



# Health Talk

နတ်လဲတၢ်ဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့  
လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်အါထီၣ်

iStock.com/RgStudio



တၢ်ဂီၢ်ကတီၢ် 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## တၢ်အပူၤန့ၣ်တၢ်မနုၤအိၣ်ဝဲလဲၣ်

ပကရူၢ်ဖိတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤကရူၢ်အံၤ အိၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်  
ဃာ်အသး လၢကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. ကွၢ်နဲကဘျးပၤ 2  
ဒ်သိးကဖးကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တခါ ဘၣ်ဃးဒီးပမၤစၢၤတၢ်ကရူၢ်  
ဖိတဂၤ လၢအဝဲကန့ၢ်ဘၣ်အကသိၣ်ကသီတဖၣ်ဒ်လဲၣ်  
အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ + တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ

## WIC မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

### တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ တၢ်လုၢ်အိၣ်လုၢ်အိၣ်နဟံၣ်ဃီအဂီၢ်

ဟီၢ်မုၢ်, ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီဒီးဖိသၣ် (WIC) တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ မ့ၢ်ဝဲဟီၢ်မုၢ်  
တဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီးဟူးသး မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဃာ်အဖိ လၢတယံၢ်ဒီး  
ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲန့ၣ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကိး မိၢ်တဖၣ်လၢအကွၢ်ထွဲဖိ, ဖိသၣ်  
အိၣ်ဖျၢၣ်သီ ဒီးဖိသၣ်တဖၣ် တုၤလၢအသးန့ၣ် 5 န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အ  
ဝဲဟ့ၣ်ဝဲ ခွဲး, တၢ်ပူၤတၢ်လံာ်က့ဖိတၢ် မ့တမ့ၢ်ခးက့တခါ ကိးလါဒီး  
လၢကပူၤတၢ်အိၣ်လၢနုၤဃုထာသ့ လၢအဂ့ၢ်လၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.  
တၢ်အိၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ, ဆီဒိၣ်ထီၣ်ဒ့ၣ်  
ဒိၣ်, ဘုက့ၣ်ချဲတဖၣ် ဒီးသဘ့ဟီၣ်လံာ်ထီပးန့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်သ့စ့ၢ်  
ကိး ပထိး, တၢ်သုတၢ်သၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, တၢ်သၣ်ထံဒီးအဂၤတဖၣ်  
လီၤ. လဲၤန့ၣ်ကွၢ် [fns.usda.gov/wic](https://fns.usda.gov/wic) လၢကမၤလိန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်  
ဒီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ် မ့ၢ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်န့ဖိ ကြၢးဒီးန့ၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်ဟါတၢ်အိၣ်ကတီၢ်. ဖိကသူထံလၢ တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ညီန့ၣ်  
လၢတၢ်အိၣ်ဒီးအပူၤတက့ၢ်. လဲၤန့ၣ်ကွၢ် [uhc.care/wintersoup](https://uhc.care/wintersoup)  
လၢကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ညီတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

UnitedHealthcare Community Plan  
12700 Whitewater Drive  
Minnetonka, Minnesota 55343

UNHC-068-MN-CAID-KAREN CSMN23MD0093207\_000

ကိးန့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူ

# တၢ်န့ၢ်ဘျး ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနပွၤသ့ လၢတလိၣ် ဒီးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်မၤလိာ်တဖၣ်

## မၤစ့ၤလိာ်တၢ်သ့စ့ လၢကသံၣ်ကျးတက့ၢ်

အပူၤကလိာ်တဖၣ်န့ၢ် အါထီၣ်အါထီၣ်လၢ တၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အါမးအဂီၢ်န့ၢ်လံ. မ့ၢ်နပူၤ ကသံၣ်ကသီလၢတလိၣ်ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်မၤလိာ်တဖၣ် (OTC) ဧါ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ် တၢ်လၢနပူၤသ့ လၢတလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ထံလဲန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၢ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး -

- ကသံၣ်လၢ နါဒ့ဒီးသ့ၣ်ထံတဘၣ်လိာ်အဂီၢ်
- တၢ်မၤစ့ၤလိာ်တၢ်အံၣ်ထူး ဒ်အမ့ၢ် Tylenol, Advil မ့တမ့ၢ် aspirin
- ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်တဖၣ်
- ကသံၣ်ကျး
- ကသံၣ်လၢအမၤစ့ၤလိာ်သးဖျါၣ်လီၤဘျး
- ကသံၣ်ဖူလၢတၢ်ကူစါအဆိအဂီၢ်
- ကသံၣ်ဒီသဒါဟူးသး
- ပနံၣ်တဖၣ်လၢအမၤစ့ၤလိာ်န့ၢ်လီၤလၢနကဟံပတုာ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်မိာ်အဂီၢ်

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နဆူၣ်ချ့ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ မၤစ့ၤလိာ်ကသ့ လၢကမၤစ့ၤလိာ်တၢ်သ့စ့အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် လၢမၤစ့ၤလိာ် OTC ကသံၣ်ကသီတဖၣ်အဘျးအလဲန့ၢ်လီၤ.



iStock.com/Kwangmozaa



**မၤစ့ၤလိာ်တၢ်သ့စ့ တနံၣ်အံၣ်တက့ၢ်.** ဆဲးကျိးကရူာ်ဖိအဂီၢ်တၢ်တိစါမၤစ့ၤလိာ်အပူၤကလိာ် လၢလိာ်တဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢကဘျးပၤ 4 လၢကမၤလိာ်ဘၣ် ကျဲလၢကဘၣ်စူးကါန OTC ကသံၣ်ကသီတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

## ကရူာ်ဖျါအတၢ်လဲၤခိဖျါ စူလၢအမၤစ့ၤလိာ်တၢ်

ဖဲနတၢ်ဂ့ၢ်ကိအိၣ် ဘၣ်ဃးဒီးနဆူၣ်ချ့ တၢ်အံၣ်ကိအါခါ ပအိၣ်ကတံာ်ကတီၤဃာ်ပသး လၢကမၤစ့ၤလိာ်အဂီၢ်လီၤ. ကရူာ်ဖိတဂၤ လၢအိၣ်ဒီးဆိၣ်ဆါတၢ်ဆါန့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢ ကန့ၢ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ် လၢအစဲးသ့ၣ်န့ၢ်အံၣ်ဆူၣ်လ့ၣ် “insulin pump” အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. အယံ အဝဲဆဲးကျိးကရူာ်ဖိအဂီၢ်တၢ်တိစါမၤစ့ၤလိာ်န့ၢ်လီၤ.

ကရူာ်ဖိအဂီၢ်တၢ်တိစါမၤစ့ၤလိာ် မၤသကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒါဒီး ဒီးကသံၣ်ကျးန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤ လၢအလိၣ်ဘၣ် ဒ်သိးကတူၢ်လိာ်ဟံၣ်ဂါၢ်ဟံၣ်ကျိၤ တၢ်ဃုထီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ကရူာ်ဖိန့ၢ် ဒီးန့ၢ်တ့ၢ်ဘၣ်ဝဲ အကသံၣ်ဖိၣ်န့ၢ်လီၤ.

ကရူာ်ဖိန့ၢ် ပုၤဒီးတၢ်စံးဘျး လၢတၢ်မၤစ့ၤလိာ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. အဲအံၣ်အဝဲသ့ၣ်ညါ လၢအဝဲဆဲးကျိးသ့ၣ်စးဂ့ၢ်တၢ်မၤမူ ဒါခိၣ် လၢအတၢ်လိၣ်ဘၣ်ခါဆူ ညါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤစ့ၤလိာ်ဒ်သိးအံၣ် လၢကရူာ်ဖိအဂီၢ်တၢ်တိစါမၤစ့ၤလိာ်န့ၢ် ပုၤကရူာ်ဖိခဲလၢဒ်ဒီးန့ၢ်သ့လီၤ.



**တၢ်ဆိၣ်ထဲဖဲနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်အါ.** ဆဲးကျိးကရူာ်ဖိအဂီၢ်တၢ်တိစါမၤစ့ၤလိာ်အပူၤကလိာ် လၢလိာ်တဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢကဘျးပၤ 4 တက့ၢ်. ပအိၣ်ကတံာ်ကတီၤဃာ်ပသး လၢကမၤစ့ၤလိာ်အဂီၢ်လီၤ.



# မ့ၢ်န့ၣ်ညါၤ.

နတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပၣ်ဃုာ် တၢ်ဝံစိာ်တီၢ်ဆၢတၢ်စိာ် စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢနတၢ်လဲၤဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ် ဒီးတၢ်က့ၤဆူၣ်ဟံၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်တၢ်စိာ်စၢၤမၤစၢၤအပူၤကလီၤလၢလီၤတဲၤစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျးပၤ 4 လၢကမၤလိအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

## တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢတၢ်အုၣ်ကိၤဃာ်အဘျးအလဲ အဆၢကတီၢ်ဘၣ်လၢ နကဒီးန့ၣ်တၢ်ကူၤခါလံၤဧါ.

### တၢ်သမံသမိးတၢ်ဆါ ဒီးကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ် န့ၣ် မၤစၢၤတၢ်လၢ နဟံၣ်ဃီကပုၤဒီးဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်ဒီသဒၢတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ် အကါဒိၣ်ဝဲလီၤ. အဝဲန့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်ဒီး နဟံၣ်ဃီ လၢသုကပုၤဒီးဆူၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဒီသဒၢတၢ်ကွၢ်ထွဲ န့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သမံသမိးဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ လၢအဆၢ ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အဆၢကတီၢ်ဘၣ်လၢနဟံၣ်ဃီဖိ တနီၤ ကဘၣ်မၤတၢ်အံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်သမံသမိးဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်တၢ်ဆါ

ဟိမုၢ်တဖၣ် လၢအသးနီၣ် 21 ဒီး 29 နီၣ်အဘၢၣ်စၢၤတဖၣ်န့ၣ် ကြၢးဟံးန့ၣ်တၢ်သမံသမိးလၢ ခဲစၢ်စဲ(လ)တဖၣ်လၢဒၢလီၢ်ခိၣ် ထိးအပူၤ (Pap smear) 3 နီၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. ဝံဒီးကဘၣ်မၤ တၢ်စဲးကွၢ် Pap ဒီး HPV 5 နီၣ်တဘျီလၢ သးနီၣ် 30 ဒီး 65 နီၣ် အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ် ကတၢ်သ့လၢအသးနီၣ် 65 လၢ ဟိမုၢ်တဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ် Pap အစၢၤလၢတၢ်ဆါ တအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်သမံသမိးလၢ နီၣ်ခိၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဒီသ့ၣ်ဃုာ် သးအဂီၢ်တဖၣ်

တၢ်သမံသမိးဒ်အံၤတဖၣ်န့ၣ် မၤလီၤတၢ်လၢ နဖိအနီၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဖဲ အကြၢးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ဝဲ နဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ကျိာ်, တၢ်

သးဂဲၤ, တၢ်ဒီသ့ၣ်ဃုာ်သး ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကတၢ် ဝဲ ဖဲနဖိအသးနီၣ်အိၣ် 9 လၢ, 18 လၢ, ဒီး 24 မ့တမ့ၢ် 30 လၢန့ၣ် လီၤ. တၢ်မၤအံၤသ့တဘျီလၢလၢ ဖဲနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

### ဖိသံၣ်ကတီၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ်

ကသံၣ်ဒီသဒၢတဖၣ် မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ် လၢနဒီသဒၢနဖိကသ့ လၢတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါနးနးကျိးကျိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကၢၤဒီးတၢ်ဒီ သဒၢတၢ်ဆါလီၢ်ခါၣ်သးတဖၣ် (CDC) အိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒီသ ဒၢစရီ လၢအဟ့ၣ်ကူၣ်ဃာ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီး တၢ် ဆၢကတီၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတခါ ဘၣ်ထွဲဒီးနဖိကြၢးဆဲးကသံၣ် အခါဖဲ လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကစီၣ်ဂ့ၢ်ကျိၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ် လဲၤန့ၣ်ကွၢ် [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) တက့ၢ်

### တိးကွၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢ

ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအသးနီၣ် 6 လၢဒီးအဖိခိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကြၢးဆဲး တိးကွၢ်ကသံၣ်ဒီသဒၢ ကိးနီၣ်ဒဲးလီၤ. ပုၤဆဲးကသ့ကသံၣ်အံၤ လၢတၢ်ဂိၢ်ထီၣ်သီဒီးတၢ်ဂိၢ်ကတီၢ်အလါတဖၣ်အပူၤလီၤ. တစဲၤခဲ ကဲၣ်ဆိး လၢကဆဲးကသံၣ်တဖျါၣ် လၢတိးကွၢ်အဆၢကတီၢ်အံၤ အပူၤဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

### COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒၢ

CDC ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢ ပုၤကိးဂၤဒဲး ကဘၣ်ဆဲးဃာ် COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒၢလၢ တၢ်ထူးထီၣ်ဃာ်အီၤအလီၢ်ခဲကတၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအသးနီၣ် 6 လၢဒီးအဖိခိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကြၢးဆဲးက သံၣ်ဒီသဒၢမိၢ်ပုၤခဲလၢန့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအသးနီၣ် 5 လၢ ဒီးအဖိခိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကြၢးဆဲးဘူးစထၢၣ်ကသံၣ်ဆဲးစ့ၢ်ကိးလီၤ. ဘူးစထၢၣ်ကသံၣ် လၢတၢ်မၤသီထီၣ်ဃာ်အီၤတဖၣ် အိၣ်ဝဲလီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒီသဒၢ တၢ်ဆါဃာ်ကလုာ်သီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဖျါးလၢ နဆဲးကသံၣ်တဖျါးန့ၣ် နကြၢးအိၣ်ခိးအစ့ၤကတၢ် 2 လၢ စး ထီၣ်လၢနတၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒၢအလီၢ်ခဲကတၢ် တဘျီအဝံၤန့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ် အိၣ်ခိး 3 လၢ စးထီၣ်လၢနတၢ်ဆဲး COVID-19 ကသံၣ်ဒီသဒၢအလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီအဝံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

# ကရူၢ်ဖိတၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

## ဖဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဂီၢ် န့ၣ်လီၤ

ပသးအိၣ်မၤညီၣ်န့ၢ်အီၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးနကန့ၢ် ဘၣ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢနဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ် ကျဲၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်နမ့ၢ်ပကရူၢ်ဖိအသိး, နကအိၣ်ဒီးတၢ်ဖိးစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ် ဘျုးတဖၣ်အါမး လၢနဒီးန့ၢ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

**ကရူၢ်ဖိတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်** - နတၢ်သံ ကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဟံး န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်. ကွၢ်ယုဆူၣ်ချ့တၢ် ကွၢ်ထွဲပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအဆိအချ့လီၢ်ခၢၣ်သးတလီၢ်, သံကွၢ်တၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ် မ့ တမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ် သ့ၣ်နံၤဖးသီတမံၤ လၢကျိၣ်တမံၤလၢလ် (အပူၤကလီၤ) တက့ၢ်.

**1-888-269-5410, TTY 711**

**ပဟ်ယဲၤသန့** - ပဟ်ယဲၤဘျုးစဲန့ၢ် ပၤယာ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ဃးနဆူၣ်ချ့ လၢတၢ်လီၢ်တပူၤဃီန့ၣ်လီၤ. နကွၢ်ယုသ့ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်, ကွၢ်နတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ကွၢ်နကရူၢ် ဖိတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါခးက့ ဖဲနအိၣ်တပူၤ လၢလ်န့ၣ်လီၤ.

**myuhc.com/communityplan**

**UnitedHealthcare အဲး(ပ)** - န့ၣ်လီၤ ကွၢ် နဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဖဲနလဲၤတၢ်အခါတက့ၢ်. ကွၢ်နတၢ်အုၣ်ကီၤ ကျဲၤဘၢ ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်တက့ၢ်. ကွၢ် ဃု ကရၢဘျုးစဲပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ် လၢအအိၣ်ဘျုးဒီးနတက့ၢ်. ကွၢ်နကရူၢ်ဖိ တၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါခးက့, ဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ တဖၣ် ဆူၣ်ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် အဝဲၤဒါး ဒီး တၢ်အဂၤတဘျုးခါတက့ၢ်.

**ဒီလိးဟံးန့ၢ် App Store မ့တမ့ၢ် Google Play**

**NurseLine** - ဟံးန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ် ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖး လၢသရၣ်မုၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤ ဆါ အအိၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တ န့ၣ် 7သီ လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤ တက့ၢ် (အပူၤကလီၤ).

**1-800-718-9066, TTY 711**

**Quit For Life (ဟးထီၣ်လၢသးသမ့ အဂီၢ်)** - ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကတီၢ် တၢ်အိၣ်ဖိ လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အဘျုးအလဲ လၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ် (အပူၤကလီၤ).

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

**တၢ်ဝံစိတိဆုၢ** - ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်တၢ် တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒ်သိးကသံကွၢ်ဘၣ် ဃး တၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တဖၣ် အလဲၤဒီးအက့ၤ ဆူ နဆူၣ်ချ့ဒီးကသံၣ်ကျဲးတၢ်လဲၤတဖၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်. ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တ မံၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးအစ့ၤကတၢၢ် တၢ်မၤ 2 သီတဘျုးလၢ နတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတက့ၢ်. န ဒီးဝဲသိလ့ၣ်ကသ့ ဖဲ မဲးလၢ် 30 လၢ နဟံၣ် လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမိၢ်ပုၤအဂီၢ်သ့ဝဲ ဒီး မဲးလၢ် 60 လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆီ အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

**1-888-444-1519, TTY 711**

**တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆုၢရဲၣ်ကျဲၤ** - တၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤန့ၢ် မ့ၢ်ဝဲလၢကရူၢ်ဖိတဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယံၢ်ထၢတၢ်အိၣ်သး တဖၣ် ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်သ ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၢ်ဝဲ လီ တဲစိတၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်, တၢ်ထီၣ်လိၢ်သး လၢတဖၣ်လၢဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ဘၣ် ကွၢ်သ့, တၢ်ဆုၢခီဆူၣ်ပုၤအတဝၢတၢ်ဟ့ၣ် မၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်တဖၣ်လၢအဒူးသ့ၣ် နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် လၢ ကထီၣ်လိၢ်သးအဂီၢ်,တၢ်စိဆုၢတၢ်ဆူ တၢ်လီၢ်ဂၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးအါမး န့ၣ်လီၤ(အပူၤကလီၤ).

**1-888-269-5410, TTY 711**

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

**liveandworkwell.com**

**Healthy First Steps®** - ဟံးန့ၢ်တၢ် ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ခီဖျိနဟူးသး ဒီးတၢ်ဟ့ၣ် လၢဟ့ၣ်ကပီၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်ဆါဘၣ်က တီၢ် တဘျုးအိၣ်ဖျိထီၣ်ဒီး ဖိသ့ၣ်အိၣ် မုၢ်ဆိးပၤ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အဂီၢ်န့ၣ်တ က့ၢ်(အပူၤကလီၤ).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Sanvello** - ဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ် ပၤအဲး(ပ)အံၤ အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤ တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤခီဖျိတၢ်န့ၣ် ကျဲ, တၢ်ကွၢ်ဆါၣ်မၤန့ၢ်အပိးအလီတ ဖၣ် ဒီးပုၤတဝၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. ဒီလိး ဟံးန့ၢ်အဲး(ပ)တက့ၢ်. အိးထီၣ်အကိးတ ခါတက့ၢ်. ဃုထၢ “upgrade through insurance(မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ခီဖျိတၢ် အုၣ်ကီၤ)” န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ယုဒီးဃုထၢ UnitedHealthcare န့ၣ်တက့ၢ်. ထၢန့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်လၢနကရူၢ်ဖိ ID အဖီခိၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.

**sanvello.com**

**Go digital** - Sign up for email, စူး ကါဖဲးဖိကဟံၣ်စဲအုၣ်ပီညါတက့ၢ် - ဆဲး လီၤမံၤလၢ အံမ့(လ), လံာ်ပရၢဖုၣ်တဖၣ် ဒီးဒီးက့းတၢ်လံာ်တြိၣ်တဖၣ် ဒ်သိးက န့ၢ်ဘၣ်နဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ 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
- ထံၣ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပတီၢ်
- တၢ်ဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်ယုၤအိၣ်လိးတၢ်
- ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဂ့ၢ်စံၣ်စီၤ
- တၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ် တၢ်ညါတမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢနဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤ ဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် ခိဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ နတီၢ်ထီၣ်တၢ်ညါတမံၤ သးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ဒီးယုၤထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်ညါတမံၤသးမ့ၢ် 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 ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ် လၢသနိတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢစိ ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်က ပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

**ကျိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ- UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** ရဲၣ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်ဘၣ် လံာ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံအီၤဒီးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ် တဘၣ်လၢစိဒီးဘူးလဲ အဆၢက တီၢ်အကြၢးအဘၣ် ဖဲကျိၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲ ဒ်သိးမၤလီၤတံာ်ဝဲလၢ ပုၤကတိၤအဲ ကလံးကျိၣ်သ့တလၢပဲၤတဖၣ် ကမၤန့ၣ်စူးကါဘၣ် ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ကဲဘျူးလၢ လၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

# တၢ်ဆှဲးထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံသးမ့ၢ် ကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ကဲၣ်တလီၤပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၢ်လီၤ. နဆဲးကျၢဘၣ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကရၢကရီတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် သ့လီၤလိၤစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ.

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖု သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

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

ဆဲးကျၢ **OCR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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 (လီၢ်ခၢၣ်သးတၢ်စံးဆၢပုၤစူးကါတၢ်ဖိ) 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, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

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

ဆဲးကျၢ **MDHR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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

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

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

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၤန့ၣ်လီၤ. 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

**ပုၤအမဲရကၤဖိအ့ဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လၢ်တီၢ်လံာ်မိ**

ပုၤအမဲရကၤအ့ဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၤလီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤတဖၣ်လၢသးနံၣ် 65 ဆူဖိခိၣ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အဂီၢ်လၢ 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 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. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤနၤလၢ 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.