



Health Talk

နတ်လဲတော်ဆူတော်အိန်ဆူအိန်
ချ့လၢအဂ့ၤဒိန်အါထီၣ်

©Stock.com/skynesher



တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ် 2023

United
Healthcare
Community Plan

တၢ်အပူၤန့ၣ်တၢ်မနုၤအိန်ဝဲလဲၣ်

တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်လၢ၊ နကဆဲး တနံၣ်တဘျီ တၢ်ဆဲး
ကသံၣ်ဒီတဒၢတိးကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်လံၤ. ပတၢ်ဃုကွၢ် တၢ်
ဆဲးကသံၣ်ဒီတဒၢတိးကွၢ်တၢ်ဆါ အလီၢ်အကျဲန့ၣ် မၤညီ
ထီၣ်တၢ်လၢ၊ တၢ်ကဃုထီၣ် တၢ်လီၢ်တတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
မၤလိအါထီၣ်လၢ၊ ကဘျးပၤ 3 တကွၢ်.

တၢ်မၤသီထီၣ် ကသံၣ်ကသီတၢ်ဆိၣ်ထွဲ

ဟံးထီၣ်ဖိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤ

ကရူၢ်ဖိတဖၣ် ကဘၣ်မၤသီထီၣ် အကသံၣ်ကသီတၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်
အုၣ်ကီၤ တနံၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. နကီၢ်စဲၣ်ကတဲဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်မၤသီ
ထီၣ်တၢ် အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကိးအီၤလၢ၊ တၢ်မၤသီထီၣ်
တၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤတၢ်လၢ၊ ကီၢ်စဲၣ်ဆဲးကျိးန့ၣ်ကသ့ ဖဲအဆၢကတီၢ်ဘၣ်လၢ၊ က
မၤသီထီၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တကွၢ်. ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ် နတ်အိန်တၢ်ဆိးအ
လီၢ်အခဲအံၤ, နအံၤမ့(လ)ဒီး နလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်တကွၢ်. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်
ဆဲးကျိးန့ၣ် နကဘၣ် စံးဆၢက့ၤအီၤလီၤ. နမ့ၢ်တမၤသီထီၣ်တၢ်န့ၣ်
နတ်အုၣ်ကီၤလီၤမၤသ့န့ၣ်လီၤ.



ပအိန်ဖဲအံၤ လၢကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ်
တၢ်လၢ uhc.com/staycovered တကွၢ်.

တံးမကွဲးန့ၣ်ခဲၣ်စၢ်

ကဲးနီၣ်ကစၢ်အဂ့ၢ်က


တၢ်တက့ၢ်

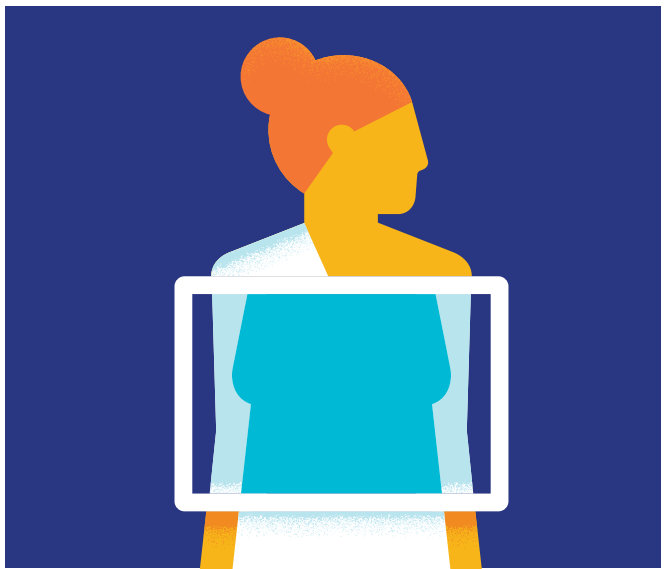
ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢကဒိမဲမိၣ်ကရဲ(မ)တခါအဂီၢ်တက့ၢ်

ဟံးမုၢ်တဖၣ်အဂီၢ် အကါဒိၣ်လၢ ကဒိမဲမိၣ်ကရဲ(မ) ဖဲန့ၣ်ချ့ အပူၤကွဲးထွဲတၢ် စံးလၢန့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. မဲမိၣ်ကရဲ(မ)မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဒိန့ၣ်တဖၣ်အဲးစရ့ လၢအကွဲးယုၤစၢၤ န့ၣ်တၢ်ဆါသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကွဲးယုၤစၢၤ ခဲၣ်သ့ချ့ချ့ ဖဲတၢ်ကူၤစၢၤအီၤညီအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွဲးထွဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် အကါဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ် တၢ်ကွဲးထဲန့ၣ်တဂၢၤအဂီၢ်ဘၣ်. ဝံၤဒီး တၢ်ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢ နတၢ်ကွဲးထွဲန့ၣ်ဟံၣ်ဃီအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဒိမဲမိၣ်ကရဲ(မ)တဘျီန့ၣ် အုၣ်ကွဲးခိၣ်ကွဲးန့ၣ်သးသမ့ၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်န့ၣ်ဘျးလၢတၢ်အုၣ်ကိၤဃာ် လၢဟံးမုၢ်တဖၣ်အဂီၢ် လၢအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိအိၣ်လၢ သးန့ၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အခိၣ်ပညီမ့ၢ်ဝဲ နဒီးန့ၣ်သ့တၢ်န့ၣ်ဘျးတမံၤ လၢအဘျးအလဲတစဲးဖိ မ့တမ့ၢ်အဘျးအလဲတအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

 **ကွဲးထွဲလီၤန့ၣ်သးတက့ၢ်.** ကတိတၢ်ဒီး နပူၤကွဲးထွဲန့ၣ်ချ့ မ့ၢ်န့ၣ်ဘျးဒိမဲမိၣ်ကရဲ(မ)တဘျီန့ၣ်တက့ၢ်. ကမၤလဲတၢ်အါထီၣ် ဘၣ်ဃးနမဲမိၣ်ကရဲ(မ)တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ် ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိတၢ်တံၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် အပူၤကလီၤလၢ လီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်လၢကဘျးပၤ 4 တက့ၢ်.



istock.com/LeoPatrizi

ကိးမုၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်မူ ကျဲ 2 ဘိလၢကဟူးဂဲၤ လိာ်ကွဲးအဂီၢ်

တၢ်ဟူးဂဲၤလိာ်ကွဲး မ့ၢ်တၢ်အိၣ်မူအကျိၤကျဲလၢ အပူၤဒီးဆူၣ်ချ့ ဒီးအကါဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲမၤစၢၤလီၤ နတၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ဆါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါ, တၢ်ဘီၣ်တလၢ ဒီးသးဖျါတၢ်ဆါတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးဂဲၤလိာ်ကွဲးန့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်ကိးလၢ နကအိၣ်မူလၢသးသ့ၣ်ညါတကပၤစၢၤကိးန့ၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ် မၤစၢၤလီၤနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ, တၢ်သးဟးဂီၢ် ဒီးတၢ်သးလီၤဘျးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထၢန့ၣ်တၢ်ဟူးဂဲၤလိာ်ကွဲးလၢ မုၢ်န့ၣ်လၢတၢ်မၤအါတန့ၣ်အပူၤန့ၣ် ကိးခဲသ့လီၤ - လီၤလီၤဆီဆီ ဖဲန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤ, ကွဲးဒီး ဟံၣ်ဃီအဂီၢ်အဆၢကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 2 မံၤလၢ ကပျဲန့ၣ်ဟူးဂဲၤပုၤဆါအါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ -

1. **နတန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ်တၢ်ဟူးဂဲၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဟူးဂဲၤလိာ်ကွဲးန့ၣ်လီၤ.** တၢ်လဲၤဟးဆူၣ်တၢ်မၤ မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်မၤန့ၣ် ကျဲအဂ့ၢ်ဖးဒိၣ်တမံၤလၢ ကဟူးဂဲၤလိာ်ကွဲးအဂီၢ်လီၤ. ကလံၤဆ့ၣ်န့ၣ် ဂ့ၤလၢနသးတၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလီၤ.
2. **အိၣ်ဘျးတစိၢ်ဖိလၢတၢ်မၤ ဒီးဖဲန့ၣ်မၤမ့ၢ်ကဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ် မၤတက့ၢ်.** ထုးထီထီၣ်နထူၣ်နပျါ မ့တမ့ၢ်ဟးကျဲ မံးနဲးတနီၤ တနီၣ်ရဲၣ်တဘျီတက့ၢ်.

တချုးလၢနစးထီၣ် တၢ်ဟူးဂဲၤလိာ်ကွဲးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတမံၤမဲၤန့ၣ် ကတိတၢ်ဒီးနပူၤဆီထွဲတၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ပၤဆၢသးကျဲၤတၢ်ဆါ

မၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဃးန့ၣ်

အံၣ်ထၢၣ်နးအလိၤတၢ်အိၣ်ယၤတဖၣ် ဒ်သိးကနၢ်ပၢၢ်န့ၣ်ချ့ၤတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်

ပုၤလၢအဒိးတၢ်မၤကွၢ်ဒီး အစၢၤဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ် အါစုအါဘျီ အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လီၤ. နကဆိကမိၣ် -

- တၢ်အံၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါမန့ၣ်လဲၣ်.
- ဘၣ်ကူစါယါဘျီအိၣ်လဲၣ်.
- တၢ်အိၣ်သးအံၣ် မၤဘၣ်ဒိယနီၢ်ကစၢ်ဒိဂၤညါအဆူၣ်ချ့ၤ လၢကျဲၣ်လဲၣ်.
- ယမ့ၢ်တဆိတလဲ ယတၢ်အိၣ်မူအကျဲန့ၣ် ကမန့ၣ်ကဲထီၣ်သ့လဲၣ်.

ပအိၣ်ဒီးတၢ်သးကျဲၤပၤဆၢတၢ်ဆါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတမံၤ လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ နတၢ်မၤလိအါထီၣ်ဒီး သးကျဲၤပၤဆၢန့ၣ် ချ့ၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. လဲၤန့ၣ်ကွၢ် myuhc.com/communityplan/healthwellness ဒ်သိးကမၤလိ -

- | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------|
| • တၢ်သါဘံး | • ပသိၣ်ဟးဂီၤတၢ်ဆါဆူၣ်ဆူၣ်နးနး (COPD) | • သူၣ်တၢ်ဆါ C |
| • သးစၢၢ်ဆါတသ့ ဒီးအိၣ်ဂၢၢ်တသ့တၢ်ဆါ (ADHD) | • တၢ်သးဟးဂီၤ | • သွံၣ်ဂံၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါ |
| • တၢ်တြီတံၢ်သွံၣ်အတၢ်လဲၤလၢသွံၣ်ကျိၤတၢ်ဆါ (CAD) | • ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ | • တၢ်ဘီၣ်လုၤကူၤတၢ်ဆါ |
| | • သးဖျါၣ်အိၣ်ကတီၢ် | • သွံၣ်ဂီၤဖျါၣ်စဲ(လ)တၢ်ဆါ |

istock.com/Jelena Stanojkovic



တၢ်ဆဲးကသံၣ်တိးကွၢ်

တြီဆါတိးကွၢ်

တၢ်ဆါကတီၢ်ဘၣ်လၢ နတန့ၣ်တဘျီတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်လံၤ.

အကါဒိၣ်လၢ နကဆဲးကသံၣ်တိးကွၢ်ကိးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဃာ်ကသံၣ်ဒိသဒါလၢ ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢ အသးန့ၣ်အိၣ် 6 လါဒီးအဖီခိၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ 3 မံၤမ့ၢ်ဝဲ -

1. တၢ်အံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်လၢ တၢ်ဆိးကွၢ်ခိဖျါတိးကွၢ်အယိန့ၣ်လီၤ.
2. နမ့ၢ်ဆိးကွၢ်လၢတိးကွၢ်န့ၣ် ကသံၣ်ဝဲန့ၣ်ကမၤစၢၤလီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သဟီၣ်န့ၣ်လီၤ.
3. အဝဲန့ၣ်ဒိသဒါ နဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်ကံလၢတိးကွၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဖဲပုၤတဂၤဂၤဆဲးဘၣ် ကသံၣ်ဒိသဒါတိးကွၢ်န့ၣ် တၢ်မၤကီထီၣ် တိးကွၢ်အတၢ်ရၤလီၤအသးန့ၣ်လီၤ.



ဆဲးနကသံၣ်ဒိသဒါတိးကွၢ် တန့ၢ်အံၣ်တက့ၢ်. ကဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါတိးကွၢ်အဂီၢ် တလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်. ပအိၣ်ဒီး အံၣ်ထၢၣ်နးအလိၤအပိးအလိတခါ လၢအမၤညီၣ်န့ၣ်တၢ် လၢကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လီၤကွၢ် myuhc.com/findflushot တက့ၢ်.



iStock.com/Drazen Zigic

ကရူပိတ် အိတ်ယာတဖန် ဖဲအံန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ပသးအိတ်မၤညီန့ၢ်အိတ်လၢနဂီၢ် ဒ်သိးနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်
လၢနဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤအအိတ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်နမ့ၢ်ပကရူပိတ်အသိး,
နကအိတ်ဒီးတၢ်ဖဲးစၢၤမၤစၢၤတဖန်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်အါမး
လၢနဒီးန့ၢ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

ကရူပိတ်တံစၢၤမၤစၢၤတဖန် - နတၢ်သံကွၢ်တဖန်ဒီးတၢ်ဘၣ်
ယိတ်တဖန်အဂီၢ် ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖန်. ကွၢ်ယုဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်
ထွဲပုၤဆိတ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအဆိအချ့လီၢ်
ခၢၣ်သးတလီၢ်, သံကွၢ်တၢ်ဘၣ်ပးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန် မ့တမ့ၢ်ဒီး
န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတမံၤ လၢကျိတ်
မံၤလၢလၢ (အပူၤကလီ) တက့ၢ်.
1-888-269-5410, TTY 711

myuhc.com - ပပုၤယဲၤဘျးဖဲန့ၢ် ပၤယာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ခဲ
လၢဘၣ်ပးနဆူၣ်ချ့ လၢတၢ်လီၢ်တပူၤယီၤန့ၣ်လီၤ. နကွၢ်ယုသ့
ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆိတ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်, ကွၢ်နတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်
မ့တမ့ၢ်ကွၢ်နကရူပိတ်တၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါခးက့ ဖဲနအိတ်တပူၤလၢ
လၢန့ၣ်လီၤ.
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare အဲး(ပ) - ဒီးန့ၢ် နဆူၣ်ချ့ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဖဲနလဲၤတၢ်အခါတက့ၢ်. ကွၢ်နတၢ်အုၣ်ကီၤကျိၢ်
ဘၢ ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်တက့ၢ်. ကွၢ်ယု ကရၢဘျးဖဲပုၤဆိတ်ထွဲ
မၤစၢၤတၢ်တဖန် လၢအအိတ်ဘျးဒီးနတက့ၢ်. ကွၢ်နကရူပိတ်တၢ်
ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါခးက့, ဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖန် ဆူၣ်ပုၤဆိတ်ထွဲမၤ
စၢၤတၢ် အဝဲဒၤဒီး တၢ်အဂၤတဘျးခါတက့ၢ်.
ဒီလိးဟံးန့ၢ် App Store မ့တမ့ၢ် Google Play

NurseLine - ဟံးန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖး လၢသရၣ်
မ့ၣ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆိတ် အအိတ် တသီ 24 န့ၣ်ရဲၣ်, တနွံ 7သီ လၢတ
လိတ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤတက့ၢ် (အပူၤကလီ).
1-800-718-9066, TTY 711

တၢ်ဝံစိတ်တီၢ်ဆုၢ် - ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တမံၤအဂီၢ် ဆဲးကျိး
အစ့ၤကတၢၢ် တၢ်မၤ 2 သီတချးလၢ နတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတက့ၢ်.
နဒီးဝဲသိလ့ၣ်ကသ့ ဖဲ မဲးလၢ် 30 လၢ နဟံၣ် လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်
ထွဲမိၢ်ပုၤအဂီၢ်သ့ဝဲ ဒီး မဲးလၢ် 60 လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆီ
အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.
1-888-444-1519, TTY 711

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ - တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံးန့ၢ်
မ့ၢ်ဝဲလၢကရူပိတ်တဖန် လၢအအိတ်ဒီးတၢ်ဆါယာ်ထၢတၢ်အိတ်သး
တဖန် ဒီးတၢ်လိတ်ဘၣ်တဖန်လၢအိတ်သဘိတ်ဘၣ်တဖန်အဂီၢ်န့ၣ်
လီၤ. နဒီးန့ၢ်ဝဲ လီၤတဲစိတ်ဆဲးကျိးတဖန်, တၢ်ထံၣ်လိၢ်ဒီးကသံၣ်
သရၣ်လၢဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်သ့, တၢ်ဆုၢ်ဆူၣ်ပုၤ
အတၢၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖန်, တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးက
တီၢ် လၢကထံၣ်လိၢ်သးအဂီၢ်, တၢ်စိတ်ဆုၢ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်လီၢ်ဂၤတၢ်
ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးအါမး (အပူၤကလီ) န့ၣ်လီၤ.
1-888-269-5410, TTY 711

Live and Work Well (အိတ်မူ ဒီးမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်) - ကွၢ်ယုလိာ်
ဖုၣ်တဖန်, နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပိးအလီတဖန်, ပုၤဆိတ်ထွဲမၤ
စၢၤလၢ အကွၢ်ထွဲတၢ်တဖန် ဒီးသးသ့ၣ်ညါဆူၣ်ချ့ ဒီးတၢ်စူး
ကါကသံၣ်မူၤဘျး တၢ်အိတ်ယာ်မၤစၢၤတဖန်တက့ၢ်.
liveandworkwell.com

Quit For Life (ဆိကတီၢ်ကွၢ်လၢသးသမူအဂီၢ်) - ဟံးန့ၢ်တၢ်
မၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကတီၢ်တၢ်အိတ်မိၢ် လၢတအိတ်ဒီးတၢ်အဘျးအလဲ
လၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ် (အပူၤကလီ).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

စူးကါစဲးဖိကဟံၣ်ဖဲအုၣ်ပိညါတက့ၢ် - ဆဲးလီၤမံၤလၢ အံမ့(လ),
လိာ်ပရၢဖုၣ်တဖန် ဒီးဒီးကွဲးတၢ်လိာ်တြိတ်တဖန် ဒ်သိးကန့ၢ်ဘၣ်
နဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ချ့ဒိတ်ထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
myuhc.com/communityplan/preference

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမျၢၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထီၣ်ဒါသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ • UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤတၢ်ဖဲၣ်အံၤအဖၣ်န့ၣ်တမံၤတၢ်ဘၣ်-

- ကလုာ်
- ဖံးဘ့ၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်န့ၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်မိၢ်ပျၢ်
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- သးနံၣ်
- ဟံၣ်ယၢ်ဒးနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢ နဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤနီၤခိၣ်မ့ၢ် တမ့ၢ် လၢနီၤသးတၢ်တလၢပဲၤ)
- မ့ၢ်ခွါ (ပၣ်ယုာ်ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီ
- ထံၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပတီၢ်
- တၢ်ဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်ယုၤအိၣ်လိးတၢ်
- ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဂ့ၢ်စံၣ်စီၤ
- တၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် ခိဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ နတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ဒီးယုၤထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ် လၢနီၤကစၢ် လံာ်ပရၢ လီတဲစိ စဲးဒိဆုၤလံာ် မ့ၢ်တမ့ၢ် လီပရၢ သ့ဖဲ-

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
 P.O. Box 30608
 Salt Lake City, UTAH 84130
 လီတဲစိတလၢစု- **1-888-269-5410**, TTY **711**
 လီပရၢ- **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Auxiliary Aids and Services (တၢ်မၤစၢၤဆိဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလၢပဲၤ) UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ ဒ်အမ့ၢ် ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ် လၢသနိတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢ်ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်ကပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

ကျိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ- UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဘၣ် လံာ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံအီၤဒီးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ် တဘၣ်လၢ်ဒီးဘူးလဲ အဆၢကတီၢ်အကြၢးအဘၣ် ဖဲကျိၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲ ဒ်သိးမၤလီၤတံာ်ဝဲလၢ ပုၤကတိၤအဲကလံးကျိၣ်သ့တလၢပဲၤတဖၣ် ကမၤန့ၣ်စူးကါဘၣ် ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ကဲဘျူးလၢ လၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

တၢ်ဆှိးထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံသးမ့ၢ် ကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပံၤထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၢတၢ်ကဲၣ်တလီၤပံၤထံနီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၢ်လီၤ နဆဲးကျၢဘၣ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကရၢကရီတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပံၤထံနီၤဖးအဂ့ၢ် သ့လီၤလိၤစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖု သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံၤထံနီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- သးနံၣ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)

ဆဲးကျၢ **OCR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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 (လီၢ်ခၢၣ်သးတၢ်စံးဆၢပုၤစူးကျိတၢ်ဖိ) လီၤတဲစိတလၢစ့- 800-368-1019
TDD လီၤနဲစိတလၢစ့ 800-537-7697
လီၤပရၢ- ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

လၢ Minnesota, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပံၤထံနီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- တၢ်န့ၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၢ်
- မ့ၢ်ခွါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီဃီ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ

ဆဲးကျၢ **MDHR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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

လီၤတဲစိတၢ်ကလုာ်- 651-539-1100
လီၤတဲစိတလၢစ့ 800-657-3704
မံၣ်န့ၢ်စိထုၣ်တၢ်ဆုၢ်ခီလီၤကျိၤ- 711 မ့တမ့ၢ် 800-627-3529
စးဒိဆုၢ်လၢ- 651-296-9042
လီၤပရၢ- Info.MDHR@state.mn.us

Minnesota Department of Human Services (DHS)

နအိတ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖံးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)
- သးနီၣ်
- တၢ်နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢနီၣ်ခိ မ့တမ့ၢ် လၢနီၣ်သးတၢ်တလၢတပဲၤ)
- မ့ၣ်ခွါ (ပၣ်ဃုာ်ဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးနမံၤ ဒီးလီၢ်အိၣ်ဆိးထံး ဒီးဟံၣ်ဖျါဒုးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ်ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တူၢ်လိာ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ.

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူၤထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မနုၤယိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ် ဒုးဟံၣ်ဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၤန့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲၤထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျါလၢနတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ တတြီကွၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဃုကွၢ်ဘၣ် သဲးစးဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် ပြုပးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီအဂ့ၢ်လၢ အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.

ဆဲးကျါလီၤလီၤဆူ **DHS** ဒ်သိးကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ်-

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Equal Opportunity and Access Division
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
လီၤတဲစိတၢ်ကလုာ်- 651-431-3040 မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်ဆူခိလီၤကျိၤလၢနဘၣ်သး

ပုၤအမဲရကၤဖိအ့ဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လံာ်တီၢ်မိ

ပုၤအမဲရကၤအ့ဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤတဖၣ်လၢသးနံၣ် 65 ဆူဖိခိၣ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အဂ့ၢ်လၢ လၢကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် IHS ကသံၣ်ကျး မ့ၢ်ဆူခိန့ၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢပကရၢမၤသကိးတၢ်အပူၤ ပတယုဘၣ်န့ၣ်လၢကဒီးကွၢ်ဆိသးဒီးနဂီၢ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်တချးလၢဆူခိသးဆူညါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

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 လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအယိ 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.