



Health Talk

နတ်လဲတော်ဆူတော်အိန်ဆူအိန်ချ၊
လာအဂ့ဒိန်အါထီဉ်

iStock.com/AsaVision



တက်ကိထီဉ်သိ 2024

United
Healthcare
Community Plan

တၢ်အပူၤန့ၢ်တၢ်မနုၤအိၣ်ဝဲလဲၣ်

လာနဆူၣ်ချ့တၢ်တိၢ်ကျဲၤအပူၤ တၢ်အုၣ်ကီၤကျါၢ်ဘၢဟံာ်
ကသိၣ်ကသီမနုၤတဖၣ်လဲၣ်န့ၢ် နသ့ၣ်ညါၤ။ ကွၢ်ဘၣ် က
ဘျးပၤ 4 လၢ တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတံၢ် ဘၣ်ဃးဒီး ကသိၣ်ကသီလၢ
ကသိၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။

တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်

တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်

အပိးအလိတဖၣ် လၢဆူၣ်ချ့ဂ့ဒိန်အဂီၢ်

ပဟ့ၣ် တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်ဆူ ပုၤမၤစၢၤဆီၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ် အယိဒီး
အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ထွဲပကရူၢ်ဖိတဖၣ်ကသ့ အဂ့ၢ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ပိး
တၢ်လိအံၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ကိးအံၤလၢ တၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်မၤလုၢ်လၢ
တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်မၤလုၢ်လၢအဂ့ၢ်
ကတၢၢ်တဖၣ် ဘၣ်ထွဲဒီးကျဲလၢ ကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤတြီဆၢ တၢ်ဆူးတၢ်
ဆါတဖၣ် ဒီးမၤဂ့ၢ်ဒိန်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ။

တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤတဖၣ်န့ၣ် ကျါၢ်ဘၢဟံာ်ဖျါဝဲဒၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢတၢ်ဆူး
တၢ်ဆါတဘျးခါ ဒီးတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် သ့ၣ်ဆၢတၢ်ဆါ၊
သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤန့ၣ်လီၤ။ ပုၤကအိၣ်ဆိးလၢတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ဒိန်အပူၤ ဃုာ်ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ၊ တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူး
တၢ်ဂံၤဒီး တၢ်ဆဲးကသိၣ်ဒီသဒၢတၢ်ဆါလၢ အကြၢၤအဘၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်
အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်န့ၣ်လီၤ။ ကန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
အဂၤတဖၣ်အဂီၢ် လဲၤန့ၢ်ကွၢ် uhcprovider.com/cpg တက့ၢ်။

UnitedHealthcare Community Plan
9800 Care Lane
Mail Code: MN006-W900
Minnetonka, MN 55343

UNHC-114-MN-CAID-KAREN
CSMN24MD0167479_001



istock.com/VioletaStairnova

တၢ်တုၤသးထံသးလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ

တၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢဒီး တၢ်အိၣ်ပူၤဖျဲး

ပစူၤကါဒီး ဒီသဒါဃာ် ကျိၣ်တၢ်ကတိၤ, တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီး တၢ်ရ့ၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ အတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ် ဒ်လဲၣ်

ဖဲ UnitedHealthcare® အပူၤ, ပမၤစၢၤဒီး မၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒု တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢနဂီၢ် လၢနဆူၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ပမၤစၢၤဆီၣ်ထွဲတၢ်ခဲ လၢတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကမၤတၢ်အံၤအဂီၢ်, ပဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဒီး ပဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအပူၤကဟ်ဃုာ်ဒီး နကလုာ်ဒုၣ်, ပုၤကလုာ်, ကျိၣ်တၢ်ကတိၤလၢ နစံးကတိၤ, မုၢ်ခွါတၢ်အိၣ်သး, နတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဘၣ်သးလၢ မုၢ်ခွါအဖီခိၣ်, ဒီး တၢ်ရ့ၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ အတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိာ်အံၤ ဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အဂၤတဖၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ကျိၣ်လၢတၢ်ဒီသဒါဃာ်အံၤ (PHI) န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပကဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အံၤ ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ပုၤဆီၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ်အအိၣ် ဒ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါ, တၢ်ဟ့ၣ်အဘူးအလဲ ဒီးတၢ်ကွဲးကါတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ မၤစၢၤပုၤ ဒ်သးပကမၤလၢပုၤဘၣ် ပဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိအတၢ်တဖၣ်လၢ ပကစူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အံၤ ဒ်သးကမၤထီၣ်ထီၣ် ပတၢ်တံၤမၤစၢၤတဖၣ်အပူၤ ကဟ်ဃုာ်ဒီး-

- ကကွၢ်ဃုာ် တၢ်လီၤဖျါလီၤဟီတဖၣ် လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤ
- ကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ ကျိၣ်တဖၣ်လၢတမ့ၢ်အဲကလံးကျိၣ်
- ကတူၤထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၣ်တဖၣ် လၢအမၤလၢပုၤနတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်
- ကတဲဖျါထီၣ် နဆူၣ်ချ့ပုၤဆီၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ် ကျိၣ်(တဖၣ်) လၢနကတိၤ

ပတစူးကါတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိာ်အံၤ ဒ်သးကသမၤတၢ်အုၣ်ကီၤကျါဘၢ မ့တမ့ၢ်ကတြီတၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်. ပဒီသဒါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အံၤ ဒ်ပဒီသဒါ PHI အဂၤတဖၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ်ခွဲး ထဲဒ်ဆူၣ်ပမၤတၢ်ဖိတဖၣ် လၢကဘၣ်စူးအါအံၤန့ၣ်လီၤ. ပတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ် ဒီးခိၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်ဖျါထီၣ်လိာ်ဖျါခွဲးသ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်မၤကျဲတၢ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ် မၤဘၣ်မၤဘၢနတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိာ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကဃုာ်ထံၣ်န့ၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးဒီး ပဒီသဒါဃာ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဖိာ်ဘၣ်ဃးဒီး နတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒ်လဲၣ်န့ၣ်, လဲၤန့ၣ်ကွၢ် uhc.com/about-us/rel-collection-and-use တက့ၢ်. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ် အဂၤတဖၣ်လၢ အဘၣ်ဃးဒီး ပတၢ်တုၤသးထံသးလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ အဂီၢ်န့ၣ် လဲၤန့ၣ်ကွၢ် unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html. တက့ၢ်.

နဆူချ်ချဲ့တင်တော်ကျ်အဂ္ဂါအကျ်ခဲလ်

နဖး နကရူပာဏ်စီမံခန့်ခွဲမှု ဝံလဲၤဒါ. အဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တင်ဂ့ၢ်တင်ကျ်အဂ္ဂါအဂ္ဂါထံး လၢအဂ္ဂါဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. အဝဲတဲနၤ ကျဲလၢကဘၣ်စူးကါ နတင်တော်ကျ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲဆဲးပျဲဝဲ -

- နကရူပာဏ်စီမံခန့်ခွဲမှုတင်ယံၣ် ဒီးမူဒါတဖၣ်
- တင်န့ၣ်ချဲ့ဒီးတင်တံၤမၤမၤတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးနၤ
- တင်န့ၣ်ချဲ့ဒီးတင်တံၤမၤမၤတဖၣ် လၢတအိၣ်ဒီးနၤ (တင်ပူၤ ဖျဲးလီၤဆီတဖၣ်)
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီးအဘူးအလဲမန့ၣ်တဖၣ် လၢဆူချ်ချဲ့ တင်ကွၢ်ထွဲအဂ္ဂါလဲၣ်
- ကဘၣ်ကွၢ်ဃုတၢ် ဘၣ်ဃးကရၢဘျးစဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤမၤတၢ် တဖၣ်အဂ္ဂါ
- နတင်န့ၣ်ချဲ့ ဘၣ်ဃးကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ် မၤတၢ်ဒိလဲၣ်
- ဖဲနအိၣ်လၢဝဲအချၢအခါ နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တင်ကွၢ်ထွဲန့ၣ် နကဘၣ် မၤတၢ်မန့ၣ်လဲၣ်
- နဒီးန့ၣ်တင်ကွၢ်ထွဲလၢ ကရၢဘျးစဲအချၢပုၤဆီၣ်ထွဲမၤမၤတၢ် တဂၤ အခါဖဲလဲၣ် ဒီးဒိလဲၣ်

- ကဘၣ်ဒီးန့ၣ် တင်ကွၢ်ထွဲမိၢ်ပုၤ, တင်မၤကတီၢ်အချၢ, သးသ့ၣ် ညါဆူချ်ချဲ့, တင်ကူၤစါလီၤဆီ, တင်ဆါဟံၣ်ဒီး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတင်ကွၢ် ထွဲ ဖဲလဲၣ်, အခါဖဲလဲၣ် ဒီးဒိလဲၣ်
- ပနီၢ်တဂၤတင်ပူၤသ့ၣ်သ့ၣ်
- နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် တင်ဃုအဘူးအလဲန့ၣ် ကဘၣ်မၤမန့ၣ်လဲၣ်
- ကဘၣ်တဲဖျါထီၣ် နတင်သးတမံ မ့တမ့ၢ် နတင်ဃုသကွၢ် ကညး ဘၣ်ဃးဒီး တင်အုၣ်ကီၤကျါၤဘၢဟ့ၣ်စၢၤ တင်ဆါတံၢ် တမံအဂ္ဂါ ဒိလဲၣ်
- ကဘၣ်ဃုထီၣ် ပုၤကတီၢ်ကျိထံတၢ် မ့တမ့ၢ် ဒီးန့ၣ် တင်မၤစၢၤ အဂၤတဖၣ်လၢ အဘၣ်ဃးဒီး ကျိတင်ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် တင် ကွဲးကျိထံ ဒိလဲၣ်
- တင်ကူၤစါယါဘျါ မ့တမ့ၢ် စဲးဖီကဟ့ၣ်ပီညါ အသီတဖၣ် မ့ၢ် ဘၣ်တင်ကျါၤဘၢဟ့ၣ်စၢၤအီၤကစီဒီဒါန့ၣ် တင်တော်ကျ် ဆါ တံၢ်ဝဲဒိလဲၣ်
- ကဘၣ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါ တင်လီၤတၢ်ဝဲ ဒီးတင်မၤတဲတြိတတြိ ဒိလဲၣ်



ဒီးန့ၣ်အီၤခဲလ်. နဖးနဲဒၣ် ကရူပာဏ် စီမံခန့်ခွဲမှု လၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ် သ့ဖဲ [myuhc.com/ communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg) လီၤ.

မ့တမ့ၢ် ကိးဘၣ် တင်တံၤမၤမၤတဖၣ်လၢ ကရူပာဏ်စီမံခန့်ခွဲမှုအဂ္ဂါ အအိၣ် လၢတၢ်ဆဲးကျိးကလီအီၤသ့ ဖဲ လီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျိး ပၤ 8 အပူၤ လၢနကဃုထီၣ် တင်ကွဲးဒိတဘျီအဂ္ဂါန့ၣ်တက့ၢ်.

တင်တော်ကျ် တင်န့ၣ်ချဲ့တဖၣ် တင်ကွၢ်ထွဲလၢနဂီၢ်

ပသးအိၣ်မၤလီၤတံၢ်လၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ်တင်ကွၢ်ထွဲလၢနလိၣ်ဘၣ် ဖဲနလိၣ်ဘၣ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တင်မၤစၢၤ ဒိသိးကလဲၤတုၤဆူ နပုၤဆီၣ်ထွဲမၤမၤတၢ်အဝဲဒါးန့ၣ် ပမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. ပဆူချ်ချဲ့တင်တော်ကျ်န့ၣ် ဟ့ၣ်ဝဲတင်ဝဲစီတီ ဆုၢ်တင်န့ၣ်ချဲ့တဖၣ် ဒိသိးကဆုၢ်န့ၣ်ဆူ တင်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီထံၣ်လီၤသးဒီး ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးကရူပာဏ် အဂ္ဂါ တင်တံၤမၤမၤတဖၣ် လၢလီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျိးပၤ 8 ဒိသိးကမၤလီၤအါထီၣ်တၢ်အဂ္ဂါတက့ၢ်.

နမ့ၢ်ကဘၣ် ထံၣ်လီၤသးဒီးပုၤဆီၣ်ထွဲမၤမၤတၢ်တဂၤ တဘျီဃီန့ၣ် နဒီးန့ၣ်သ့ တင်မၤကတီၢ်အချၢတင်ကွၢ်ထွဲ လၢတင်ကွၢ် ထွဲအဆီအချၢလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး NurseLine လၢ နကိးစီအီၤသ့ တဘျီလၢလၢ -တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီလီၤ. တင်ကွၢ်ပုၤဆါလၢ အုၣ်ထၢၣ်နဲးအလီၤစ့ၢ်ကိး အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

လၢကဃုထီၣ်န့ၣ် ပုၤမၤစၢၤဆီၣ်ထွဲတင်တဂၤ မ့တမ့ၢ် လၢကဃုကွၢ် တင်ကွၢ်ထွဲလၢ ဘၣ်တင်မၤအီၤတဘျီဃီ အစဲထၢၣ်တဖၣ် လၢအဘူးဒီးန့ၣ်အဂ္ဂါ, လဲၤန့ၣ်ကွၢ် connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်စူးကါ UnitedHealthcare အဲး(ပ)တက့ၢ်.

နကသံဉ်ကသီတၢ်န့ၣ် ဘျးတဖၣ်

နဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤလဲၣ်

န့ၣ်လီၤကွၢ်ပပၢ်ယဲၤသန့ ဒ်သိးကမၤလိဘၣ်ဃး နတၢ်န့ၣ်
ဘျး ဘၣ်ဃးကသံဉ်လၢ ကသံဉ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တ
ကွၢ်. အဝဲန့ၣ်ဟ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး -

- 1. တၢ်အုၣ်ကီၤကျါၤဘၢဃာ် ကသံဉ်ကသီမနုၤတဖၣ်လဲၣ်.**
ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီး ကသံဉ်ကသီတဖၣ်လၢ တၢ်အုၣ်ကီၤကျါၤဘၢ
ဃာ်အစရီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်စူးကါ ကသံဉ်
ပနီၣ်မံၤတအိၣ် လၢကသံဉ်ပနီၣ်မံၤအိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- 2. ကဘၣ်မပုၤကျဲၤ နကသံဉ်လၢကသံဉ်သရၣ်ဟ့ၣ်တ
ဖၣ် လၢဖဲလဲၣ်.** နကွၢ်ဃုာ်သ့ ကသံဉ်ကျဲၤတဖျါၣ်လၢအ
အိၣ်ဘျးဒီးနၤ လၢအတူၤလိာ်နတၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်
သ့ၣ်သ့ၣ် ကဒီးန့ၣ်ကသ့ ကသံဉ်ကသီတနီၤ ဒီဖျါလိာ်ပ
ရၢန့ၣ်လီၤ.
- 3. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်ကအိၣ်န့ၣ်လီၤ.** က
သံဉ်ကသီတနီၤန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ကျါၤဘၢ
အီၤ လၢတၢ်လိာ်တနီၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, နကလိာ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်
တၢ်ပျဲလၢ UnitedHealthcare အအိၣ်လၢနကစူးကါ က
သံဉ်ကသီတမံၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (အဝဲန့ၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢ
တၢ်ဟ့ၣ်ဆိ တၢ်စိတၢ်ကမိၤန့ၣ်လီၤ.) လၢနတၢ်ဒီးန့ၣ်က
သံဉ်ကသီတနီၤအပူၤ တၢ်တြီၤပနီၣ်တနီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်က
အိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- 4. တၢ်အဘျးအလဲတမံၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဆူအိၣ်.** Minnesota ကသံဉ်
ကသီ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ ကရူၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ် တအိၣ်ဒီး တၢ်
ဟ့ၣ်သဃဲတၢ်ဘျးတၢ်လဲ လၢ ကသံဉ်ကသီလၢကသံဉ်
သရၣ်န့ၣ်လီၤအဂီၢ်ဘၣ်. MinnesotaCare ကရူၢ်ဖိတ
ဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်သဃဲတၢ်ဘျးတၢ်
လဲ လၢ ကသံဉ်ကသီလၢကသံဉ်သရၣ်န့ၣ်လီၤအဂီၢ်လီၤ.



ကွၢ်ဃုာ်အီၤတက့ၢ်. ကွၢ်ဃုာ်တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤ ဘၣ်ထွဲဒီး
နကသံဉ်ကသီတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လၢ [myuhc.com/
communityplan/pharmaciesandrx](http://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx) တ

ကွၢ်. မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ အပူၤကလီ
လၢ လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျးပ 8 တက့ၢ်.



တၢ်ပၤဆုၤသးကျဲၤတၢ်စူးကါ တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအဘၣ်

တၢ်ပၤဆုၤသးကျဲၤတၢ်စူးကါ (UM) န့ၣ် မၤလီၤတံာ်
စၢၤဝဲလၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒီးတၢ်တိစၢၤမၤ
စၢၤတဖၣ်လၢအဘၣ် ဖဲနလိာ်ဘၣ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ.
ပ UM ပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ် ကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ
လၢနပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် ဃုာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲ
သ့ၣ် ထီၣ်ကတြီၤဝဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ
လၢနပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဃုာ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ကူစါ
ယါဘျါတၢ်မၤလုၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အ
ဝဲသ့ၣ် ထီၣ်သတြီၤဝဲဒၣ်စ့ၢ်ကိး တၢ်လၢနဃုထီၣ်အီၤ
န့ၣ် မ့ၢ်ထီဒါ နတၢ်န့ၣ်ဘျးဒါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်တအုၣ်ကီၤကျါၤဘၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲ လၢနတၢ်န့ၣ်
ဘျးတဖၣ်အဖိလၢအခါ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကသ
မၤအီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲကဘၣ်တၢ်သမၤစ့ၢ်ကိး ဖဲလၢတ
ထီၣ်ဘး တၢ်အံးကွၢ်ပၤဆုၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ အလုၢ်အ
လၢ တၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်ဘၣ် အခါန့ၣ်လီၤ. ပတဟ့ၣ်
တၢ်ဘျးတၢ်လဲ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဖးဆူ ပပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ
တၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် လၢတၢ်တိစၢၤ
မၤစၢၤတဖၣ် လၢတၢ်သမၤဟ်အီၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်
ကွၢ်ထွဲစၢၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအဂီၢ် အဃိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်မ့ၢ်သမၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်, နဒီး နပုၤမၤစၢၤဆီၣ်ထွဲ
တၢ်အိၣ်ဒီး ခွဲးယာ်တမံၤလၢကဃုသကွၢ်ကညးထီၣ်
တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သမၤ အလိာ်ပရၢန့ၣ် ကတဲဘၣ်
နၤလၢ နကဘၣ်မၤအီၤဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ် ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်
တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ အပူၤကလီလၢ လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ
ကဘျးပ 8 တက့ၢ်. TTY တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်
ဒီး တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃးဒီး ကျိတၢ်ကတိၤန့ၣ် နမ့ၢ်လိာ်
ဘၣ်အီၤသတးဒီး နဒီးန့ၣ်အီၤသ့လီၤ.

အိပ်မူပွဲဒီးဆူပ်ချုတကွာ်

တၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲတဖပ်လၢ ကမၤစၢၤ နတၢ်အံးကွၢ်ပၤဆုၤ တၢ်အိပ်ဆူပ်အိပ်ချု

UnitedHealthcare ပုၤတၢ်တၢ်တၢ်ကျဲန့ၢ် ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲ ဒီးတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖပ် ဒ်သိးကပၤစၢၤ နတၢ်အိပ်ဆူပ်အိပ်ချုအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ပအိပ်စ့ၢ်ကိးဒီး တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖပ် ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၢ်လီၤ နကသုးကျဲတြီဆၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်လိပ်ဘၣ်အဂၤတဖပ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်တဖပ်အံၤမ့ၢ် ပ တၢ်အိပ်ဆူပ်အိပ်ချု တၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲ အနီၣ်ဂံၢ် အကူၢ်တဖပ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟံးဃုဒီး -

- ဆူပ်ချုကူၣ်သ့ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တဖပ်
- ဟုးသးတၢ်ဆိပ်ထွဲ ဒီးကူၣ်သ့
- တၢ်ဆိပ်ထွဲလၢ တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိးတၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး
- တၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲတဖပ် လၢကမၤစၢၤန့ၢ် လၢဆူပ်ချုတၢ်လိပ်ဘၣ်စဘိတဖပ်အဂီၢ် (တၢ်ကွၢ်ထွဲပၤဆုၤမူဒါခိၣ်တဖပ် မၤသကိးတၢ်ဒီး နပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် ဒီးကရၢၤခၢၣ်စးအဂၤလၢအချုတဖပ်န့ၢ်လီၤ)

တၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲအံၤတဖပ် မ့ၢ်မ့ၢ်သးတၢ်မၤတဖပ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆူန့ၢ်အိပ် အပူၤကလီန့ၢ်လီၤ. နယုထၢလၢ နကဆိကတီၢ် တၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲ တမံၤလၢလံာ် ဖဲဆၢကတီၢ် တကတီၢ်လၢလံာ်န့ၢ်လီၤ.



မၤလိအါထီၣ်တကွၢ်. န ယုထံၣ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲလၢ အဘၣ်ဃးဒီး ပတၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲတဖပ် ဒီး တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖပ်အဂီၢ် သ့ဖဲ myuhc.com/communityplan/healthwellness. နမ့ၢ်လိပ်ဘၣ် တၢ်ဆုၤခိဆူ ပ တၢ်အံးကွၢ်ပၤဆုၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ အတၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲ အအိပ်န့ၢ်, ကိးဘၣ် တၢ်မၤစၢၤ ပုၤကရူၢ်ဖိ လၢအပူၤကလီလၢ လီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျိးပၤ 8 တကွၢ်.

ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဟံးထီၣ်ဖိထီၣ်တၢ်မၤ

တၢ်ကတိကတီၢ်တၢ်လၢ နတၢ်ထီၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်န့ၢ် မၤစၢၤန့ၢ်လီၤ. လၢနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢအိပ်န့ၢ်လီၤ. အယိဒီး တၢ်မၤလီၤတၢ်လၢ နပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် သ့ၣ်ညါတၢ်ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢနဒီးန့ၢ်ဘၣ်ခဲလၢန့ၢ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ် ကျဲ 4 ဘိလၢ နဟံးထီၣ်ဖိထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ နတၢ်အိပ်ဆူပ်အိပ်ချုသ့န့ၢ်လီၤ-

1. တချုးလၢနလဲတၢ်န့ၢ် ဆိကမိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်လၢနသးအိပ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် လၢတၢ်ထီၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်တကွၢ်. ဟံးသးစၢၤဆၢလၢ တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ် 3 မံၤ လၢနလိပ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၢ်တကွၢ်.
2. တဲတပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် ဘၣ်ဃးကသံၣ်ကသိ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်တမံၤလၢလံာ် လၢနအိပ်န့ၢ်တကွၢ်. လဲၤစိ တၢ်ကွဲးရဲပ်

တမံၤတကွၢ်. မ့တမ့ၢ် ဟံးစိဘၣ် ကသံၣ်ဖိၣ်တဖပ်လၢ အမ့ၢ်ဝဲနီၢ်နီၢ်တကွၢ်. ဟံးဖျါထီၣ် ပုၤလၢအနဲၣ်လီၤန့ၢ် ကသံၣ်တဖပ်အံၤ အမံၤတကွၢ်.

3. တဲနပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် ဘၣ်ဃးပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤအဂၤတဖပ် လၢနထီၣ်န့ၢ်တကွၢ်. ပၣ်ဃုဒီး သးသ့ၣ်ညါဆူၣ်ချုပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖပ်လီၤ. လဲၤစိ တၢ်မၤကွၢ်အစၢ မ့တမ့ၢ်တၢ်ကူၣ်စါယါဘျါတၢ်ရဲပ်တၢ်ကျဲ လၢနဒီးန့ၢ်ဘၣ်လၢ ပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အဂၤတဖပ်အအိပ် အတၢ်ကွဲးဒိတဖပ်တကွၢ်.
4. နမ့ၢ်အိပ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဒါး (ER) န့ၢ် ထီၣ်လိာ်သးဒီးနပုၤဆိပ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် ဖဲနက့ၤဆူဟံၣ်တဘျီယိန့ၢ်တကွၢ်. တဲဘၣ်အံၤ တၢ်နဲၣ်ကျဲလၢနဒီးန့ၢ်ဘၣ် လၢတၢ်ဟးထီၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အဂ့ၢ်တကွၢ်. တၢ်လူၤဟိာ်ကွၢ်ထွဲက့ၤတၢ်အိပ်ဆူပ်အိပ်ချုန့ၢ် ကတြီဃာ်န့ၢ်လီၤ နကဘၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်ဆါဟံၣ်ကဒီးတဘျီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်လဲၤဒုးန့ၢ်သးလၢ ER န့ၢ်လီၤ.



ပတ်ယဲသန့

ထဲဒပ်လာနဂီ

ဒီးန့ဆူပ်ချ့တၢ်ကစိပ်ဂ့ၢ်ကျိၤ လၢ တၢ်မၤဟံၤအံၤလီၤဆဲလၢနဂီ

ဖဲနဆဲးလီၤမံၤ ဒ်သိးကစူးကါပကရူၢ်ဖိပတ်ယဲသန့ အခါ နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်အပီးအလီၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤ နၤ ဒ်သိးနကစူးကါနတၢ်တီၢ်ကျိၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. နမၤ သ့တၢ်တဖၣ်အံၤလီၤ -

- ကွၢ်နကရူၢ်ဖိမံၤပနီၣ်ခဲးက့ လၢကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးသ့
- ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤခိဖျိတၢ်စူးကါနတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်သ့
- ကွၢ်ဃုပုၤမၤစၢၤဖဲးမၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကျး တဖျါၣ်လၢ အိၣ်ဘူးလၢနသ့
- မၤသီတီၣ် နတၢ်သးစဲဃုထၢတဖၣ် ဒ်သိးနဒီးန့ၢ် တၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ် လၢကျဲလၢနသးလီၤအီၤ ပၣ် ဃုာ်ဒီးလိာ်ဒီးအံၤမ့(လ)တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်



ဆဲးလီၤမံၤ တနံၤအံၤတက့ၢ်. အဝဲန့ၣ် ကယံာ်ဒပ်ထဲစ့ၤမံးနံးလီၤ. ဝံၤဒီးနန့ၣ် လီၤလၢအပူၤကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးသ့လီၤ.

လၢကစးထီၣ်အဂီၢ် လဲၤန့ၢ်ကွၢ် [myuhc.com/ communityplan](http://myuhc.com/communityplan) တက့ၢ်.

ကရူၢ်ဖိ အဲး(ပ)

ဆဲးကျိးဘျးစဲလီၤနသး

ဃုာ်ဒီး UnitedHealthcare အဲး(ပ) လၢတၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၤ တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, နဒီးန့ၢ် နတၢ်တီၢ်ကျိၤ အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ တဘျီ ဃီသ့လီၤ. နမၤသ့တၢ်တဖၣ်အံၤလီၤ -

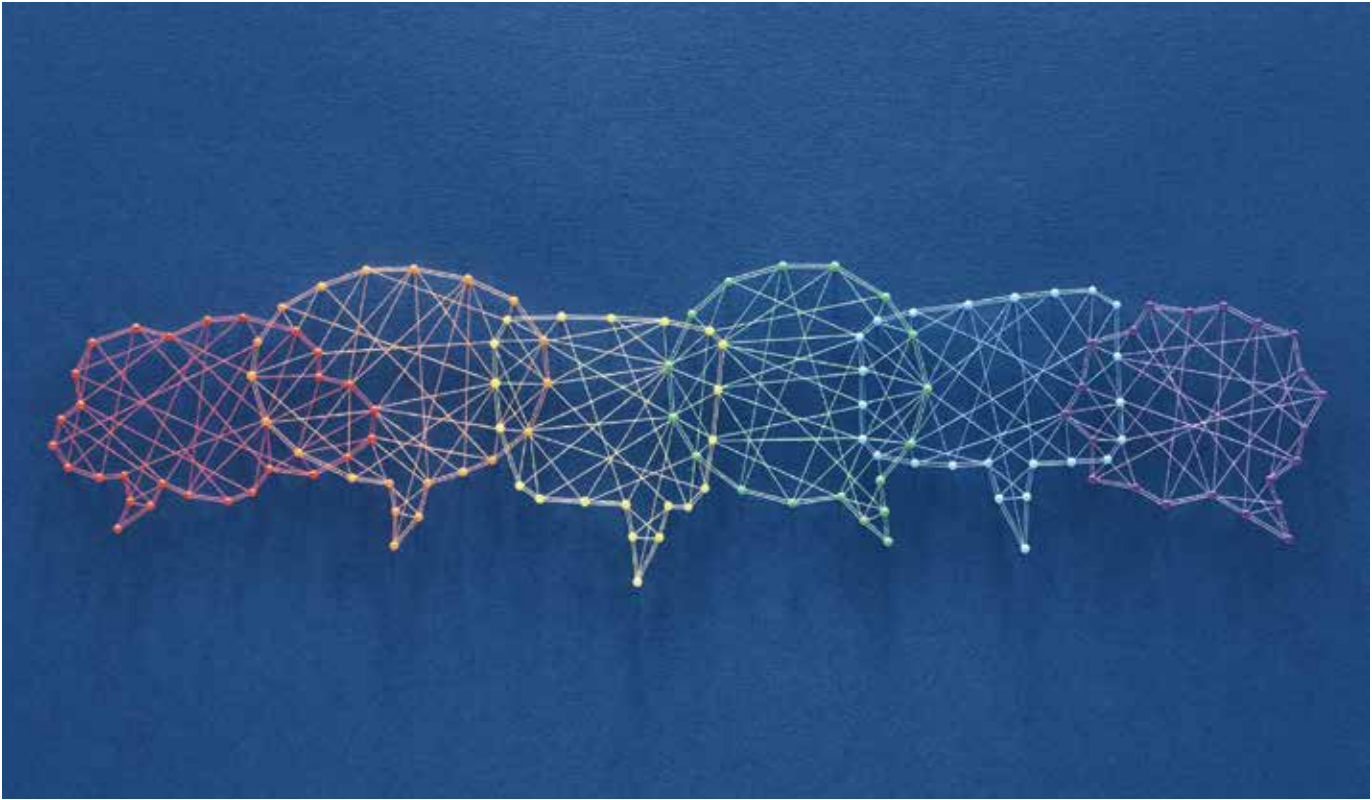
- ကွၢ်ဃုပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအဆိအချ့လီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် လၢအအိၣ် ဘျးဒီးနၤ
- ကွၢ်ဃုပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ် လၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤ
- ဒီးန့ၢ် တၢ်တီၢ်ကျိၤ လိာ်တီၢ်မိတဖၣ်, ဟံးဃုာ်ဒီး ကရူၢ်ဖိ ID ခဲးက့. ဆူပ်ချ့ တၢ်စိပ်စိးဒီး တၢ်ဃုထီၣ်တဖၣ်
- ဒီးန့ၢ် ကသံၣ်ကသီလၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်
- ကွၢ်တၢ်တီၢ်ကျိၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ ဒီးတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်



ဒီလိးဟံးန့ၢ် တနံၤအံၤတက့ၢ်. ဃု ကွၢ် UnitedHealthcare အဲး(ပ)လၢ App Store® မ့တမ့ၢ် Google Play™.



iStock.com/Inside Creative House



iStock.com/Pogonici

ကျိတ်တံတံ၊ တံမၤစၢၤ

တံဆဲးကျၢဆဲးကျိးတံလိာ်ဘၣ်တဖၣ်

ပဟ့ၣ်တံတံစၢၤမၤစၢၤအပူၤကလီၤ ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၣ် လၢကဆဲးကျိးဒီးပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပဆၢန့ၣ် တံဂ့ၢ်တံကျိၤလၢတမ့ၢ်အဲကလံးကျိၤသ့ မ့တမ့ၢ် လၢတံကွဲးဖျါစဲးကျိးဖးလံာ်န့ၣ်လီၤ. နဟ့ၣ်ဒီးန့ၣ် ပူၤကျိးထံကျိၤတဂၢၤ သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ကဟ့ၣ်တံမၤစၢၤအဂီၢ်ဝံသးစူၤကိး ကရူၢ်ဖိတံတံစၢၤမၤစၢၤအပူၤကလီၤ ဒီဖျါလီၤတံစီနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျးပၤ 8 န့ၣ်တက့ၢ်.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on Page 8.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 8.

Peb muab kev pab dawb los pab kom koj sib tham nrog peb tau. Peb tuaj yeem xa cov ntaub ntawv ua lwm hom lus uas tsis yog lus As Kiv los sis muab nws luam tawm kom loj tuaj rau koj tau. Koj tuaj yeem thov ib tug kws txhais lus. Yuav thov kev pab, thov hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas nyob Phab 8.

Waxaan bixinaa adeegyo bilaash ah si aan kaaga caawino inaad nala soo xiriirto. Waxaan kuugu soo gudbin karnaa macluumaad luuqado aan Ingiriis aheyn ama daabacaada farta waweyn. Waxaad dalban kartaa turjubaan. Si aad u dalbato caawin, fadlan ka soo wac khadka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta taleefon lambarka ku qoran Bogga 8-aad.

ကရူမီ တ်အိန်ယာတဖန်

ဖဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ဒ်သိးနကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢ နဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤအဂီၢ် ပသးအိန်မၤညီထီၣ်တၢ် တသ့ဖဲအသ့ လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်ပပူၤကရူမီအသိး နအိန်ဒီး တ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖန်ဒီး တ်န့ၣ်ဘျးတဖန်အါမး လၢနဒီးန့ၣ်အိၤသ့လီၤ.

ကရူမီတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖန် - နတၢ်သံကွၢ်တဖန်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖန်အဂီၢ် ဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်. ဒ်သိးကယုကွၢ် ဆူၣ်ချ့ တ်ကွၢ်ထွဲ ပုဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် စဲထၢၣ်တဖန်လၢ ကွၢ်ထွဲပုဆိၣ်တဘျီယီအဂီၢ်, လၢကသံကွၢ် တ်သံကွၢ်လၢ အဘၣ်ထွဲဒီး တ်န့ၣ်ဘျးတဖန်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ကမၤန့ၢ် တ်မၤစၢၤလၢ ကရဲၣ်ကျဲၤလီၤ တ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢ တ်ထံၣ်လိာ်အိန်သကိးအဂီၢ်, လၢ ကျိတၢ်ကတိၤ တမံၤလၢလၢ (လၢဘျးလဲကလီ).

1-888-269-5410, TTY 711

ပပူၤယဲၤဘျးစဲ - ပပူၤယဲၤဘျးစဲန့ၣ် ပၤယာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ခဲလၢဘၣ်ဃးနဆူၣ်ချ့ လၢတၢ်လိာ်တပူၤယီၤန့ၣ်လီၤ. နယုကွၢ် ဆူၣ်ချ့ တ်ကွၢ်ထွဲ ပုဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤသ့, နကွၢ်နဲဒၣ် နတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖန် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ထံ နကရူမီ ID ခးက့, ဖဲနအိန် တတိၤလၢလၢသ့လီၤ.

myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare အဲး(ပ) - နလီၤကွၢ် နဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဖဲနလဲၤတၢ်အခါတက့ၢ်. ကွၢ်နတၢ်အိန်ကီၤကျါၤဘၢ ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖန်တက့ၢ်. ကွၢ်ယု ကရၢဘျးစဲပုဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖန် လၢအအိန်ဘျးဒီးနတက့ၢ်. ကွၢ်နကရူမီတၢ်ကွၢ်နိၣ်ကွၢ်ဃါခးက့, ဒီးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖန် ဆူၣ်ပုဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် အဝဲၤဒေးဒီး တ်အဂၤတဘျးခါတက့ၢ်.

**ဒီလိးဟံးန့ၣ်ဖဲ App Store®
မ့တမ့ၢ် Google Play™**

NurseLine - ဒီးန့ၣ် ဆူၣ်ချ့ တ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ နး(စ)တဂၤအအိန် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ 7 သီ လၢတလၢဘၣ် နကျိၣ်နစု (တၢ်ဆဲးကျိးကလီ) တက့ၢ်.

1-800-718-9066, TTY 711

Quit For Life (ဆိကတီၢ်ကွၢ်လၢသးသမူအဂီၢ်) - ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ နကဆိကတီၢ် တ်အိမ် လၢတၢ်လၢဘျးလၢစ့ၤတအိန်ဘၣ် (တၢ်ဆဲးကျိးကလီ)တက့ၢ်.

**1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net**

တၢ်ဝံၣ်တီၢ်ဆုၢ် - ကိးလီတဲစိဒီး သံကွၢ် နတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤဆူၣ်နကသံၣ်ကသီဒီး ကသံၣ်ကျး တၢ်လဲၤဒူးန့ၣ်သးတဖန် အဂီၢ်တက့ၢ်. ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးသီလ့ၣ်တမံၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးအစ့ၤကတၢၢ်တၢ်မၤအနံၤအသီ 2 သီတချုးလၢ နတၢ်ထံၣ်လိာ်အိန်သကိးသးအနံၤအသီ ဒီးဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ် နဒီးဝဲသီလ့ၣ်ကသ့ ဖဲ မဲးလၢ 30 လၢ နဟံၣ် လၢ တ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမိၢ်ပုၤအဂီၢ်သ့ဝဲ ဒီး မဲးလၢ 60 လၢ တ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆီအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

1-888-444-1519, TTY 711

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ - တ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲလၢကရူမီတဖန်လၢအအိန်ဒီးတၢ်ဆါယာ်ထၢတၢ်အိန်သးတဖန်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖန်လၢအိန်သဘၣ်ဘၣ်တဖန်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်န့ၣ် လီတဲစိ တ်ကိးစိ, တ်လဲၤဟးဆူဟံၣ်, တ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဘၣ်ဃးဒီး တ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့. တ်ဆုၢ်ခိဆူ ပုၤတဂၤ တ်အိန်ယာ်တဖန်, တ်ဒူးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် တ်ထံၣ်လိာ်အိန်သကိးတဖန်, တ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ဒီးသီလ့ၣ်အဂီၢ် ဒီး အဂၤတဖန် (တၢ်ဆဲးကျိးကလီ) သ့လီၤ.

1-888-269-5410, TTY 711

Live and Work Well (အိန်မူ ဒီးမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်) - ယုကွၢ် တ်ကွဲးမိၢ်ပုၤတဖန်, တ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤသး ပိးလီတဖန်, တ်ကွၢ်ထွဲပုဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖန်, ဒီး သးသ့ၣ်ညါတၢ်ဆူၣ်ချ့ဒီး တ်စူးကါ ကသံၣ်မူးဘျး တ်အိန်ယာ်တဖန် တက့ၢ်.

liveandworkwell.com

Assurance Wireless - ဒီးန့ၣ် အ့ထၢၣ်နဲးဒုၣ်ထံၣ်, မဲးနဲး, ဒီး တ်ဆုၢ်လၢလၢအချ့ ကိးလါဒီး လၢတအိန်ဒီး တ်ဟံပနီၣ်တက့ၢ်. ယုၣ်ဒီး Android™ လီတဲစိ စိစု လၢ တလၢဘျးလၢစ့ၤန့ၣ်လီၤ.

assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps® - ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ခီဖျိနဟုးသး ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤတဖန်လၢ ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ် တချုးအိန်ဖျိၣ်ထီၣ်ဒီး ဖိသ့ၣ်အိန်မုၢ်ဆိးပၤ တ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ် (အပူၤကလီ).

**1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com**

စူးကါ ဒီးကွဲးတၢ် - ဆဲးလီၤမံၤ လၢ အိမ်(လ), တ်ဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်တဖန် ဒီး ဒီးကွဲးတၢ် လိာ်တြိာ်တဖန် ဒ်သိး နကဒီးန့ၣ် နတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့ တ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ချ့ချ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

myuhc.com/communityplan/preference

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမျၢၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထီၣ်ဒါသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ • UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤတၢ်ဖဲၣ်အံၤအဖၣ်န့ၣ်တမံၤတၢ်ဘၣ်-

- ကလုာ်
- ဖံးဘ့ၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်န့ၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်မိၢ်ပျၢ်
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- သးနံၣ်
- ဟံၣ်ယၢ်ဒးနီၤခိၣ်က့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢ နဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤနီၤခိၣ်မ့ၢ် တမ့ၢ် လၢနီၤသးတၢ်တလၢပဲၤ)
- မ့ၢ်ခွါ (ပၣ်ယုာ်ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီ
- ထံၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပတီၢ်
- တၢ်ဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်ယုၤအိၣ်လိးတၢ်
- ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဂ့ၢ်စံၣ်စိၤ
- တၢ်အိၣ်ဖျုၣ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢနဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် 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 ပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ် လၢသနိတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢ်ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်ကပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ**

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

တၢ်ဆှံးထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံးသးမ့ၢ် ကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံးသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ကဲၣ်တလီၤပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၢ်လီၤ. နဆဲးကျၢဘၣ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကရၢကရီၤတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံးသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် သ့လီၤလိၤစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ.

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံးသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖၣ် သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- သးနံၣ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- တၢ်ဘျၢတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)

ဆဲးကျၢ **OCR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံးသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

လၢ Minnesota, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံးသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျၢတၢ်ဘါ
- တၢ်န့ၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီဃီ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ

ဆဲးကျၢ **MDHR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံးသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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
စးဒ်ဆုၢ်လၢ- 651-296-9042
လီၤပရၢ- Info.MDHR@state.mn.us

Minnesota Department of Human Services (DHS)

နအိန်ဒီးတရ်ခွဲတရ်ယာ်လၢကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျိလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖံးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)
- သးနီၣ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢနီၢ်ခိ မ့တမ့ၢ် လၢနီၢ်သးတၢ်တလၢတပဲၤ)
- မ့ၣ်ခွါ (ပၣ်ဃုာ်ဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးနမံၤ ဒီးလီၢ်အိၣ်ဆိးထံး ဒီးဟံၣ်ဖျါဒုးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ်ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တူၢ်လိာ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂီၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မန့ၤ ဃိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ် ဒုးဟံၣ်ဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၤန့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲၤထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျိလၢနတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ တတြီကွၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဃုာ်ကွၢ်ဘၣ် သဲးစးဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် ပြုပးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီအဂီၢ်လၢ အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.

ဆဲးကျါလီၤလီၤဆူ DHS ဒ်သိးကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ်-

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

ပုၤအမဲရကၤဖိအ့ဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လၢတီၢ်လံာ်မိ

ပုၤအမဲရကၤအ့ဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျဲးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတဃုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျဲးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤတဖၣ်လၢသးနီၣ် 65 ဆူဖိခိၣ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုးန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အဂီၢ်လၢ လၢကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် IHS ကသံၣ်ကျဲး မ့ၢ်ဆူခိန့ၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢပကရၢမၤသကိးတၢ်အပူၤ ပတဃုဘၣ်န့ၣ်လၢကဒီးကွၢ်ဆိသးဒီးနဂီၢ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်တချးလၢဆူခိသးဆူညါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

1-888-269-5410, TTY 711

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

ያስተውሉ፡ ከሌሎችም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎም ለክስተርዳሚ 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. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၢ်နၤလၢ 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.