



Health Talk



istock.com/gradyreese

တက်ကယ်ထိပ်သိကတီ 2022

United
Healthcare®
Community Plan

ဒီသဒါနတ်အိန်ဆူန့် အိန်ချ့တကွါ

တက်ကစိန်ဂွါကျါသိကတါ ဘန်ဃးဒီး COVID-19 ကသိန်ဒီသဒါအဂီန့်န့်, လဲဆူ uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine တကွါ.

ပအိန်ဒီးဟ်သျှန်ဟ်သးလီ

ပဟ့န်ပပုဖ်မးဆိန်ထွဲတတ်တဖန် အပီးအလီအဃိ အဝဲသ့န့်ကွါထွဲ ပကရူဖိတဖန်အဂ့ၤအကတါကသ့န့်လီ. အပီးအလီအံၤတဖန် န့န့် ပုၤကီးအီၤ တက်ကူစါယါဘျါတက်မးအလုၤအလုၤတက်န့ၣ်ကျဲတဖန် န့န့်လီ. အဝဲသ့န့်ဒုးသ့န့်ညါ ပုၤဖ်မးဆိန်ထွဲတတ်တဖန် ဘန်ဃးဒီး တက်မးအလုၤအလုၤအဂ့ၤကတါတဖန် ဒ်သီးကသ့န့်ကျဲဖ်မးတါလါ တက်ဆါတဖန် ဒီးမးဂ့ၤထီၣ်တက်အိန်ဆူန့်အိန်ချ့အဂီန့်န့်လီ.

တက်န့ၣ်ကျဲတဖန်အပူၤန့ၣ် ပန်ဃုာ်ဒီးတက်ကွါထွဲလါတက်ဆါအကလုာ် ကလုာ် ဒီးတက်အိန်အသးတဖန်ဒ်သီး သွံၣ်ဆါတက်ဆါ, သွံၣ်တက်ဆိန် သနံးအါ ဒီးသးဟးဂီၤတက်ဆါန့ၣ်လီ. အဝဲသ့န့်ဟ့ၣ်စွါကီး တက်ကစိန် ဂွါကျါ လါကအိန်မုာ်ခိဖျါတက်အိန်အကြးအဘဉ်, နီၣ်ခိတက်ဟူးဂံၤ ဒီး ကသိန်ဒီသဒါတဖန်လါအဘဉ်တက်ဟ့ၣ်ကူန့်ဃာ်န့ၣ်လီ. ကဖးတက် န့ၣ်ကျဲတဖန်အဂီၤ လဲဆူ uhcprovider.com/cpg တကွါ.

UnitedHealthcare Community Plan
12700 Whitewater Drive
Minnetonka, Minnesota 55343



Stock.com/Milko

နမံလၢလၢပွဲၤပွဲၤကစီဒီဒါ

တၢ်လၢနမၤသ့အိၣ်အါမး ဒ်သိးကဏ်ကျးစးအိၣ်မူ တၢ်အိၣ်မူလၢအလၢပွဲၤဒိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် လီၤ. တၢ်မံလၢလၢပွဲၤပွဲၤမ့ၢ်ဝဲ နီၣ်ဂံၢ် 1 လၢအဝဲသ့ၣ် အကျါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဒီသဒါတၢ် ဆါလီၢ်ခၢၣ်သးတဖၣ် (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) စံးဝဲ တၢ်တ အိၣ်ဒီးတၢ်မံန့ၣ် ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဆါယံၢ်ထၢတနီၤ လၢ အပၣ်ဃုာ်ဒီး

- သးဟးဂီၤတၢ်ဆါ
- သးဖျါၣ်တၢ်ဆါ
- တၢ်ဘီၣ်တလၢ
- သ့ၣ်ဆါတၢ်ဆါ က လှံ 2 (type 2 diabetes)

နမ့ၢ်မံတန့ၢ်လၢမုၢ်န့ၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ၃မံၤ လၢကအိၣ်ဘျးဘျးဂ့ၤဂ့ၤလၢမုၢ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ -

1. န့ၣ်လီၢ်မံဒီးဂဲၤထၢၣ် လၢတၢ်ဆါကတီၢ်တပတီၢ်ယီၤ ကိးန့ၣ်ဒီးတက့ၢ်
2. လၢမုၢ်ဆါကတီၢ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အယီၤ လၢမုၢ်န့ၣ်န့ၣ် နကလီၤဘျးန့ၣ်လီၤ
3. ဟ် ကွဲၤဟူဖျါ (TV) တဖၣ်, ထဲးဘလဲး (tablet) တဖၣ် ဒီးလီၤတဲစိတဖၣ် လၢလီၢ်မံအချါန့ၣ်တက့ၢ်

မၤလိတၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်မံလုၢ်လၢလၢအဂ့ၤတဖၣ် လၢ cdc.gov/sleep တက့ၢ်.

လၢနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်

- ဖိသၣ်အသးအိၣ် 6 နီၣ်တူၤ 12 နီၣ်လိၣ်ဘၣ် တန့ၣ်န့ၣ် မံအဆါကတီၢ် 9 နီၣ်ရဲၣ်တူၤ 12 နီၣ် ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- သးစၢ်တဖၣ်လၢအသးအိၣ် 13 နီၣ်တူၤ 18 နီၣ်န့ၣ် လိၣ်ဘၣ် တန့ၣ်န့ၣ် မံအဆါကတီၢ် 8 နီၣ်ရဲၣ်တူၤ 10 နီၣ်ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- သးပုၢ်တဖၣ်န့ၣ် လိၣ်ဘၣ် တန့ၣ်န့ၣ် မံအဆါ ကတီၢ် 7 နီၣ်ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်မၤညီၣ်န့ၣ်အကျါအကျဲၤလၢအ ဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ် လၢမုၢ်န့ၣ်လၢအဆူၣ်ချ့ဒိၣ်အဂီၢ်

တၢ်အိၣ်မူ သးသမူလၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် ကညီထီၣ်ဘိဘၣ်. တၢ်ဆီတလဲဖးဒိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤန့ၣ် ကကီ ဝဲလၢနကမၤအီၤယံၢ်ယံၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိဃုထံၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဟ်ဖျါ ဝဲလၢ တၢ်မၤဆီတလဲအဆဲးဖိတဖၣ် လၢန ကိးမုၢ်န့ၣ်တၢ်မၤညီၣ်န့ၣ်အကျါအ ကျဲၤန့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထၢန့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟူးဂဲၤဖဲးမၤတဖၣ် လၢနမုၢ် နီၣ်အပူၤန့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်သ့ဒ်သိး နကမၤအီၤဆူၣ်မံၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

နသးလီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်ဒါ. ဝဲအံၤန့ၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်မၤအဆီဖိ 3 ဆီ လၢ ကဒုးကဲထီၣ် နကိးမုၢ်န့ၣ်တၢ်မၤညီၣ်န့ၣ်တဖၣ် ဒ်သိးကဂ့ၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ -

1. **လဲၤတၢ်ယံၢ်ယံၢ်တက့ၢ်.** နဒီးညီၣ်န့ၣ် စဲးစိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒါ. အဝဲန့ၣ်အခၢၣ်စး လဲၤလၢယီၤတက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် အိၣ်ပတုၢ်သိလ့ၣ် လၢတၢ်လီၢ်အယံၢ် ဝဲန လဲၤတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ်လဲၤပူၤတၢ်တက့ၢ်. နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်အံၤန့ၣ် ဂ့ၤစူး ကါအီၤန့ၣ်လီၤ.
2. **အိၣ်တၢ်အဂၤလၢ စိၣ်ဒါ (soda) အခၢၣ်စးတက့ၢ်.** စိၣ်ဒါန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး အံၤသၣ်ဆါအါမးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိဃုထံၣ်တဖၣ် စံးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်လၢ အအိၣ်ဒီးစိၣ်ဒါတဖၣ်န့ၣ် ဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးသုးသုးအိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. စဟ်ကလ့ၣ်ထံ (sparkling water) လၢတပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်မၤဆါတ ဖၣ်န့ၣ် မၤဟါမၤတၢ်သးသုးစိၣ်ဒါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃုထၢလၢအအိၣ်ဝဲလၢခဲ တမံမ့ၢ်ဝဲ ထံလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သုတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
3. **တဘၣ်လဲၤပတံၢ်ကွံာ်ဂီၤတၢ်အိၣ်တဂ့ၤ.** Cleveland Clinic စံးဝဲလၢ ဂီၤတၢ်အိၣ်လၢအဖိးဒီးဆူၣ်ချ့န့ၣ် မၤဆူၣ်ထီၣ်နနီၢ်ခိလၢ တနီၤအဂီၢ်, မၤဂ့ၤထီၣ်သးဖျါၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, မၤစၢၤလီၤသ့ၣ်ဆါတၢ်ဆါ တၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒီးမၤဆူၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. အိးထမံ(လ) oatmeal, ဘု ကျဲၣ်ဂီၤတၢ်အိၣ်တမံၤ ဒီးခိးထု(ခ)တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ (cottage cheese) ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သုတၢ်သ့ၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ချဲတဖၣ်ခဲလၢန န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဂီၤတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအဖိးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. စူး ကါတၢ်လၢအကြးဒီးနတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတက့ၢ်.



ကွၢ်ထွဲလီၤနသးတက့ၢ်. အကါဒိၣ်လၢနကဟံးန့ၣ်တၢ်ဆါ ကတီၢ် ဒ်သိးကကွၢ်ထွဲလီၤနသးအဂီၢ်လီၤ. လဲၤဆူ healthtalkselfcare.myuhc.com ဒ်သိးကထဲးလီၤဟံး

န့ၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသး BINGO ခးကွဲတက့ၢ်. တချုးလၢနဒီးန့ၣ်အမး လၢ BINGO အဂီၢ်န့ၣ် ဖဲးမၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအလီၤဆီ ကိးမုၢ်န့ၣ်ဒီးတက့ၢ်.

သွပ်ညါနတ်နုအဘျူးတဖန် ဘဉ်ဃးနကသံဉ်ကသီတကွါ

လဲၤဆူ myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx ဒ်သိးကမၤလိတၢ်
ဘဉ်ဃးနတ်နုအဘျူးတဖန်ဘဉ်ဃးနကသံဉ်ကသီလၢကသံဉ်သရၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တကွါ. အဝဲ
န့ၣ်ပဉ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤဘဉ်ဃး -

1. **ကသံဉ်ကသီတဖန်လၢအဘဉ်ထွဲပဉ်ဃုာ်န့ၣ်လီၤ.** ဖဲန့ၣ် အိၣ်ဒီး ကသံဉ်ကသီတဖန်လၢ
အဘဉ်ထွဲပဉ်ဃုာ်စရီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘဉ်စူးကါ ကွဲနရူးကသံဉ်တဖန် (က
သံဉ်လၢအအိၣ်ဒီးကွါဂီၤ,ကံၢ်စီၣ်သိးသိးဒီးကသံဉ်လၢအိၣ်ပနီၣ်တဖန်ဆါ) လၢကသံဉ်လၢ
အအိၣ်ဒီးအိၣ်ပနီၣ်အမံၤ အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
2. **ကဘဉ်လဲၤမၤပုၤကသံဉ်ကသီတဖန်လၢကသံဉ်သရၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ဖဲလဲၣ်.** နကဃုထံဉ် က
သံဉ်ကျဲးတဖျါလၢအဘျူးဒီးန့ၣ် လၢအတူၢ်လိာ်နတ်နုတၢ်ကျဲးန့ၣ်လီၤ. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်
နကဒီးန့ၣ် ကသံဉ်ကသီတနီၤဖျါတၢ်ဆုၤလိာ်ဆုၤလဲၤအကျဲးန့ၣ်လီၤ.
3. **တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖန်လၢဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နဘဉ်ဟံၣ်ထွဲ.** ကသံဉ်ကသီတနီၤန့ၣ် ကဘဉ်တၢ်
ထၢန့ၣ်အီၤထဲဒ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤန့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ် နကဘဉ်အီၤကသံဉ်အဂၤတမံၤအဆိ
န့ၣ်လီၤ. (အဝဲအံၤပုၤကိးအီၤလၢ တၢ်ကူစါယါဘျါအဆိ (step therapy) န့ၣ်လီၤ.) မ့တ
မ့ၢ် နကလိာ်ဘဉ် တၢ်ပျဲဟ့ၣ်အခွဲးလၢ UnitedHealthcare ဒ်သိးကအီၤကသံဉ်တမံၤ
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (အဝဲအံၤန့ၣ် ပုၤကိးအီၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးဆိန့ၣ်လီၤ.) ဖဲန့ၣ် ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်
ကအိၣ်ဒီးတၢ်တြီပနီၣ်တဖန် လၢ နဒီးန့ၣ်ကသံဉ်တနီၤကသ့ထဲလဲၣ်ထဲလဲၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
4. **တၢ်ဟ့ၣ်အဘျူးအလဲၤမၤန့ၣ်ဂ့ၢ်မၤန့ၣ်ဂ့ၢ် နကဘဉ်ဟ့ၣ်လီၤ.** ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီးတၢ်
ဟ့ၣ်အဘျူးအလဲၤသဃဲလၢ ကသံဉ်ကသီလၢကသံဉ်သရၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**ဃုထံဉ်သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ပ
ညီတကွါ.** ကွါဃု တၢ်က
စီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးနက

သံဉ်ကသီတၢ်နုအဘျူးတဖန်လၢ
[myuhc.com/communityplan/
pharmaciesandrx](http://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx) တကွါ. မ့တမ့ၢ်
ကိး တၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲးတဖန်လၢကရူၢ်ဖိအ
ဂီၢ် အပူၤကလီ လၢလိာ်တံစီၣ်ဂီၢ် လၢအဘဉ်
တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤဃာ်အီၤ လၢတၢ်အိၣ်ယၢၤအ
သနၢ် (resource corner) လၢကဘျူး
ပၤ 6 လၢလိာ်ပရၢအံၤအပူၤတကွါ.

အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အလၢအပဲၤတကွါ

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးတဖန် လၢကမၤစၢၤန့ၣ် ဒ်သိးကသုးကျဲးဖဲမၤတၢ်လၢ နတ်နုအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

UnitedHealthcare Community Plan ဟ့ၣ်ဝဲ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးတဖန် ဒီးတၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲးတဖန် လၢနတ်နုအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်
လီၤ. ပအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲးတဖန် လၢကမၤစၢၤန့ၣ် ဒ်သိးနကသုးကျဲးဖဲမၤတၢ်လၢတၢ်ဆါတဖန် ဒီးဆူၣ်ချ့တၢ်လိာ်အဂၤတဖန်အ
ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤတဖန်မ့ၢ်ဝဲ ပထံကိာ်ဖိဆူၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးတဖန်အကူၢ်တမံၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖန်န့ၣ် ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘဉ်ဃုာ်ဒီး -

- ဆူၣ်ချ့တၢ်ကူၣ်ဘဉ်ကူၣ်သ့ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တဖန်
- မိာ်ဒါထီၣ်ဖိအတၢ်ဆီၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကူၣ်ဘဉ်ကူၣ်သ့
- တဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးလၢအကဲထီၣ်ခိဖျါတၢ်စူးကါကမၢ်ကသံဉ်မူၤဘျိုးအဂီၢ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ
- တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးတဖန် လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ ဆူၣ်ချ့တၢ်လိာ်ဘဉ်လၢပုၤန့ၣ်ပၢၢ်ကိာ်တဖန်အဂီၢ် (ဆူၣ်ချ့ပုၤပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲးတၢ်တဖန် မၤတၢ်ဒီးန
ပုၤဖဲမၤဆီၣ်ထွဲတၢ် ဒီးခၢၣ်စးကရၢအဂၤတဖန်န့ၣ်လီၤ)

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးအံၤတဖန်န့ၣ် ပုၤမၤအီၤသ့ဒ်အသးအိၣ်ဒ်ဝဲအသးန့ၣ်လီၤ. နကဒီးန့ၣ်ဘဉ်အီၤအဂီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်အဘျူးအလဲၤတအိၣ်ဘဉ်. နဃုထၢ
လၢကပတုာ်ကွါ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးမၤန့ၣ်ဂ့ၢ်မၤန့ၣ်ဂ့ၢ် လၢကိးဆၢကတီၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. နဃုထံဉ်တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးဒီး ပတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးတဖန်
ဒီးတၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲးတဖန် myuhc.com/communityplan/healthwellness သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်သးအိၣ်ဆုၤအိၣ်ပုၤ ဆူၣ်ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်သုးကျဲးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲး န့ၣ် ကိး တၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲးတဖန်လၢကရူၢ်ဖိအဂီၢ် အပူၤကလီ လၢလိာ်တံစီၣ်ဂီၢ်
လၢအဘဉ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤဃာ်အီၤ လၢတၢ်အိၣ်ယၢၤအသနၢ် လၢကဘျူးပၤ 6 လၢလိာ်ပရၢအံၤအပူၤတကွါ.

တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ

သ့ၣ်ညါပုၤလၢနဘၣ်ထံၣ် ဒီးတၢ်လီၤလၢကဘၣ်လဲၤတက့ၢ်

နပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်မိၢ်ပုၤ (နကသံၣ်သရၣ်လၢကွၢ်ထွဲနၤဘူးဘူးတၢ်တၢ်) န့ၣ် ဒုးဘၣ်လီၤဖိးဒုးန့ၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြၢးထံၣ်နၤ လၢနတၢ်ဒီသဒါတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်လိၣ်ခဲလၢၣ် ဒ်သိးဆူၣ်ချ့တၢ်ထံၣ်လီၤသးဒီးကသံၣ်သရၣ်, တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ် ဒီးတၢ်သမံသမိးနီၢ်ခိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြၢးကွၢ်ထွဲနၤ ဖဲဆူးဆါအခါန့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်ကွၢ်ထွဲမိၢ်ပုၤန့ၣ် ဟ့ၣ်မၤစၢၤနၤ တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ် ဒ်သိးကမၤစၢၤလီၤစၢၤနီၢ်အသၢၤ,မၤပတုၣ်တၢ်အိမ် မ့တမ့ၢ်ကအိၣ်မူဆူၣ်ချ့အါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နသးအိၣ်ကတိၤတၢ်ဒီး နပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ် (နကသံၣ်သရၣ်) လၢတၢ်ညူၣ်မံသးမ့ၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကသးလီၤ ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်မၤလီၢ်ကျဲၤ ဒီးတၢ်မၤအဆၢကတိၤလၢ အကြၢးလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကသးလီၤ ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်လၢအကတိၤနကျိၢ် မ့တမ့ၢ်နၢ်ပၢ်နတၢ်ဆဲးတၢ်လၢန့ၣ်လီၤ. နကသးလီၤ ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ် လၢအမ့ၢ်ဟံၣ်ခါမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်မုၢ်န့ၣ်လီၤ.

နပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ် မ့ၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးလၢနဂီၢ်န့ၣ် ကလဲလီၤအိၣ်သ့ၣ်ကိးဆၢကတိၤဒီးန့ၣ်လီၤ. နမၤလိတၢ်ဘၣ်ဃး ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၢ်လၢ နဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး -

- အိၣ်ဆိးလီၢ် ဒီးလိတဲစီၣ်ဂံၢ်
- ကျိၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကတိၤတဖၣ်
- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတီၤ
- ကသံၣ်ကိမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်တၢ်မၤလိဆိ (မၤန့ၢ်ဝဲထဲဒ်လၢလီတဲစီၣ်)
- တၢ်လီၤဆိစီၣ်နီၤ
- ကမံးတံၢ်မိၢ်ပုၤအတၢ်အၢၣ်လီၤ အိၣ်လီၤ



istock.com/PeopleImages

နမ့ၢ်ကဘၣ်ထံၣ်လီၤသးဒီး ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်တဘျီယီန့ၣ် နဒီးန့ၢ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၢ်ခါၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ် နပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ် ကွၢ်ထွဲပုၤဆါလၢအုၣ်ထၢၣ်နဲးအလီၤလၢ န့ၣ်သံကွၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

ကယု ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်အသိတဂၤ မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၢ်ခါၣ်သးအလီၢ် လၢအအိၣ်ဘူးဒီးနၤအဂီၢ် လဲၤဆူ **connect.verally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state** တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် ကိး တၢ်မၤစၢၤကျိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢကရူၢ်ဖိအဂီၢ်အပူၤကလီလၢလီတဲစီၣ်ဂံၢ် လၢအဘၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ယၢၤအသနၢၣ် လၢကဘျးပၤ 6 လၢလံာ်ပရၢအံၤအပူၤတက့ၢ်.

နသ့ၣ်ညါမိၢ်?

NurseLine ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် လၢ နၢး(စ)ကွၢ်ထွဲပုၤဆါတဂၤ တနံၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၤ 7 သီန့ၣ်လီၤ. လိတဲစီၣ်ဂံၢ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ယၢၤအသနၢၣ် လၢကဘျးပၤ 6 လၢလံာ်ပရၢအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအကြၢးအဘၣ်

တၢ်သုးကျဲၤဖဲးမၤတၢ်စူးကါ (utilization management (UM)) န့ၣ် မၤစၢၤနၤဒ်သိး ကမၤလီၤတၢ်လၢနဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒီးတၢ်မၤစၢၤကျိၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢအကြၢးအဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပ UM ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ် ကွၢ်ကဒါက့ၤ တၢ်မၤစၢၤကျိၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢ နပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်ဃုဝဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ထီၣ်သတြီၤဝဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤကျိၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢန ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်ဃုဝဲ ဒီး တၢ်ကူၣ်စါယါဘျါလုၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ထီၣ်သတြီၤစ့ၢ်ကိး တၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ဃုတဖၣ် ဒီးနတၢ်န့ၢ်အဘျးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ် တပၣ်ဃုာ်လၢနတၢ်န့ၢ်အဘျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ်တဖိးဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ် အဝဲန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်သမၢအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ် မ့တမ့ၢ်ပပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်သမၢတၢ်မၤစၢၤကျိၢ်ကျဲၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါစ့ၢ်အသိ ပတဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လါလဲ ဒီးခိၣ်ဖးဘၣ်. တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ် မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်သမၢကွၢ်အိၣ်န့ၣ် နဒီးန့ၢ်ပုၤဖဲးမၤဆီၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ် အခွဲးအယာ်အိၣ်လၢ ကယုသကွၢ်ကညးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်မၤအိၣ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ် လံာ်သမၢကဒူးန့ၣ်နၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အိၣ်မိၢ်. ကိး တၢ်မၤစၢၤကျိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ကရူၢ်ဖိအဂီၢ်အပူၤကလီလၢလီတဲစီၣ်ဂံၢ် လၢအဘၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ယၢၤအသနၢၣ် လၢကဘျးပၤ 6 လၢလံာ်ပရၢအံၤအပူၤတက့ၢ်. TDD/TTY တၢ်မၤစၢၤကျိၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဒီးကျိၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ် နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံးထီၣ်ဖိၣ်ထီၣ် တၢ်မၤအံၤတက့ၢ်

ကတၢ်ကတီၤနသး လၢကထံၣ်လိာ် သးဒီးနပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တက့ၢ်


တၢ်ကတၢ်ကတီၤနသးလၢတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးနပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တက့ၢ် မၤစၢၤနဒၢသးဒီးနတၢ်အဂ့ၢ်အအါကတၢ်လၢ တၢ်မၤအံၤအအိၣ် ဒီးနပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲခဲ လၢလၢနဒၢဒီးနတဖၣ်လီၤ. ဖဲအံၤန့ၣ် ကျဲအိၣ် 4 ကျိၤ လၢနကဟံးထီၣ်ဖိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်နဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ -

- 1. တၢ်လၢနသးအိၣ်ဒီးန့ၣ်တချုးလၢနဟးထီၣ် မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ် ဆိကမိၣ်တက့ၢ်.** စၢၢ်ဆါနသးလၢ တၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ် 3 မၤလၢနလိၣ်တၢ်မၤစၢၤအလိၤတက့ၢ်.
- 2. တဲနပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ် (နကသံၣ်သရၣ်) ဘၣ်ဃးကသံၣ်ကသီတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ဘဲးတၢ် မ့ၣ်တဖၣ်လၢနအိၣ်ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်.** ဟံးစိကသံၣ်စရီလဲအကွဲးဘၣ်တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် ဟံးစိကသံၣ်ကနီၢ်ကီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. တဲဖျါပှၤလၢအဟ့ၣ်နကသံၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.
- 3. တဲနပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ် ဘၣ်ဃးဒီးပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်အဂၤတဖၣ်လၢနထံၣ်တက့ၢ်.** တဲဖျါ တၢ်ဒီသ့ၣ်ဟံးသးဆူၣ်ချ့ ပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဟံးစိတၢ်သမံသမိးအစၢ တဖၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ကူစါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အလိာ်ဒိတဖၣ်လၢ ပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- 4. လၢညါနမ့ၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဆါဟံၣ်မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ် အူဒါး (ER) အပူၤန့ၣ် ထံၣ်လိာ်သးဒီးနပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ် တသ့ဖဲတသ့ချ့ ချ့တချုးလၢ နဟးထီၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်တက့ၢ်.** ဟ့ၣ်ဒီဟ့ၣ်နီၢ် နတၢ်ဟးထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဟီၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲလၢအကြါးအဘၣ်န့ၣ် ဒီသဒါတၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢခဲတဘျီ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်လဲၤဆူၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒါး (ER) လၢခဲတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ဒီဖျါလၢလံာ်

နဖးနကရူၢ်ဖိလိာ်ဟံးဃာ်ဝံၤလံၤဒါ. အဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤအဂီၢ်ထံးအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲတဲဖျါန့ၣ်န့ၣ် ကဘၣ်စူးကါနဆူၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ်ဖျါဝဲ -

- နကရူၢ်ဖိအခွဲးအယာ်တဖၣ် ဒီးမူဒါတဖၣ်
- တၢ်န့ၣ်အဘျုးတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲၤတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်
- တၢ်န့ၣ်အဘျုးတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲၤတဖၣ် လၢတအိၣ်ဒီးန့ၣ် (တၢ်တြီယာ်တဖၣ်)
- နကဘၣ်ဟ့ၣ်အဘျုးအလဲမနုၤတဖၣ် လၢဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂီၢ်လဲၣ်
- ကဘၣ်ဃုထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးဃုပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ်အဂ့ၢ်ဒဲလဲၣ်
- နတၢ်န့ၣ်အဘျုးတဖၣ် ဘၣ်ဃးနကသံၣ်ကသီလၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ် မၤတၢ်ဒဲလဲၣ်
- နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲအိၣ်လၢဝဲၤအချုးန့ၣ် ကဘၣ်မၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်
- နဒီးန့ၣ်သ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ လၢပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်လၢအိၣ်လၢပှၤဘျုးစဲအချုးလၢအဆၢကတီၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်ဒီးလၢကျဲၤဒဲလဲၣ်
- နဒီးန့ၣ်သ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲမိၢ်ပှၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤတၢ်ဒီသ့ၣ်ဟံးသးဆူၣ်ချ့. လီၤဆီစဲၣ်နီၤ, တၢ်ဆါဟံၣ် ဒီးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ ဖဲလဲၣ်, အဆၢကတီၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ် ဒီးလၢကျဲၤဒဲလဲၣ်
- ပတၢ်ခူသ့ၣ်ကျဲၤသန့
- နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ကဒဲစရီန့ၣ်ကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်
- ကဘၣ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ကဒဲးကဒဲးမ့တမ့ၢ်ဃုသကွံာ်ကညးလၢတၢ်ဟ့ၣ်အဘျုးအလဲတၢ်ဆါတၢ်အဂီၢ်ဒဲလဲၣ်
- ကဘၣ်ဃုပှၤကတီၢ်ကျိၤထံတၢ်တဂၤဒဲလဲၣ် မ့တမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကွဲးကျိၤထံအဂီၢ် ကသ့ဒဲလဲၣ်
- တၢ်ကူစါယါဘျီမ့တမ့ၢ်စဲးဖိကဟ့ၣ်ပီညါအသီမနုၤတဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်အီၤအပူၤလဲၣ်န့ၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤစဲၣ်ညီၣ်အၢၣ်လီၤဒဲလဲၣ်
- ကဘၣ်ဒူးန့ၣ်တဲဖျါတၢ်လီၤတၢ်ဝဲဒီးတၢ်မၤကမၢ်တၢ်ဒဲလဲၣ်

 **ဟံးန့ၣ်တၢ်ခဲလၢာ်တက့ၢ်.** နဖးနကရူၢ်ဖိလိာ်ဟံးဃာ် သ့လၢအ့ၣ်ထၢၣ်နဲးအလိၤ လၢ myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg န့ၣ်လီၤ. ကဃုထီၣ်လိာ်ဟံးဃာ်အဒိတဘျီအဂီၢ် ကိး တၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲၤတဖၣ်လၢကရူၢ်ဖိအဂီၢ် အပူၤကလီလၢလီတဲစိနီၣ်ဂံၢ် လၢအဘၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အီၤ လၢတၢ်အိၣ်ယၢၤအသနၢၣ် လၢကဘျုးပၤ 6 လၢလိာ်ပရၢအံၤအပူၤတက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်ယၢၤအသနာၣ်

တၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲၤတဖၣ်လၢကရူၢ်ဖိအဂီၢ် - ကယုထံၣ်ပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဂၢၢ်အဂီၢ် သံကွၢ်တၢ်န့ၢ်အဘျးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢကရူၢ်ကျဲၤတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ် လၢကျိၤမနုၤဂ့ၤမနုၤဂ့ၤတက့ၢ် (အပူၤကလီ).

1-888-269-5410, TTY 711
မ့ၢ်ဆၢ - မ့ၢ်ဖိဖး, ဂီၤ 8 န့ၣ်ရံၣ် - ဟါ 6 န့ၣ်ရံၣ်

ပှၤဖံးမၤဆိၣ် - ယုထံၣ်ပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်, ကွၢ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်အဘျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ကွၢ်န့ၢ်ကရူၢ်ဖိမံပနီၣ်ခးကွ (ID card) ဖဲန့ၢ်အိၣ်တပူၤလၢလၢတက့ၢ်.

myuhc.com/communityplan

NurseLine - ဒီးန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် လၢနး(စ)ကွၢ်ထွဲပှၤဆါတဂၢၤ တနံၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၤ 7 သီန့ၣ်တက့ၢ်. (အပူၤကလီ).

1-800-718-9066, TTY 711

Quit for Life® - ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ ဒ်သိးကဆိကတီၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်အပူၤကလီလၢနဂီၢ်တက့ၢ်.

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps® - ဒီးန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢနဒၢဖိကတီၢ်အပူၤတက့ၢ်. ဟံးန့ၢ်ခိၣ်ဖးတဖၣ်လၢ တချးအိၣ်ဖျိဖိဒီးဖိသ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် (အပူၤကလီ) တက့ၢ်.

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well - ကွၢ်ယုတၢ်ကွဲးဖျိတဖၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသးအပိးအလီတဖၣ်, ပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ်လၢအကွၢ်ထွဲန့ၢ် ဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်လၢနီၣ်သးဆူၣ်ချ့ ဒီးတၢ်စူးကါကမၢ်ကသိၣ်မူၤဘျးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

liveandworkwell.com

ပှၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးအိၣ်ဘိၣ်ဘိၣ်ဘၢဘၢ

ပစူးကါဒီးဒီသဒါကျိၤဒီးဆဲးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်ဒ်လဲၣ်

ပဒီးန့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးန့ၢ်လီၤ. အဝဲအံၤန့ၢ်ပၣ်ယုဒီးန့ၢ်ကလုာ်, ကလုာ်ဒ့ၣ်, ကျိၤလၢနကတီၢ်, မ့ၢ်ခွါတၢ်မ့ၢ်တၢ် ဒီးကွဲးအတၢ်သးအိၣ်ယုထၢ (တၢ်သးအိၣ်ကဲထီၣ်မ့ၢ်, မ့တမ့ၢ်ခွါဒီးကွဲးအဂၢၤ) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်အံၤ နနီၣ်တဂၢၤတၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်တၢ်ဒီသဒါဖၢအံၤ (PHI) န့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်နီၤ တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤဝဲအံၤဆူၣ်ချ့ ပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲတဖၣ် ဒ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါ, တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲဒီးတၢ်ကွဲးကါတဖၣ်အတၢ်နီၤဖး လၢကမၤလၢပှၤန့ၢ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ပစူးကါ PHI ဒ်သိးကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်မၤစၢၤကျိၤကျဲၤတဖၣ်လၢပဟ့ၣ်ဒ်လဲၣ် အဒိတဖၣ်န့ၢ် ပၣ်ယုဒီး -

- တၢ်ကွၢ်ယုတၢ်လီၤဟံးတဖၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤ
- တၢ်မၤစၢၤန့ၢ်လၢကျိၤတဖၣ်လၢတမ့ၢ် အဲကလိးကျိၤ
- တၢ်ထွဲထီၣ်တၢ်ရံၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢအမၤလၢပှၤန့ၢ်တၢ်လိၣ်တဖၣ်
- တၢ်တဲလီၤန့ၢ်ဆူၣ်ချ့ပှၤဖံးမၤဆိၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲတဖၣ် ဘၣ်ယးဒီးကျိၤ(တဖၣ်)လၢနစံးကတီၢ်

ပစူးကါတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်အံၤ ဒ်သိးကသမၤတၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ မ့တမ့ၢ်တြီဖၢတၢ်န့ၢ်အဘျးတဖၣ်ဘၣ်. ပဒီသဒါတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်ဝဲအံၤ ဒ်သိးသိးဒီး ပဒီသဒါ PHI အဂ့ၢ်အဂၢၤခဲလၢန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကျိၤဒီးန့ၢ်ခွဲးယာ်န့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖၢထဲ ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအလိၣ်စူးကါအီၤန့ၢ်လီၤ. ပတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်ဒီးခိၣ်ဖျိထၢတဖၣ်န့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဘိၣ်ဘိၣ်ဘၢန့ၢ်လီၤ. ခိၣ်ဖျိထၢတဖၣ်ဖျါခူသ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်မၤကျဲၤတၢ်ဒီသဒါအဂၢၤတဖၣ်န့ၢ် ဟံးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်တဖၣ်ဘိၣ်ဘိၣ်ဘၢဘၢန့ၢ်လီၤ.

ဒ်သိးကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ယး ပဒီသဒါန့ၢ်ဆဲးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၢ် လဲၤဆူၣ် uhc.com/about-us/rel-collection-and-use တက့ၢ်. ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤလၢပဆူၣ်ချ့ တက့ၢ်ဒိၣ်ဆဲးအါစ့ၤတၢ်ရံၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်န့ၢ် လဲၤဆူၣ် unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html တက့ၢ်.



istock.com/stockfour

© 2022 United HealthCare Services, Inc. တၢ်အခွဲးအယာ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤဝဲအံၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟံးဖၢဖၢအီၤလဲ.

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမျၢၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထီၣ်ဒါသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ • UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤတၢ်ဖဲၣ်အံၤအဖၣ်န့ၣ်တမံၤတၢ်ဘၣ်-

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

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢနဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤ ဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် ခိဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ နတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤ သးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ဒီးယုၤထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ် လၢနီၤကစၢ် လံာ်ပရၢ လီတဲစိ စဲးဒိဆုၤလံာ် မ့ၢ် တမ့ၢ် 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 -တလၢ် ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံၢ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်က ပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

ကျိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ- UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ရဲၣ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်ဘၣ် လံာ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံအီၤဒီးပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ် တဘၣ်လၢ်ဒီးဘူးလဲ အဆၢကတီၢ်အကြၢးအဘၣ် ဖဲကျိၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲ ဒ်သိးမၤလီၤတံၢ်ဝဲလၢ ပုၤကတီၢ်အဲ ကလံးကျိၣ်သ့တလၢပဲၤတဖၣ် ကမၤန့ၣ်စူးကါဘၣ် ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ကဲဘျူးလၢ လၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

တၢ်ဆှဲးထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ် ကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်တၢ်ပံၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၢတၢ်ကဲၣ်တလီၤပံၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၢ်လီၤ. နဆဲးကျၢဘၣ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကရၢကရီၤတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်တၢ်ပံၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် သ့လီၤလိၤစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ.

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖု သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

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

ဆဲးကျၢ **OCR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပံၤထံၣ်နီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

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

ဆဲးကျၢ **MDHR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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)

နအိတ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

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

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

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၤဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မနုၤယိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ် ဒုးဟံၤဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲၤထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျါလၢနတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ တတြီကွၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဃုကွၢ်ဘၣ် သဲစးဂ့ၢ်ဝီ 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

ပုၤအမဲရကၤဖိအ့ၣ်ယၢ်ဆူၣ်ချ့လၢတီၢ်လံာ်မိ

ပုၤအမဲရကၤအ့ၣ်ယၢ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၤလီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပုၤတဖၣ်လၢသးနံၣ် 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.

ဟ်သျှ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်နၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိၣ်ဂံၢ် 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.