



# Health Talk



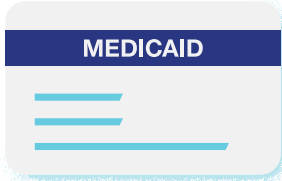
iStock.com/Gerber6

တက်ကီခါ 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## မလေအနီကစာ

ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤ ဒီးသးအနီၣ်အလါခဲလၢန့ၣ်  
ကြးသူကသံၣ်ဖူဘၣ်ဒီးသဒါမ့ၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟးထီၣ်တၢ်ချါတ  
ဘျီလၢလၢန့ၣ်လီၤ. စူးကါကသံၣ်ဖူဘၣ်ဒီးသဒါမ့ၢ် လၢအိၣ်  
ဆၢမ့ၢ်တၢ်ကပီၤအလွဲၢ်အယဲၤအါ ဒီးထံဘၣ်စီၢ် ဒီးတၢ်အထူးအ  
စီလၢဒီးသဒါမ့ၢ် (SPF) 30 မ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်အီၤတက့ၢ်.



## ဟံးဃာ်ပၤဃာ်နတၢ် အုၣ်ကီၤစ့မၤစၢၤ

### လၢတၢ်ကမၤသီထီၣ်အဂီၢ် တၢ်လၢနကဘၣ်မၤတဖၣ်

ကိးနီၣ်ဒဲးန့ၣ် Medicaid ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ် ကြးမၤသီ  
ထီၣ်တၢ်ကြးဘၣ်ဒီးတၢ်ဃုထုၤ ဒ်သိးကဟံးဃာ်အဝဲသ့ၣ်  
အတၢ်အုၣ်ကီၤစ့မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်လၢ နကမၤ  
သီထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်  
န့ၢ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ်ကကတၢ်ကွံာ်ဝဲလီၤ. ကိးကရူၢ်ဖိတၢ်တီ  
စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢ **1-888-269-5410**, TTY 711,  
လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲဘၣ်ဃးတၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်တက့ၢ်.

UnitedHealthcare Community Plan  
12700 Whitewater Drive  
Winnetonka, MN 55343

AMC-069-MN-CAID-KAREN  
CSMN22MD0039101\_000



သးလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, နီၣ်ခိလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

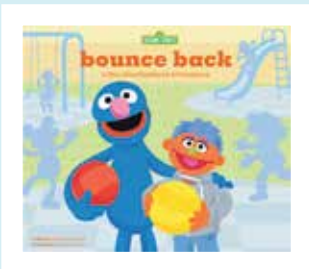
## မၤစၢၤဖိသၣ်ဒီးဟံၣ်ဃီတဖၣ် လၢတၢ်ကိခဲကတီၢ်တဖၣ်အပူၤ

UnitedHealthcare ဒီး Sesame Street® သးအိၣ်မၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ် ဒ်သိးကဒိၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ဆးသးဆး, တၢ်ပဲၤဂံၢ်ပဲၤဘါဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤ သးဝါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဃိ အဝဲသ့ၣ်မၤသကိးတၢ် ဒ်သိးကဒိၣ်ထီၣ်လံာ်တၢ်ဃာ်ပူၤ 3 ဘ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃာ်ပူၤဝဲန့ၣ်တဖၣ်အံၤ မၤစၢၤဖိသၣ်ဒီးဟံၣ်ဃီ တဖၣ်သ့ ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကမၤလိန့ၣ်ကျဲလၢကအိၣ် မူဟူးဂံၤ လၢတၢ်ကိခဲကတီၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

လဲၤန့ၣ်ကွၢ် [uhccommunityplan.com/grow](http://uhccommunityplan.com/grow) ဒ်သိးကဖး မ့တမ့ၢ်ထဲးလီၤဟံးန့ၣ်တၢ်ဃာ်ပူၤ တဖၣ်လၢအ့ၣ်ထၢၣ်နဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.

### Bounce Back (စံၣ်ပိပုကဒါက့ၤ)

ဟံၣ်ဃီတဒူၣ်န့ၣ် ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်တၢ်ဆိတလဲဖးဒိၣ် တဖၣ် ဒီးမၤလိန့ၣ် ကျဲလၢကအိၣ်မူမၤ နၤက့ၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



### Looking for Special (ကွၢ်ဃု တၢ်လိခဲ)

ဟံၣ်ဃီတဒူၣ်န့ၣ် လဲၤခိဖျိတၢ်ကိခဲ ကတီၢ်တဖၣ် ဘၣ် ဆၢၣ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘၣ်ဆူၣ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအဃိလီၤ.

### The Monster Dash (တၢ်မုၢ်ဃာ်ဃုၤသးဒီး)

ဟံၣ်ဃီတဒူၣ်န့ၣ် ဃုထီၣ်န့ၣ်ကျဲလၢ ကကွၢ်ဆၢၣ် မၢ်တၢ်စဲကသံၣ်မူၤဘျီး ဒီးလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ န့ၣ်လီၤ.



istock.com/monkeybusinessimages

## ထဲဒၣ်လၢနဂီၢ် ဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျဲ လၢတၢ်မၤဃာ်အိၣ်လိခဲလၢနဂီၢ်

ဖဲနဆဲးလီၤမံၤလၢ [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan), န့ၣ် နကဒိးန့ၣ် အပိးအလိတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနတၢ်စူးကါနတၢ်တီၢ်ကျဲန့ၣ်လီၤ. န -

- ကွၢ်နကရူၢ်ဖိမံၤပနီၣ်ခဲးက့ၤ လၢကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးသ့
- ဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤခိဖျိတၢ်စူးကါနတၢ်န့ၣ်ဘျီးတဖၣ်သ့
- ကွၢ်ဃုပုၤမၤစၢၤဖိမၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကျဲးတဖျါၣ်လၢ အိၣ်ဘူးလၢနၤသ့
- မၤသီထီၣ် နတၢ်သးစဲဃုထၢတဖၣ် ဒ်သိးနဒိးန့ၣ်တၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ် လၢကျဲလၢနသးလိခဲအိၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒိးလံာ်ဒိးအိၣ်မ့(လ)တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ



**ဆဲးလိမံၤတန့ၢ်အံၤတက့ၢ်.** အဝဲန့ၣ်ကယံာ်ဒၣ်ထဲမံးနဲးစ့ၤကော် လီၤ. ဝံၤဒိးန့ၣ်လီၤလၢအပူၤကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးသ့လီၤ. လၢကစး ထီၣ်အဂီၢ် လဲၤန့ၣ်ကွၢ် [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) တက့ၢ်.

## ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ ပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်



UnitedHealthcare န့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤသးမၤတၢ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ချ့ တၢ်မၤကျဲၤဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အခဲအံၤ ပမၤတၢ်ဒ်သိးကဒိးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ် ထွဲလၢပဲၤဒီးအကံၢ်အစီဒီးတၢ်ကွၢ်မၢ်တအိၣ် လၢကရူၢ်ဖိခဲလၢဂံၢ်အဂီၢ် - အဝဲ သ့ၣ်အကလုာ်ဒူၣ်, အိၣ်ဆိးလီၤဒီးတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်မနုၤဂ့ၤမနုၤဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

ပသးအိၣ်န့ၣ်ဟူတၢ်ဘၣ်ဃး နတၢ်လဲၤခိဖျိလၢ UnitedHealthcare န့ၣ် လီၤ. ကိးကရူၢ်ဖိတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် အပူၤကလိ လၢလိတဲစိနီၣ်ဂံၢ် လၢ တၢ်အိၣ်ယၢၤအသနၢၣ် လၢကဘျိးပၤ 4 လၢလံာ်ပရၢအံၤအပူၤ ဒ်သိးကဒိး သ့ၣ်ညါပုၤဘၣ်ဃး ပတၢ်မၤတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

# တၢ်တၢ်ဟ်လၢ တၢ်ကမၤအိၤ ဖဲတၢ်ကိၢ်ခါကတိၢ်အစၢရီ

ဆူၣ်ချ့ဒီးသးဖုံတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ 5 မံၤ လၢကမၤလၢပွဲၤန့တၢ်မုၢ်  
လၢတၢ်ဟ်စၢရီ လၢနကမၤအိၤဖဲလၢတၢ်ကိၢ်ခါအံၤ

နကွၢ်ဃုတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤသးဖုံတဖၣ် ဒ်သိးကလဲၤတၢ်ဆူၣ်ညါ လၢတၢ်ကိၢ်ခါအံၤၤ. ဖဲအံၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤယိယိဝံ  
5 မံၤလၢနကမၤကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**1. ဟးကျဲ ဒီးကွၢ်ကိထိၣ်ဒွးန့ၣ်ကါတဖၣ်တက့ၢ်.** တၢ်ဟးကျဲန့ၣ် ဂ့ၤဒိၣ်မးလၢ ကဒီးန့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လုၢ်ဘၢဆံးကိၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သူ အဲးပလံၢ်ကွၢ်လၢအကွၢ်ကိထိၣ်ဒွးတမံၤလၢနလီၤတဲစိအပူၤ ဒ်သိးကကွၢ်နတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



**2. လဲၤဟးကွၢ်ပုၤထူၣ်ဖိတဖၣ်အဖျါတက့ၢ်.** လဲၤတၢ်လၢနဟံၣ်ဃီ ဒ်သိးကမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ပုၤထူၣ်ဖိတဖၣ်အဖျါတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်လီၢ်ဂ့ၤဒိၣ်မးတဖၣ်လၢပဒီးန့ၣ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ လၢအပွဲၤဒီးအကိၢ်အစိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**3. အိၣ်သကိး ဘၣ်ဘၣ်ခယူ မ့တမ့ၢ်ဟးအိၣ်လိၢ်ကွဲသကိးတၢ်တက့ၢ်.** တၢ်ကိၢ်ခါန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢ ကအိၣ်အိၣ်လၢတၢ်ချါ သကိးဒီးဟံၣ်ဃီဒီးတံၤသကိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်ပဖိအိၣ်ဖိအိၣ်ထဲလဲ ဒ်သိးကအိၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်လၢအဖျါဂ့ၤဒီးဆူၣ်ချ့အဂီၢ်တက့ၢ် - [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com).



**4. သူၣ်ထီၣ်ဖိကရၢၢ်တခါတက့ၢ်.** တၢ်သူၣ်တၢ်ဖျးန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတမံၤလၢ အဟ့ၣ်တၢ်သးဖုံဒီးတၢ်ကူၣ်သ့ လၢဟံၣ်ဃီဒိတဒ့ၣ်ညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးနီၣ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝဲန့ၣ်ကွၢ်နဖိကရၢၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.



**5. ထၢန့ၣ်တၢ်လိၢ်ကွဲတမံၤတက့ၢ်.** တၢ်လိၢ်ခိၣ်လိၢ်ကွဲမူးတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ပညိအိၣ်အါန့ၣ်ဒီး တၢ်ကွၢ်အိၣ်လၢတၢ်သးဖုံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် မၤသူၣ်ပိၢ်သးဝးနဖိ ဘၣ်ဃးဒီးနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.



**ကွၢ်ဃုမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်အါထီၣ်**  
နကွၢ်ဃုတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ်လၢ နကမၤလၢတၢ်ကိၢ်ခါအံၤၤ. ကွၢ်ကွၢ် ကိၢ်စဲၣ်တၢ်ဟးဆူၣ်ကိၢ်ပုၤယဲၤသန့လၢ [usa.gov/state-travel-and-tourism](http://usa.gov/state-travel-and-tourism) တက့ၢ်.

# တၢ်အိၣ်ယၢၤ အသန့ၣ်

တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်လၢကရူၢ်ဖိအ  
ဂီၢ် - ကယုထံၣ်ပုၤဖဲးမၤဆိၣ်ထွဲတၢ်တဂၤ  
အဂီၢ် သံကွၢ်တၢ်န့ၢ်အဘျးတၢ်သံကွၢ်တ  
ဖၣ် မ့တမ့ၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢကရံၣ်  
ကျဲၣ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အဂီၢ် လၢကျိၣ်  
မနုၤဂ့ၤမနုၤဂ့ၤတက့ၢ် (အပူၤကလိ).  
**1-888-269-5410, TTY 711**

**ပဟ်ယဲၤသန့** - ကွၢ်ယုပုၤမၤစၢၤဖဲးမၤတၢ်  
တဂၤ, ကွၢ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်အဘျးတဖၣ်, ဟံးန့ၢ်  
နကရူၢ်ဖိလိာ်ဟံးဃာ် မ့တမ့ၢ်ကွၢ်နကရူၢ်ဖိ  
မံၤနီၣ်ခဲးကွဲး ဖဲနအိၣ်တပူၤလၢလၢတက့ၢ်.  
**myuhc.com/communityplan**

**မၤတၢ်လၢကျဲၣ်လၢတလိာ်ဘၣ်စးခိတ  
က့ၢ်** - နသးစဲလၢကဒီးန့ၢ် အိၣ်လဲးထြီၣ်နံး  
လိာ်တိာ်လိာ်မိ, အံၤမ့(လ) ဒီးလိာ်ဖုၣ်ပရၢ  
တဖၣ်န့ၢ်ဒါ. မ့မ့ၢ်ဒ်န့ၢ်ဒီး ဝံးစူၤမၤသီ  
ထီၣ်န့ၢ်တၢ်သးစဲယုထၢတဖၣ်တက့ၢ်.  
**myuhc.com/communityplan/  
preference**

**NurseLine** - ဒီးန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်  
ကူၣ် လၢနး(စ)ကွၢ်ထွဲပုၤဆါတဂၤ တ  
နံၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ 7 သီန့ၢ်တက့ၢ်.  
(အပူၤကလိ).  
**1-800-718-9066, TTY 711**

**Healthy First Steps®** - ဒီးန့ၢ်တၢ်  
ဆိၣ်ထွဲလၢနဒါဖိကတီၢ်အပူၤတက့ၢ်.  
ဟံးန့ၢ်ခိၣ်ဖးတဖၣ်လၢ တချးအိၣ်ဖျိၣ်ဖိ  
ဒီးဖိသ့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲဘၣ်ဆၢဘၣ်  
ကတီၢ် (အပူၤကလိ) တက့ၢ်.  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

**နီၢ်သးဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ လိတဲစိ** - ဒီးန့ၢ်တၢ်  
မၤစၢၤလၢ နီၢ်သးဆူၣ်ချ့ဒီး တၢ်စူးကါက  
မၢ်ကသံၣ်မူၤဘျးဂ့ၢ်ကျိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.  
**1-800-435-7486, TTY 711**



# မၤတၢ်ဝဲအံၤအဆိကတၢ် တ ချးလၢပုၤအဂၤမၤအိၣ်တက့ၢ်

## တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်န့ၢ် အကါဒိၣ်လၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ် ဒ်အဝဲသ့ၣ်ဟံးက့ၤထီၣ်ကိၣ်န့ၢ်လီၤ

ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ် ကြးအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ် ဖဲအ  
ဝဲသ့ၣ်ဖိသ့ၣ်ကတီၢ် ဒီးတၢ်မ့ၢ်ကနီၤဖိသ့ၣ်ခွါထီၣ်သိကတီၢ်အပူၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်သမံ  
သမိးဝဲအံၤတဖၣ်န့ၢ် လီၤလီၤဆီဆီအကါဒိၣ်လၢ တၢ်ဟံးက့ၤထီၣ်ကိၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.  
တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်တဘျီန့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပၣ်ဃုာ်-

- နီၢ်ခိတၢ်သမံသမိးတမံၤ
- ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်
- တၢ်ထံၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဟူတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်
- တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဘၣ်ဃး နီၢ်ခိတၢ်ဟူးဂဲဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိတီၢ်ပနီၣ်လၢဆူၣ်  
ချ့အဂီၢ်
- တၢ်ကွၢ်သမံသမိးဘၣ်ဃးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ကတီၤ, တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ,  
နီၢ်ခိတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် ဒီးတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်သ့ၣ်ဟံးသးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဃး နဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးဆူၣ်ချ့တၢ်စံၣ်စိတဲစိၤ
- တၢ်စဲးကွၢ်လၢဒါးမၤကွၢ်တဖၣ် ဒ်သိးတၢ်မၤကွၢ်ဆံၣ်ဒီးသ့ၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်သမံသမိးအပူၤန့ၢ် နဖိမ့ၢ်ကြးဘၣ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်ဒါ  
န့ၢ် သံကွၢ်နဖိအပူၤမၤစၢၤဖဲးမၤတၢ်တက့ၢ်. ကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ်န့ၢ် ဒိသဒါနဖိဒီးပုၤ  
အဂၤတဖၣ် လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. နကွၢ်ဖိသ့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါတၢ်ဆၢကတီၢ်ရံၣ်  
ကျဲၣ်လၢ **cdc.gov/vaccines** သ့ၣ်န့ၢ်လီၤ. နဖိမ့ၢ်လဲၤပူၤကွၢ်အဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်ဒိ  
သဒါတဖၣ် လၢတနံၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၢ် တဲစိၤခဲကဲၣ်ဆိးလၢကဆဲးကသံၣ်ဒီးဘၣ်.



**ဟံးန့ၢ်တၢ်သမံသမိးတက့ၢ်.** ဆဲးကျိးနဖိအပူၤမၤစၢၤဖဲးမၤတၢ် ဒ်သိးကသုး  
ကျဲၣ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် တနံၤအံၤတက့ၢ်. လၢကကွၢ်ယုပုၤမၤစၢၤဖဲးမၤ  
တၢ်အသိတဂၤအဂီၢ်, လဲၤန့ၢ်ကွၢ် **myuhc.com/communityplan**  
တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိး ကရူၢ်ဖိတၢ်တံၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အပူၤကလိ လၢလိတဲစိနီၣ်ဂီၢ်  
လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်လၢ တၢ်အိၣ်ယၢၤသန့ၣ်လၢ စုစုတခိတက့ၢ်.

## တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမျၢၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထီၣ်ဒါသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ • UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤတၢ်ဖဲၣ်အံၤအဖၣ်န့ၣ်တမံၤတၢ်ဘၣ်-

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

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲးန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် 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** ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ ဒ်အမ့ၢ် ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢသနိတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢ်ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်ကပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

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

# တၢ်ဆှဲးထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ် ကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ကဲၣ်တလီၤပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၢ်လီၤ နဆဲးကျၢဘၣ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကရၢကရီၤတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် သ့လီၤလိၤစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖၣ် သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

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

ဆဲးကျၢ **OCR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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](mailto:ocrmail@hhs.gov)

## Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

လၢ Minnesota, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

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

ဆဲးကျၢ **MDHR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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](mailto:Info.MDHR@state.mn.us)

**Minnesota Department of Human Services (DHS)**

နအိတ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

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

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးနမံၤ ဒီးလီၤအိၣ်ဆိးထံး ဒီးဟံၤဖျါဒုးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ်ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တူၢ်လိာ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူၤထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂီၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၤဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မနုၤယိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ် ဒုးဟံၤဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲၤထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျါလၢနတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. 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

**ပုၤအမဲရကၤဖိအဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လၢတီၢ်လံာ်မိ**

ပုၤအမဲရကၤအဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျဲးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတဃုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၤလီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျဲးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပုၤတဖၣ်လၢသးနံၣ် 65 ဆူဖိခိၣ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုန့ၣ်လီၤ. 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 ለኦሮሞ 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. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလိနုၤလၢ 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.