teem caij tau yooj yim dua qub tuaj. Mus saib [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).



iStock.com/Drazen Zlgic

**Cov chaw muab kev pab rau tus tswv cuab**

## Nov yog rau koj

Peb xav ua kom nws yooj yim li qhov ua tau rau koj tau ntau yam tshaj plaws raws li koj qhov kev npaj kho mob. Thaum yog peb ib tug tswv cuab, yuav muaj kev pab cuam thiab txiaj ntsig ntau yam rau koj.

**Kev Pab Cuam Tswv Cuab:** Thov kev pab teb koj cov lus nug thiab kev txhawj xeeb. Nrhiav ib tug kws kho mob pab cuam los sis ib qhov chaw kho mob maj rawm, nug cov lus nug txog cov txiaj ntsig los sis thov kev pab rau kev teem caij mus ntsib kws kho mob, ua txhua hom lus (hu dawb).  
**1-888-269-5410, TTY 711**

**myuhc.com:** Peb lub vev xaib khaws tag nrho koj cov txheej xwm kho mob rau ib qho chaw. Koj tuaj yeem nrhiav ib tug kws kho mob pab cuam, saib koj cov txiaj ntsig los sis saib koj daim npav ID tswv cuab, tsis hais koj nyob rau qhov twg los xij.  
**myuhc.com/communityplan**

**UnitedHealthcare app:** Nkag mus rau koj cov ntaub ntawv txog txoj phiaj xwm kev kho mob tau xwm yeem nkaus. Saib koj qhov kev pab them nqi thiab cov txiaj ntsig. Nrhiav cov chaw kho mob nyob ze. Saib koj daim npav ID, tau txais cov lus qhia mus rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm thiab ntau ntxiv.

**Mus rub lo ntawm App Store los sis Google Play**

**NurseLine:** Thov kev qhia txog kev noj qab haus huv los ntawm ib tug neeg tu mob 24 teev ib hnuv, 7 teev ib lim tiam, yam koj tsis poob nyiaj them (hu dawb).  
**1-800-718-9066, TTY 711**

**Kev Thauj Mus Los:** Teem caij thov caij tsheb, hu yam qeeb kawg 2 hnuv ua hauj lwm ua ntej txog koj lub caij teem mus kuaj mob. Koj yuav tuaj yeem thov tau caij tsheb tsis dhau 30 mais ntawm koj lub tsev mus rau chaw yuav tshuaj thiab 60 mais mus rau tej qhov chaw kho mob tshwj xeeb.

**1-888-444-1519, TTY 711**

**Kev Tswj Kev Saib Xyuas:** Tes dej num no yog muaj rau cov tswv cuab uas muaj tus qub mob thiab muaj kev cheem tsum mob ntau yam. Koj tuaj yeem tau txais xov tooj hu tuaj, kev tuaj kuaj hauv tsev, qhia txog kev noj qab haus huv, qhia ntaub ntawv uas muaj hauv zej zog, ceeb toom kev teem caij, pab tsav tsheb thiab lwm yam (hu-dawb).  
**1-888-269-5410, TTY 711**

**Live and Work Well:** Nrhiav cov ntaub ntawv, cov cuab yeej saib xyuas tus kheej, cov kws kho mob thiab kev kho mob puas siab puas ntsws thiab cov ntaub ntawv txog kev quav yeeb quav tshuaj.  
**liveandworkwell.com**

**Quit For Life:** Thov kev pab txiaj luam yeeb yam tsis tau them nqi (hu dawb).  
**1-866-784-8454, TTY 711**  
**quitnow.net**

**Mus rau qhov digital:** Teev npe rau email, cov ntawv sau xa hauv xov tooj thiab cov ntaub ntawv digital kom tau txais koj cov ntaub ntawv kev kho mob kom sai dua qub tuaj.  
**myuhc.com/communityplan/preference**

## **Tsab Ntawv Ceeb Toom Txog Pej Xeem Cov Cai**

**Kev sib cais ntxub ntxaug yog ib qho txhaum rau kev cai lij choj.** UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota tsis ntxub ntxaug uas saib raws lub hauv paus ntawm txhua yam li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas
- Qhov nyiam poj niam txiv neej
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Txiv neej los yog poj niam (muaj xam nrog rau tej yeeb yam thiab qhov coj li txiv neej los yog coj li poj niam)
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Cov kev ntseeg fab kas moos
- Zwj ceeb fab kev kho mob
- Txheej xwm ntawm kev noj qab haus huv
- Daim ntawv pov thawj them-txais nyiaj ntawm cov kev pab cuam rau kev saib xyuas kho mob fab kev noj qab haus huv
- Kev paub txog cov tsab ntawv lus thov yuav cai
- Keeb kwm kev mob nkeeg yav tas los
- Ntaub ntawv teev txog caj ces roj ntshav

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Koj muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab thiab thov kev pab txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab uas koj tus kheej mus thov kiag los sis los ntawm kev xa ntawv, hu xov tooj, xa lus hauv tus xov tooj fej ntawv, los sis xa email ntawm:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
Tus Xov Tooj Hu Dawb: **1-888-269-5410**, TTY **711**  
Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

**Cov Kev Pab Cuam Ntxiv thiab Cov Kev Pab Cuam: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** muab cov kev pab cuam ntxiv thiab cov kev pab cuam, xws li cov neeg txhais lus tau zoo uas muaj cai los sis ntaub ntawv qhia paub ua cov hom ntawv uas tuaj nkag cuag tau, yam tsis xam tus nqi thiab kom raws sij hawm kom ntseeg tau hais tias txhua tus muaj cib fim sib npaug zos los mus koom rau hauv peb cov txheej txheem pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv. **Tiv tauj rau Member Services ntawm 1-888-269-5410.**

**Cov Kev Pab Cuam Txog Kev Pab Rau Fab Hom Lus Hais: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** muab cov ntaub ntawv uas tau txhais lawm thiab kev txhais lus ntawm lub ncauj hais, yam tsis xam tus nqi thiab kom raws sij hawm, thaum tsim nyog yuav tsum tau muaj cov kev pab cuam txog kev pab rau fab hom lus hais kom ntseeg tau hais tias cov neeg uas tsis txawj hais Lus As Kiv ntau muaj kev nkag cuag tau rau peb cov ntaub ntawv thiab cov kev pab cuam yam tuav tau lub ntsiab lus zoo. **Tiv tauj rau Member Services ntawm 1-888-269-5410.**

## Cov Lus Tsis Txaus Siab Raws Pej Xeem Cov Cai

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Tsis tas li ntawd tej zaum koj tuaj yeem tiv tauj ncaj qha mus rau ib lub ntawm cov chaw ua hauj lwm nyob rau nram qab no txhawm rau sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug tib si.

### U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau OCR, uas yog ib lub chaw ua hauj lwm ntawm tsoom fwv, yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab
- Poj niam-txiv neej
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)

Tiv tauj rau **OCR** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
Midwest Region  
233 N. Michigan Avenue, Suite 240  
Chicago, IL 60601

Customer Response Center: Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-368-1019  
TDD Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-537-7697  
Email: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Nyob rau hauv xeev Minnesota, koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau MDHR yog hais tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas
- Kev ntseeg
- Poj niam-txiv neej
- Qhov nyiam poj niam txiv neej
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Kev xiam oob qhab

Tiv tauj rau **MDHR** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201  
St. Paul, MN 55104

Kaw Suab Lus: 651-539-1100  
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-657-3704  
MN Tus Xov Tooj Hu Rau Kev Sib Txuas Lus Ntawm Cov Neeg Tsis Hnov Lus Zoo:  
711 los sis 800-627-3529  
Fev: 651-296-9042  
Email: [Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us)

## Minnesota Department of Human Services (DHS)

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau DHS yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam nyob rau hauv peb cov txheej txheem pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Txiv neej los yog poj niam (muaj xam nrog rau tej yeeb yam thiab qhov coj li txiv neej los yog coj li poj niam)

Yuav tsum muab cov kev tsis txaus siab sau ua ntaub ntawv thiab muab xa mus tsis pub dhau 180 hnub suav txij li hnub uas koj pom tau hais tias koj ntsib kev ntxub ntxaug uas raug iab liam. Hauv tsab ntawv hais txog kev tsis txaus siab ntawd yuav tsum muaj koj lub npe thiab chaw nyob thiab piav qhia txog qhov kev ntxub ntxaug uas koj tab tom tsis txaus siab rau ntawd. Peb yuav muab nws coj los tshab xyuas thiab mam li sau ntawv ceeb toom rau koj paub txog seb peb puas muaj cai los mus tshuaj xyuas txog qhov tseeb los tsis muaj. Yog peb muaj cai, ces mam li los tshuaj xyuas qhov tsis txaus siab no.

DHS yuav sau ntawv ceeb toom rau koj paub txog qhov kawg uas tau los ntawm kev tshuaj xyuas. Koj muaj cai thov kom rov muab coj los hais thiab txiav txim dua yog hais tias koj tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab. Txhawm rau thov kom rov muab coj los hais thiab txiav txim dua, koj yuav tsum tau sau ib tsab ntawv thov xa mus thov DHS kom rov tshab xyuas txog qhov kawg uas tau los ntawm kev tshuaj xyuas ntawd. Sau kom tsawg thiab qhia qhov laj thawj hais tias vim li cas koj thiaj li tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab ntawd. Muaj xam nrog rau lus qhia paub ntau ntxiv uas koj xav tias tseem ceeb.

Yog hais tias koj sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no, cov neeg uas ua hauj lwm rau lub chaw ua hauj lwm uas muaj npe nyob rau hauv qhov kev tsis txaus siab ntawd thiaj li tsis muaj peev xwm ua paj rov qab tau rau koj. Qhov no txhais tau tias lawv tsis muaj peev xwm rau txim tau rau koj tsis hais yuav yog rau txoj hau kev twg los xij txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab. Kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no thiaj li tsis ua rau koj poob txoj cai los ntawm kev nrhiav lwm cov kev nqis tes hais daws teeb meem fab kev cai lij choj los sis fab kev tswj hwm.

Tiv tauj rau **DHS** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug:

Civil Rights Coordinator  
Minnesota Department of Human Services  
Equal Opportunity and Access Division  
P.O. Box 64997  
St. Paul, MN 55164-0997

Kaw Suab Lus: 651-431-3040 los sis siv koj qhov kev pab cuam uas saib xyuas tus xov tooj hu rau kev sib txuas lus ntawm cov neeg tsis hnov lus zoo (relay service) uas nyiam siv

### **Cov Lus Hais Txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Neeg Qhab Mes Kas (American Indian Health Statement)**

Cov Neeg Khab Mes Kas muaj peev xwm mus siv txuas ntxiv mus los sis pib siv tau cov chaw kuaj mob uas muab Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS) thiab haiv neeg tsawg. Peb yuav tsis hais kom yuav tsum tau kev pom zoo ua ntej los sis yuam kom koj yuav tsum tau ua ib yam dab tsi es thiaj li tau txais cov kev pab cuam nyob rau ntawm cov chaw kuaj mob no. Rau cov neeg laus uas muaj hnub nyoog 65 xyoos thiab laus dua ntawd, qhov no muaj xam nrog rau cov kev pab cuam rau Cov Laus Uas Muaj Kev Zam (Elderly Waiver, EW) uas nkag cuag tau rau haiv neeg tsawg ntawd. Yog hais tias ib tus kws kho mob los sis lwm tus kws muab kev saib xyuas kho mob nyob rau hauv ib lub chaw kuaj mob uas muab Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS) los sis haiv neeg tsawg muab koj xa tauj mus rau ib tus kws muab kev saib xyuas kho mob uas nyob rau hauv peb pab pawg nev vawj sib koom tes muab kev saib xyuas kho mob, peb yuav tsis hais kom koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob xub thawj ua ntej yuav ua ntawv xa koj mus.

1-888-269-5410, TTY 711

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ከላምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။\*

កំណត់សម្គាល់៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သုဉ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤနၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိာ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ ວິ, ຈົ່ງໂທໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.



Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.