



Health Talk

နတ်လဲတော်ဆူတော်အိန်ဆူအိန်ချ
လာအဂ့ဒိန်အိထိန်



တော်ကိထိန်သိ 2023

United
Healthcare
Community Plan

တော်အံအပူ၊ တော်မနုအိန်လဲန်

လာနဆူချတော်ထိန်ကျဲအပူ၊ တော်အိန်ကိကျဲတော်ဘာယာ
ကသိန်ကသိမနုတဖန်လဲန်နု နသုန်ညါခါ. ကွန်ကဘျဲး
ပ၊ 4 ဒ်သိးကသုန်ညါဘန် တော်ဂုန်ဆဲးကိတ်တဖန် လာအ
ဘန်ထွဲဒီး နကသိန်လာကသိန်သရဲဟန် အတော်နုကျဲး
တဖန်တကွန်.

တော်ကွန်ထွဲတော်နဲန်ကျဲတဖန်

တော်ကွန်ထွဲအဂ့ကတော်

ပီးလိတဖန် လာဆူချဂ့ဒိန်အဂီ

ပဟန် တော်ပီးတော်လိတဖန်ဆူ ပုမ၊စ၊ဆိန်ထွဲတော်တဖန် ဒ်သိးဒီး
အဝဲသုန်ကွန်ထွဲပကရူဖိတဖန်ကသု အဂ့ကတော်နုလိ. တော်ပီး
တော်လိတဖန်အံနု တော်ကိးအံလဲ၊ တော်ကူစါယါဘျဲတော်မလုလိ
တော်နဲန်ကျဲတဖန်နုလိ. အဝဲသုန်အိန်ယုဒီး တော်မလုလိအဂ့
ကတော်တဖန် ဘန်ထွဲဒီးကျဲလာ ကဘန်ရဲန်ကျဲကြဲဆါ တော်ဆူးတော်
ဆါတဖန် ဒီးမဂ့ဒိန်ထိန်တော်အိန်ဆူအိန်ချနုလိ.

တော်နဲန်ကျဲအံတဖန်နု ကျဲတော်ဟိဖျဲဝဲဒန် တော်ကွန်ထွဲလာတော်
ဆူးတော်ဆါတဘျဲးခါ ဒီးတော်အိန်သးတဖန်ဒ်အမု သွန်ဆါတော်ဆါ၊
သွန်ထိန်တော်ဆါ ဒီးတော်သးဟးဂီနုလိ. အဝဲသုန်ဟန်စွန်ကိး တော်
ဟန်ကွန်ဘန်ထွဲဒီး ကဘန်အိန်ဆူအိန်ချချ ခိဖျဲတော်အိန်လာအ
ကြဲးအဘန်, တော်ဂဲလိကွန်နိခိတော်ဟူးတော်ဂဲ ဒီးကသိန်ဒိသဒါတော်
ဆါတဖန် ဒ်လဲန်နုလိ. ကနုဘန် တော်ဂုန်တော်ကျဲအဂ့တဖန်အဂီ
လဲနုကွန် uhcprovider.com/cpg တကွန်.





iStock.com/freemixer

တပ်ထဲသိးတုးသိး လာဆူနဲချ့ပုကွာ်ဝိအပူၤ

ပူၤဖျဲးဒီးတပ်ဘဲနဲယိန် ဒီးဘိန်ဘာဝဲ

ပစူးကါဒီးဒိသဒါကျိဒီးတပ်ဆဲးတပ်လၢတၢ် ဂ့ၢ်ထၢဖျိန်ဒဲလဲနဲအဂ့ၢ်

ပဒီးန့ၢ်ဘဲနဲ နတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖန်န့ၢ်လီၤ. အဝဲအံၤန့ၢ် ဘဲနဲ သ့ၣ်သ့ၣ် ကဟ်ဃုာ်ဒီး နကလုာ်, ကလုာ်ဒုၣ်, ကျိလၢနကတီၤ, မုၢ်ခွါတၢ်မၢ်တၢ် ဒီးကွဲးအတၢ်ဃုထၢန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိန် အံၤ ဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအဂၤတဖန် လၢအဘၣ်ထွဲဒီး နၤန့ၢ် မ့ၢ်ဝဲဆူၣ်ချ့အဂ့ၢ်ကျိလၢတၢ်ဒိသဒါဃာ်အီၤ (PHI) န့ၢ် လီၤ. ဘဲနဲသ့ၣ်သ့ၣ် ပကဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအံၤ ဆူ နဆူၣ်ချ့ပုကွာ်ထွဲတၢ်တဖန်အအိၣ် ဒိတၢ်ကူစါယါဘျါ, တၢ် ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ ဒီးတၢ်ကွဲးကါတၢ်မၢ်တဖန်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ် အံၤ မၤစၢၤပုၤ ဒိသိးပကမၤလၢပုၤဘဲနဲ ပဆူၣ်ချ့တၢ်ကွာ်ထွဲ တၢ်လိာ်ဘဲနဲတဖန်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ကျဲအဒိတဖန်လၢ ပစူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိတဖန်အံၤ ဒိသိးက မၤဂ့ၢ်ဒိာ်ထီၣ်ပတၢ်တီၤမၤစၢၤတဖန်န့ၢ် ဟ်ဃုာ်ဒီး -

- ကကွာ်ဃုာ် တၢ်လီၤဖျိန်လီၤဟံတဖန် လၢတၢ်ကွာ်ထွဲအပူၤ
- ကမၤစၢၤန့ၢ်လၢ ကျိတဖန်လၢတဖန်အဲကလံးကျိ
- ကတူထီၣ်တၢ်ရဲနဲတၢ်ကျဲတဖန် လၢအမၤလၢပုၤန့ၢ် တၢ်လိာ်ဘဲနဲတဖန်
- လၢကတဲဒုးသ့ၣ်ညါ နဆူၣ်ချ့ပုကွာ်ထွဲတၢ်တဖန်လၢ ကျိတၢ် ကတီၤတဖန်ပုၤလၢ နစံးကတီၤနဲ

ပတစူးကါတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိန်အံၤ ဒိသိးကသမၤတၢ်အုၣ်ကီၤကျါၢ်ဘၢ မ့တမ့ၢ်ကတြိတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖန်အဂီၢ်ဘဲနဲ. ပဒိသဒါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိအံၤ ဒိပဒိသဒါ PHI အဂၤတဖန်အသိးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ် လီၤတၢ်န့ၢ်လီၤကွဲးဒဲး ထဲဒဲနဲဆူၣ်ပုကွာ်ဖိတဖန် လၢကဘဲနဲစူး အါအီၤန့ၢ်လီၤ. ပတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖန် ဒီးခိၣ်ဖျါထၢတဖန်န့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဘိန်ဘာဝဲဘၢန့ၢ်လီၤ. ခိၣ်ဖျါထၢတၢ်လိာ်ဖျါခူသ့ၣ်တဖန် ဒီးတၢ်မၤကျဲတၢ်ဒိသဒါတဖန်န့ၢ် မၤဘိန်ဘာဝဲဘၢန့ၢ်ထၢ ဖျိန်န့ၢ်လီၤ.

ကဃုထံၣ်အါထီၣ်တၢ် ဘဲနဲဃးကျဲလၢပ ဒိသဒါနတၢ်ဆဲးတပ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိန်အဂီၢ် န့ၢ်လီၤကွာ် uhc.com/about-us/rel-collection-and-use တ ကွာ်. ကန့ၢ်ဘဲနဲတၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိအဂၤတဖန် ဘဲနဲထွဲဒီးပ ဆူၣ်ချ့တၢ်ထဲသိးတုးသိးတၢ်ရဲနဲတၢ်ကျဲအဂီၢ် လဲၤန့ၢ်ကွာ် unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html တကွာ်.

တာတိတ်ကျဲအတဲာ်နာဘျူးတဖ် အံးထွဲကွဲထွဲနာ

ပသးအိတ်မလီတံာ်လၢ နဒီးနာဘျူးတဖ်ကွဲထွဲလၢနလိတ်ဘျဲ ဖဲနလိတ်ဘျဲအီအခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လိတ်ဘျဲတာမတော့ ဒ်သးကလဲတၢ်ဆူ နပုဆိတ်ထွဲမတော့တာအဝဲဒါးန့ၣ် ပမၤတၢ်နၤသ့လီၤ. ပဆူၣ်ချ့တာတိတ်ကျဲန့ၣ် ဟ့ၣ်ဝဲတာဝဲတိတ်ကျဲအတဲာ်နာဘျူးတဖ် ဒ်သးကဆူနၤဆူ တာ်သ့ၣ်နံၤဖးသီထံၣ်လီၤသးဒီး ကသံၣ်သရၣ်အအိတ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးကရူဖိတ်အဂီၢ် တာ်တိတ်ကျဲမတော့တဖ် လၢလီတဲစီနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျူးပၤ ၈ ဒ်သးကမၤလိအါထီၣ်တာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ကဘျဲ ထံၣ်လီၤသးဒီးပုဆိတ်ထွဲမတော့တာတဂၤ တဘျီဃီန့ၣ် နဒီးနာဘျူး တာ်မၤကတီၢ်ချၢတာ်ကွဲထွဲ လၢတာ်ကွဲထွဲအဆိအချ့လီၤခါၣ်သးတဖ်န့ၣ်လီၤ. ပအိတ်စ့ၢ်ကိးဒီး NurseLine လၢနကိးသ့ကိးဆၢကတီၢ်ဒီး - တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီန့ၣ်လီၤ. တာ်ကွဲထွဲပုဆိတ်လၢ အ့ၣ်ထၢၣ်နဲးအလီၤစ့ၢ်ကိး အိတ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ကကွဲထွဲ ပုဆိတ်ထွဲတာ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်တာ်ကွဲထွဲအဆိအချ့လီၤခါၣ်သး အတဲာ်လီၢ်တာ်ကျဲတဖ် လၢအဘျူးဒီးနာအဂီၢ်, လဲၤန့ၣ်ကွဲ connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်စူးကါ UnitedHealthcare အဲး(ပ)တက့ၢ်.



istock.com/sturti

ကရူဖိတ်စီစဉ်

နဆူၣ်ချ့တာ်တိတ်ကျဲအဂီၢ်အကျိးခဲလၢ်

နဖး နကရူဖိတ်စီစဉ် ဝဲလံၤဒါ. အဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တာ်ဂ့ၢ်တာ်ကျိးအဂီၢ်ထံး လၢအဂ့ၢ်ဒိတ်မးန့ၣ်လီၤ. အဝဲတဲနၤ ကျဲလၢကဘျဲစူးကါ နတာ်တိတ်ကျဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲဆ့ဖျါဝဲ -

- နကရူဖိတ်ခဲးတာ်ယာ် ဒီးမူဒါတဖ်
- တာ်နာဘျူးဒီးတာ်တိတ်ကျဲမတော့တဖ် လၢအိတ်ဒီးနၤ
- တာ်နာဘျူးဒီးတာ်တိတ်ကျဲမတော့တဖ် လၢအိတ်ဒီးနၤ (တာ်ပူၤဖျိးလီၤဆိတဖ်)
- ဘျဲသ့ၣ်သ့ၣ် နကအိတ်ဒီးအဘျူးအလဲမန့ၣ်တဖ် လၢဆူၣ်ချ့တာ်ကွဲထွဲအဂီၢ်လဲၣ်
- ကဘျဲကွဲထွဲပုဆိတ် ဘျဲသးကရၢဘျူးဖဲပုဆိတ်ထွဲမတော့တာ်တဖ်အဂီၢ်
- နတာ်နာဘျူး ဘျဲသးကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖ် မၤတာ်ဒိတ်လဲၣ်
- ဖဲနအိတ်လၢဝဲအချၢအခါ နမ့ၢ်လိတ်ဘျဲတာ်ကွဲထွဲန့ၣ် နကဘျဲမၤတာ်မန့ၣ်လဲၣ်
- နဒီးနာဘျူးတာ်ကွဲထွဲလၢ ကရၢဘျူးဖဲအချၢပုဆိတ်ထွဲမတော့တာ်တဂၤ အခါဖဲလဲၣ် ဒီးဒိတ်လဲၣ်
- ကဘျဲဒီးနာဘျူး တာ်ကွဲထွဲမိတ်ပုၢ်, တာ်မၤကတီၢ်အချၢ, သးသ့ၣ်ညါဆူၣ်ချ့, တာ်ကူစါလီၤဆိ, တာ်ဆါဟံၣ်ဒီး ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတာ်ကွဲထွဲ ဖဲလဲၣ်, အခါဖဲလဲၣ် ဒီးဒိတ်လဲၣ်

- ပနီၢ်တဂၤတာ်ခူသ့ၣ်သန့
- နမ့ၢ်ဒီးနာဘျူး တာ်ယုအဘျူးအလဲန့ၣ် ကဘျဲမၤမန့ၣ်လဲၣ်
- ကဘျဲဟ်ဖျါထီၣ် တာ်ကဒူးကဒုတ်တခါ မ့တမ့ၢ်ပတံၤသက့ၢ်ကညး တာ်အ့ၣ်ကီၤကျိးဘၢတာ်ဆါတာ်တခါဒိတ်လဲၣ်
- ကဘျဲယုဒီးနာဘျူး ပုၤကတီၢ်ကျိးထံတာ်တဂၤဒိတ်လဲၣ်မ့တမ့ၢ် ဒီးနာဘျူးတာ်မတော့လၢ ကျိးမ့တမ့ၢ်တာ်ကျိးထံအဂီၢ်ဒိတ်လဲၣ်
- တာ်မ့ၢ်အ့ၣ်ကီၤကျိးဘၢ တာ်ကူစါယါဘျါ မ့တမ့ၢ်ဖဲဖိကဟ့ၣ်ဖဲအ့ၣ်ကူၣ်သ့အသီတဖ်န့ၣ်တာ်တိတ်ကျဲဆါတာ်ဒိတ်လဲၣ်
- ကဘျဲဆိုးထီၣ်ဟ်ဖျါ တာ်လီတံာ်ဝဲ ဒီးတာ်မၤတၢ်တြိတတြိဒိတ်လဲၣ်



ဒီးနာအီၤခဲလၢ်. နဖးသ့ ကရူဖိတ်စီစဉ်လၢအ့ၣ်ထၢၣ်နဲးအလီၤလၢ myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg. မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးကရူဖိတ်အဂီၢ် တာ်တိတ်ကျဲမတော့တဖ် အပူၤကလီၤလၢ လီတဲစီနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျူးပၤ ၈ ဒ်သးကမၤယုထီၣ်လံာ်အဒိတဘျဲအဂီၢ်တက့ၢ်.


ကသံၣ်ကသီၤလၢ ကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ်

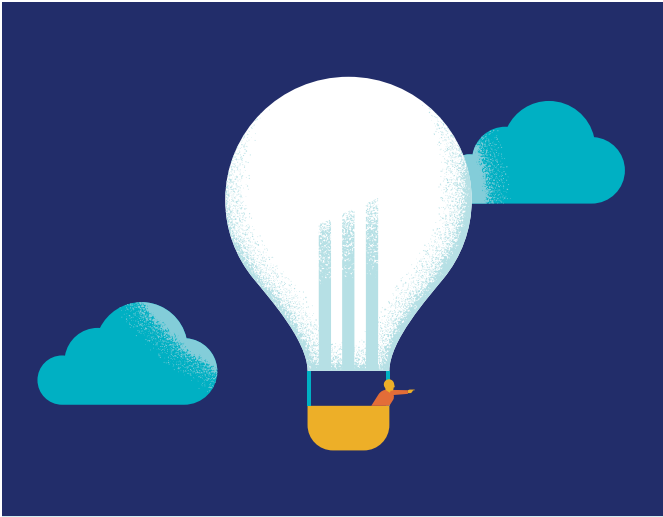
နကသံၣ်ကသီတၢ်န့ၢ် ဘျးတဖၣ်

နဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မၤန့ၢ်လဲၣ်

န့ၢ်လီၤကွၢ်ပၤပၤယဲၤသန့ ဒ်သိးကမၤလိဘၣ်ဃး နတၢ်န့ၢ်ဘျး
ဘၣ်ဃးကသံၣ်လၢ ကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. အ
ဝဲန့ၢ်ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်ဃး -

- 1. တၢ်အုၣ်ကီၤကျါၤဘၢဟံၣ် ကသံၣ်ကသီမၤန့ၢ်တဖၣ်လဲၣ်.**
ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီး ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢ တၢ်အုၣ်ကီၤကျါၤဘၢ
ဟံၣ်အစရီၤန့ၢ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်စူးကါ ကသံၣ်
ပနံၣ်မံၤတအိၣ် လၢကသံၣ်ပနံၣ်မံၤအိၣ်အလီၢ်န့ၢ်လီၤ.
- 2. ကဘၣ်မၤပုၤကျဲၤ နကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ်
လၢဖဲလဲၣ်.** နကွၢ်ဃုာ်သ့ ကသံၣ်ကျဲၤတဖျါၣ်လၢအအိၣ်ဘျး
ဒီးနၤ လၢအတူၢ်လီၢ်နတၢ်တၢ်ကျဲၤန့ၢ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
ကဒီးန့ၢ်ကသ့ ကသံၣ်ကသီတနီၤ ခိဖျါလိာ်ပရၢန့ၢ်လီၤ.
- 3. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်ကအိၣ်န့ၢ်လီၤ.** က
သံၣ်ကသီတနီၤန့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ကျါၤဘၢအီၤ
လၢတၢ်လီၢ်တနီၤန့ၢ်လီၤ. အဒိန့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်
အီၤကွၢ် ကသံၣ်အဂၢၤတမံၤ လၢအဆိန့ၢ်လီၤ. (တၢ်အံၤပုၤ
ကိးအီၤလၢ တၢ်ကူစါယါဘျါခိဖျါ တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်တမံၤ
ဘၣ်တမံၤန့ၢ်လီၤ.) မ့တမ့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကလိာ်ဘၣ်
တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲလၢ UnitedHealthcare ဒ်သိးကစူးကါက
သံၣ်တမံၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. (အဝဲန့ၢ်တၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်
ခွဲးလၢအဆိန့ၢ်လီၤ.) လၢနတၢ်ဒီးန့ၢ်ကသံၣ်ကသီတနီၤအ
ပူၤ တၢ်တြီပနီၣ်တနီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်န့ၢ်လီၤ.
- 4. တၢ်အဘျးအလဲတမံၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဆူန့ၢ်အိၣ်.** နအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်သ
ယဲၤအဘျးအလဲ လၢကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ်
အဂီၢ် သ့န့ၢ်လီၤ.

 **ကွၢ်ဃုာ်အီၤတက့ၢ်.** ကွၢ်ဃုာ်တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤ
ဘၣ်ထွဲဒီးနကသံၣ်ကသီတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်
လၢ [myuhc.com/communityplan/
pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx) တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးကၤဖိအဂီၢ်
ဂီၢ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ အပူၤကလီၤလၢ လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျး
ပၤ 8 တက့ၢ်.



တၢ်ပၤဆုၤသးကျဲၤတၢ်စူးကါ

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအဘၣ်

တၢ်ပၤဆုၤသးကျဲၤတၢ်စူးကါ (UM) န့ၢ် မၤလီၤတံၢ်စၢၤ
ဝဲလၢ နဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်
လၢအဘၣ် ဖဲနလိာ်ဘၣ်အီၤအခါန့ၢ်လီၤ. ပ UM ပုၤမၤ
တၢ်ဖိန့ၢ် ကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ လၢနပုၤဆိၣ်
ထွဲမၤစၢၤတၢ် ဃုဝဲတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ် ထီၣ်သတြီၤ
ဝဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ လၢနပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ
တၢ်ဃုဝဲတဖၣ် ဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်မၤလုာ်လၢတၢ်
န့ၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ထီၣ်သတြီၤစ့ၢ်ကိး တၢ်
လၢဘၣ်တၢ်ဃုအီၤ ဒီးနတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဖဲတၢ်တအုၣ်ကီၤကျါၤဘၢတၢ်ကွၢ်ထွဲ လၢနတၢ်န့ၢ်ဘျး
တဖၣ်အဖီလၢအခါ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကသမၤအီၤန့ၢ်
လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကသမၤအီၤစ့ၢ်ကိး ဖဲအဝဲန့ၢ်တ
ထီၣ်ဘးဒီး တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်မၤလုာ်လၢတၢ်န့ၢ်ကျဲၤ
တဖၣ်အခါန့ၢ်လီၤ. ပတဟ့ၣ်အလဲ မ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဖးဆူ ပ
ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် မ့တမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် လၢတၢ်
သမၤတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢ
တၢ်ကွၢ်ထွဲစ့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်သမၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ
န့ၢ် နၤဒီးနပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်န့ၢ် အိၣ်ဒီးခွဲးယာ်လၢ
ကပတံၤသကွၢ်ကညးတၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်သမၤလိာ်ပ
ရၢန့ၢ် ကတဲနၤ နကဘၣ်မၤအီၤဒ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤန့ၢ် ဆဲးကျိးကၤဖိအဂီၢ်
တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ အပူၤကလီၤလၢ လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ က
ဘျးပၤ 8 တက့ၢ်. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ် TTY တၢ်တိၤစၢၤမၤ
စၢၤတဖၣ် ဒီးကျိၢ်တၢ်မၤစၢၤန့ၢ် နဒီးန့ၢ်အီၤသ့န့ၢ်လီၤ.



ကျိတ်တၢ်မၤစၢၤ

တၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိးတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖန်

ပဟံၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအပူၤကလီၤ ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၤ လၢကဆဲးကျိးဒီးပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပဆၢန့ၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတမ့ၢ်အဲကလံး ကျိၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးဖျါစဲးကျိးဖးလဲၢ်န့ၣ်လီၤ. နယုဒီးန့ၢ် ပူၤကျိးထံကျိၣ်တဂၤ သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ကယုတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် ဝံသးစူၤ ကိး ကရူာ်ဖိတ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအပူၤကလီၤ ခိဖျါလိာ်တံစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျးပၤ ၈ န့ၣ်တက့ၢ်.

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.

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.

ပဟံၣ်ယဲၤသန့

ထဲဒၣ်လၢနဂီၢ်

ဒီးန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤ လၢတၢ်မၤဃၢ်အိၤလိၤဆိၤလၢနဂီၢ်

ဖဲနဆဲးလိၤမံၤ ဒ်သိးကစူးကါပကရူၢ်ဖိပဟံၣ်ယဲၤသန့အခါ နကဒီးန့ၢ်
ဘၣ်အပိးအလိၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၢ် ဒ်သိးနကစူးကါနတၢ်တိၢ်
ကျဲၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. နမၤသ့တၢ်တဖၣ်အံၤလိၤ -

- ကွၢ်နကရူၢ်ဖိမံၤပနီၣ်ခဲးက့ လၢကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးသ့
- ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤခိဖျါတၢ်စူးကါနတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်သ့
- ကွၢ်ဃုပုၤမၤစၢၤဖဲးမၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကျဲးတဖျါၣ်လၢ
အိၣ်ဘျုးလၢနၤသ့
- မၤသီတီၣ် နတၢ်သးစဲဃုထၢတဖၣ် ဒ်သိးနဒီးန့ၢ်တၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်
လၢကျဲၤလၢနသးလိၤအိၤ ပၣ်ဃုၣ်ဒီးလိၤဒီးအံၤမ့(လ)တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်



iStock.com/FG Trade



ဆဲးလိၤမံၤတနံၤအံၤတက့ၢ်. အဝဲန့ၢ်ကယံၢ်ဒၣ်ထဲ
မံးနံးစ့ၢ်ကိၢ်လီၤ. ဝံၤဒီးန့ၢ်လီၤလၢအပူၤကိးဆၢ
ကတီၢ်ဒဲးသ့လီၤ. လၢကစးထီၣ်အဂီၢ် လဲၤန့ၢ်ကွၢ်
myuhc.com/communityplan တက့ၢ်.

ကရူၢ်ဖိအံး(ပ)

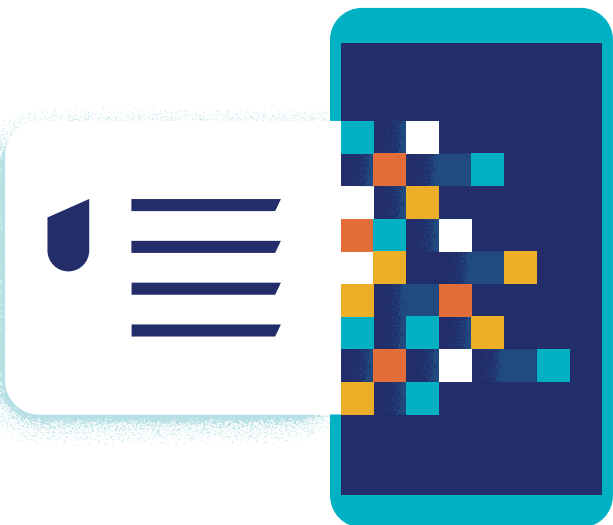
ဆဲးကျိးဘျုးစဲလိၤန့ၢ်သး

ခိဖျါလၢ UnitedHealthcare® အံး(ပ)လၢ တလိၣ်ဟ့ၣ်အဘျုး
အလဲ, နန့ၢ်လိၤကွၢ် နတၢ်တိၢ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဖဲနလဲၤတၢ်အခါန့ၢ်
လီၤ. နမၤသ့တၢ်တဖၣ်အံၤလိၤ -

- ကွၢ်ဃုတၢ်ကွၢ်ထွဲအဆိအချ့လီၤခၢၣ်သးတဖၣ်
လၢအအိၣ်ဘျုးဒီးန့ၢ်
- ကွၢ်ဃုပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ် လၢနလီၢ်ကဝီၤအပူၤ
- န့ၢ်ကွၢ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤလိၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ် ဟံးဃုၣ်ဒီးနကရူၢ်ဖိတၢ်ကွၢ်နီၣ်
ကွၢ်ဃါခဲးက့, ဆူၣ်ချ့တၢ်စီၣ်စိၤတဲးစိၤ ဒီးတၢ်ဃုက့ၤအလဲတဖၣ်
န့ၢ်လီၤကွၢ်ကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်တဖၣ်
- ကွၢ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ဒီးတၢ်တိၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်



ဒိလိးဟံးန့ၢ် တနံၤအံၤတက့ၢ်. ကွၢ်ဃု UnitedHealthcare
အံး(ပ)လၢ App Store မ့တမ့ၢ် Google Play
အလိၤတက့ၢ်.



တာ်ကွဲထွဲမိၣ်ပျံ

ဟံးထီၣ်ဖိၣ်ထီၣ်တာ်မၤ

တာ်ကတိၣ်ကတိၣ်တာ်လၢ နတာ်ထီၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ် န့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢ နကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တာ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢနအိၣ်န့ၣ် လီၤ. အယိဒီး တာ်မၤလီၤတာ်လၢ နပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတာ် သ့ၣ်ညါ တာ်ဘၣ်သးဒီး တာ်ကွဲထွဲလၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်ခဲလၢန့ၣ်လီၤ. ဖဲအံၤ န့ၣ် အိၣ်ဒီးကျဲ 4 ကျိၤလၢ နဟံးထီၣ်ဖိၣ်ထီၣ် နဆူၣ်ချ့တာ်ကွဲ ထွဲမူဒါန့ၣ်လီၤ -

1. တချုးလၢနလဲၤတာ်န့ၣ် ဆိကမိၣ်တာ်ဘၣ်သး တာ်လၢနသး အိၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် လၢတာ်ထီၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. ဟံးနသးစၢၤဆၢလၢ တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်ကတၢၢ် 3 မံၤ လၢနလိၣ် ဘၣ်တာ်မၤစၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.
2. တဲတပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတာ် ဘၣ်သးကသံၣ်ကသီ မ့တမ့ၢ်ဘၣ် တာ်မ့ၣ်တမံၤလၢလံာ် လၢနအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လဲၤစိာ် တၢ်ကွဲရဲၣ်

- တမံၤတက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် လဲၤစိာ်ကသံၣ်ကသီနီၣ်နီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တဲဖျါထီၣ် ပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ်ကသံၣ်ဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
3. တဲနပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတာ် ဘၣ်သးပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂၤတဖၣ် လၢနထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤန့ၣ်ဒီး သးသ့ၣ်ညါဆူၣ်ချ့ပုၤ ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတာ်တဖၣ်လီၤ. လဲၤစိာ် တာ်မၤကွဲအစၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ လၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢ ပုၤဆီၣ် ထွဲမၤစၢၤတာ်အဂၤတဖၣ်အအိၣ် အတၢ်ကွဲဒိတဖၣ်တက့ၢ်.
 4. နမ့ၢ်အိၣ်လၢတာ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဒါး (ER) န့ၣ် ထီၣ်လိာ်သးဒီးနပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတာ် ဖဲနက့ၤဆူဟံၣ်တ ဘျီဃီန့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်အံၤ တၢ်နဲၣ်ကျဲလၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ် လၢ တၢ်ဟးထီၣ်လၢတာ်ဆါဟံၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဟံးထွဲကွဲကီ လၢအကြးန့ၣ် တြီဆၢသ့တာ်ဘၣ်ထီၣ်တာ်ဆါဟံၣ်လၢခဲတ ဘျီ မ့တမ့ၢ်တာ်ဘၣ်လဲၤဆူ ER လၢခဲတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ဆူၣ်ချ့အပိးအလိတဖၣ်

အိၣ်မူပုၤဒီးဆူၣ်ချ့တက့ၢ်

တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤတဖၣ် လၢကမၤဆၢစၢၤန့ၣ်ချ့

UnitedHealthcare ပုၤတဝါတာ်တိာ်ကျဲၤန့ၣ် ဟ့ၣ်ဝဲတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ ဒီးတာ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒ်သိးကပၤစၢၤ နဆူၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပအိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး တာ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၣ် လၢ နကသးကျဲၤတြီဆၢ တၢ်ဆူးတာ်ဆါ ဒီးတာ်ကွဲထွဲတာ်လိၣ်ဘၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ထွဲဒီးပ Population Health တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဟံးဃုာ်ဒီး -

- ဆူၣ်ချ့ကူၣ်သ့ ဒီးတာ်ဟ့ၣ်ပလီၤတဖၣ်
- ဟုးသးတာ်ဆီၣ်ထွဲ ဒီးကူၣ်သ့
- တာ်ဆီၣ်ထွဲလၢ တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိးတာ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး
- တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၣ် လၢဆူၣ်ချ့တာ်လိၣ်ဘၣ်စဘိစဘိတဖၣ်အဂီၢ် (တာ်ကွဲ ထွဲပၤဆၢမူဒါခိၣ်တဖၣ် မၤသကိးတာ်ဒီး နပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတာ် ဒီးကရၢခၢၣ်စးအဂၤလၢအချါ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ)

တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤအံၤတဖၣ် မ့ၢ်မုာ်သးတာ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆူန့ၣ်အိၣ် အပူၤကလီန့ၣ်လီၤ. နယုထာသ့ လၢကဟံးပတုာ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤတမံၤလၢလံာ် လၢအဆၢကတိၣ်တမံၤလၢလံာ်န့ၣ်လီၤ.



iStock.com/Nattakorn Maneera



မၤလဲၤအါထီၣ်တက့ၢ်. နကွဲၤဃုာ်သ့ တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျဲၤအါထီၣ် ဘၣ်သးပတာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤ ဒီးတာ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢ myuhc.com/communityplan/healthwellness န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်သးအိၣ်မၤ တၢ်ဆၢခိဆူ ပတာ်ကွဲထွဲတာ်ပၤဆၢတာ် ရဲၣ်တာ်ကျဲၤအဂီၢ်န့ၣ် ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်တာ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် အပူၤကလီလၢ လီတဲစီနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျိးပၤ 8 အပူၤတက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ပသးအိၣ်မၤညိၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢနဂီၢ် ဒ်သိးနက
န့ၣ်ဘၣ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ် လၢနဆူၣ်ချ့
တၢ်တီၢ်ကျဲၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်နမ့ၢ်ပကရူၢ်
ဖိအသိး, နကအိၣ်ဒီးတၢ်ဖိးစၢၤမၤစၢၤတ
ဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အိၣ်မးလၢနဒီးန့ၣ်ဝဲ
သ့န့ၣ်လီၤ.

ကရူၢ်ဖိတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် - နတၢ်သံ
ကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဟံး
န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်. ကွၢ်ယုဆူၣ်ချ့တၢ်
ကွၢ်ထွဲပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်
တၢ်ကွၢ်ထွဲအဆိအချ့ လီၤခါၣ်သးတလီၢ်,
သံကွၢ်တၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် မ့
တမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်
သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတမံၤ လၢကျိၣ်တမံၤလၢ
(အပူၤကလီ) တက့ၢ်
1-888-269-5410, TTY 711

ပုၤယံၤသန့ - ပုၤယံၤသးစဲန့ၣ် ပၤယံၤ
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ဃးနဆူၣ်ချ့
လၢတၢ်လီၢ်တပူၤသီန့ၣ်လီၤ. နကွၢ်ယုသ့
ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်,
ကွၢ်နတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ကွၢ်နကရူၢ်
ဖိတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါခးက့ၢ်ဖဲအိၣ်တပူၤလၢ
လၢန့ၣ်လီၤ.
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare အဲး(ပ) - န့ၣ်လီၤ
ကွၢ် နဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
ဖဲနလဲၤတၢ်အခါတက့ၢ်. ကွၢ်နတၢ်အုၣ်ကီၤ
ကျဲၤတၢ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်တက့ၢ် ကွၢ်
ယု ကရၢဘျးစဲပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်
လၢအအိၣ်ဘျးဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်နကရူၢ်ဖိ
တၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါခးက့ၢ်, ဒီးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ
တဖၣ် ဆူၣ်န့ၣ်ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် အဝဲၤဒါး
ဒီး တၢ်အဂၤတဘျးခါတက့ၢ်.
**ဒီလိးဟံးန့ၣ် App Store မ့တမ့ၢ်
Google Play**

NurseLine - ဟံးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်
ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖး လၢသရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆိၣ်
အအိၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ 7သီ လၢ
တလိၣ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤတက့ၢ်(အပူၤကလီ).
1-800-718-9066, TTY 711

**Quit For Life (ဟးထီၣ်လၢသးသမ္မု အ
ဂီၢ်)** - ဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကတီၢ်တၢ်
အိၣ်မိၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အဘျးအလဲလၢနဂီၢ်
န့ၣ်တက့ၢ် (အပူၤကလီ).
**1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net**

တၢ်ဝဲစိတိၣ်ဆုၤ - ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်တၢ်
တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒ်သိးကသံကွၢ်ဘၣ်
ဃး တၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တဖၣ် အလဲၤဒီးအက့ၤ
ဆူၣ်နဆူၣ်ချ့ဒီးကသံၣ်ကျးတၢ်လဲၤတဖၣ်
အဂီၢ်တက့ၢ်. ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တ
မံၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးအစ့ၤကတၢၢ် တၢ်မၤ 2
သီတချ့လၢ နတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတက့ၢ်. န
ဒီးဝဲသိလ့ၣ်ကသ့ ဖဲ မဲးလၢ 30 လၢ နဟံၣ်
လၢ တၢ်အိၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲမိၤပုၤအဂီၢ်သ့ဝဲ ဒီး
မဲးလၢ 60 လၢ တၢ်အိၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆိအ
ဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.
1-888-444-1519, TTY 711

တၢ်အိၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ - တၢ်
ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဲၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲလၢကရူၢ်ဖိတဖၣ်
လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိယံၤထၢတၢ်အိၣ်သး
တဖၣ် ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်သ
ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်ဝဲ လီ
တဲစိတၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ် တၢ်ထံၣ်လိၢ်ဒီးက
သံၣ်သရၣ်လၢဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ဘၣ်
ကွၢ်သ့, တၢ်ဆုၤဆူၣ်ပုၤအတၢၢ်တၢ်ဟ့ၣ်
မၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆါ
ဖးကတီၢ် လၢကထံၣ်လိၢ်သးအဂီၢ်, တၢ်စိ
ဆုၤတၢ်ဆူၣ်တၢ်လီၢ်ဂၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီး
အါမး (အပူၤကလီ) န့ၣ်လီၤ.
1-888-269-5410, TTY 711

**Live and Work Well (အိၣ်မူ ဒီးမၤ
တၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်)** - ကွၢ်ယုလံာ်ဖုၣ်တဖၣ်, နီၢ်က
စၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအပိးအလီတဖၣ်, ပုၤဆိၣ်ထွဲ
မၤစၢၤလၢ အကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ် ဒီးသးသ့ၣ်
ညါဆူၣ်ချ့ ဒီးတၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျး
တၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်
liveandworkwell.com

Healthy First Steps® - ဟံးန့ၣ်တၢ်
ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ခီဖျိန့ၣ်ဟးသး ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်
လၢဟ့ၣ်ကပီၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်ဆါဘၣ်က
တီၢ် တချ့အိၣ်ဖျိထီၣ်ဒီး ဖိသ့ၣ်အိၣ်
မ့ၢ်ဆိးပၤ တၢ်အိၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲ အဂီၢ်န့ၣ်တ
က့ၢ်(အပူၤကလီ).
**1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com**

Sanvello - ဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်
ပၤအဲး(ပ)အံၤ အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤမၤ
စၢၤတဖၣ် ဒ်သးအမ့ၢ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤခီဖျိ
တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ, တၢ်ကွၢ်ဆါၣ်မံၤမၤန့ၣ်အပိး
အလီတဖၣ် ဒီးပုၤတဝါတၢ်ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်
လီၤ. ဒီလိးဟံးန့ၣ်အဲး(ပ)တက့ၢ်. အိၣ်ထီၣ်
အကီးတခါတက့ၢ်. ယုထၢ“upgrade
through insurance(မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ခီ
ဖျိတၢ်အုၣ်ကီၤ)”န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ယုဒီး
ယုထၢ UnitedHealthcare န့ၣ်တက့ၢ်.
ထၢန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်လၢနကရူၢ်ဖိ ID အ
ဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
sanvello.com

စူးကါမဲးဖိကဟ့ၣ်စဲအုၣ်ပိညါတက့ၢ် - ဆဲး
လီၤမံၤလၢ အိၣ်မ့ၢ်(လ), လံာ်ပရၢဖုၣ်တဖၣ်
ဒီးဒီးကွဲးတၢ်လံာ်တြိၢ်တဖၣ် ဒ်သိးကန့ၢ်
ဘၣ်နဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ချ့ဒိၣ်ထီၣ်
အဂီၢ်တက့ၢ်.
**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
- တၢ်အိၣ်ဖျုၣ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် 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 ဒ်အ မ့ၢ် ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖဲနီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢသနိတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢ် ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်က ပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

ကျိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ- UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ရဲၣ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်ဘၣ် လံာ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံအီၤဒီးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ် တဘၣ်လၢ်ဒီးဘူးလဲ အဆၢက တီၢ်အကြၢးအဘၣ် ဖဲကျိၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲ ဒ်သိးမၤလီၤတံာ်ဝဲလၢ ပုၤကတိၤအဲ ကလံးကျိၣ်သ့တလၢပဲၤတဖၣ် ကမၤန့ၣ်စူးကါဘၣ် ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ကဲဘျူးလၢ 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
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- သးနံၣ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- တၢ်ဘျၢတၢ်ဘါ (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
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျၢတၢ်ဘါ
- 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 သ့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

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

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲန့ၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးန့ၣ်မၤ ဒီးလီၤအိၣ်ဆိးထံး ဒီးဟံၤဖျါဒုးန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ်ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တူၢ်လိာ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ.

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၤဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မန့ၣ်ယိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဒုးဟံၤဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၣ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲၣ်ထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျါလၢနတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၣ်အံၤ တတြီကွၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဃုာ်ကွၢ်ဘၣ် 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

ပုၤအမဲရကၤဖိအဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လၢတီၢ်လံာ်မိ

ပုၤအမဲရကၤအဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျးဆူညါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၤလီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပုၤတဖၣ်လၢသးနီၣ် 65 ဆူဖိခိၣ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ၣ်လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၣ်တၢ်အဂ့ၢ်လၢ လၢကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် IHS ကသံၣ်ကျး မ့ၢ်ဆူခိန့ၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၣ်တၢ်လၢပကရၢမၤသကိးတၢ်အပူၤ 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.