



# Health Talk

Koj txoj kev taug mus rau txoj kev noj qab haus huv kom zoo dua qub

iStock.com/miniseries



Lub Caij Ntuj No Xyoo 2024

United Healthcare Community Plan

## Yam muaj nyob rau sab hauv

Thaum koj muaj mob los sis raug mob, koj puas paub tias yuav mus qhov twg? Saib Nplooj 3 txhawm rau kawm paub txog qhov chaw zoo tshaj plaws uas yuav mus txais qhov kev saib xyuas mob nkeeg uas koj xav tau.

Kev saib xyuas mob nkeeg ua kev tiv thaiv

## Kev pib kom muaj kev noj qab nyob zoo

**Mus ntsib koj tus kws kho mob rau kev mus ntsib kom muaj kev noj qab nyob zoo hauv txhua xyoo**

Nkag mus rau kev pib kom muaj kev noj qab nyob zoo nyob rau xyoo no los ntawm kev teem sij hawm mus ntsib koj tus kws kho mob xub thawj. Qhov kev mus ntsib no yog ib qho txiaj ntsig uas tau txais kev pab them nqi nyob rau hauv koj txoj phiaj xwm kev kho mob. Thaum lub sij hawm mus ntsib, koj yuav tau txais kev tshuaj ntsuam xyuas los sis txhaj cov tshuaj tiv thaiv uas koj xav tau. Lub caij ntuj no xyoo no, nco ntsoov nug koj tus kws kho mob txog kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas.

## Aud, me ab mos liab!

### Ua kom tau txais cov phaj tshab rau kev mus saib xyuas mob nkeeg thaum cev xeeb tub

Koj puas paub tias yog tsis muaj kev saib xyuas ua ntej yuav yug me nyuam, ces yuav muaj feem txog li 3 npaug uas cov me nyuam mos liab yuav yug los tus me-me aiv? Yog tias koj cev xeeb tub, ces nws yog ib qho tseem ceeb heev uas yuav tau mus ntsib koj tus kws kho mob thaum ntxov thiab tuab ntw. Qhov no yuav pab kom koj thiab koj tus me ab noj qab nyob zoo. Koj yuav tau txais kev tshuaj xyuas seb koj hnyav li cas, kuaj ntshav siab thiab zis nyob rau txhua zaus uas mus ntsib. Koj yuav tau mloog koj tus me nyuam lub plawv dhia. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem yuav raug kuaj xyuas kom pom cov teeb meem thaum ntxov tib si thiab.

Thaum koj mus rau qhov kev ntsib kws kho mob no, koj yuav tuaj yeem tau txais phaj tshab dhau los ntawm peb lub khoos kas Healthy First Steps®. Mus saib [uhhealthyfirststeps.com](https://www.uhhealthyfirststeps.com) txhawm rau sau npe nkag tom qab koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob thawj zaug. Los sis hu rau **1-800-599-5985**, TTY **711**, hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv.



iStock.com/dmbaker

#### Kev mob puas hlwb

## Koj puas yog SAD?

### Cov lus qhia rau kev kov yeej kev mob ntxhov siab raws caij nyoog

Kev mob xeeb txob raws lub caij nyoog (SAD) yog ib hom kev mob ntxhov siab. Nws tshwm sim thaum lub caij ntuj no uas huab cua txias, thiab tsaus. Cov tsos mob yog muaj xws li kev tu siab, txob siab txob ntw, pw ntau dhau thiab rog tuaj. Yog koj xav tias koj muaj SAD, ces sim cov lus qhia txog kev saib xyuas tus kheej no:

- **Mus qoj ib ce tawm dag zog.** Kev ua dej num fab lub cev yog yam uas paub tias tuaj yeem pab kom tib neeg hnov zoo dua qub tuaj thiab txo kev ntxhov siab. Renew Active® los ntawm UnitedHealthcare yuav pab kom koj nyob twj ywm nrog kev ua tswv cuab rau lub chaw qoj ib ce tawm dag zog pub dawb nyob rau ntawm qhov chaw uas koj xaiv los ntawm pab pawg koom tes hauv lub teb chaws. Yog tias koj xav qoj ib ce tawm dag zog hauv tsev, ces koj yuav tuaj yeem saib ntau txhiab daim vis dis aus qhia kev qoj ib ce tawm dag zog raws li xav tau thiab cov chav kawm qoj ib ce tawm dag zog uas tso tawm.
- **Siv sij hawm nyob sab nrauv.** Txawm hais tias lub ntuj yuav pos huab thaum lub caij ntuj no los xij, lub teeb sab nraum zoov yuav tuaj yeem pab kom koj hnov zoo dua qub tuaj. Sib sau ua pab thiab taug kev ncig thaum koj lub sij hawm so noj sus. Yog tias koj nyob hauv tsev, ces zaum kom ze rau ntawm lub qhov rai.
- **Noj tshuaj qab los vitamins.** SAD muaj feem cuam tshuam nrog kev tsis muaj tshuaj qab los vitamin D txaus. Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev noj cov tshuaj qab los vitamin D los sis lwm yam tshuaj qab los ntxiv.

Kev muaj mob los sis kev raug mob

## Paub qhov chaw uas yuav mus

Thaum koj muaj mob los sis raug mob, ces tej zaum koj yuav tsis xav tos es mam tau ntsib kws kho mob. Kev xaiv qhov chaw yuav mus uas raug chaw yuav pab kom koj tau txais qhov kev kho mob uas koj xav tau sai dua.

### **Koj tus kws kho mob xub thawj yuav tuaj yeem saib xyuas mob nkeeg rau koj thaum twg?**

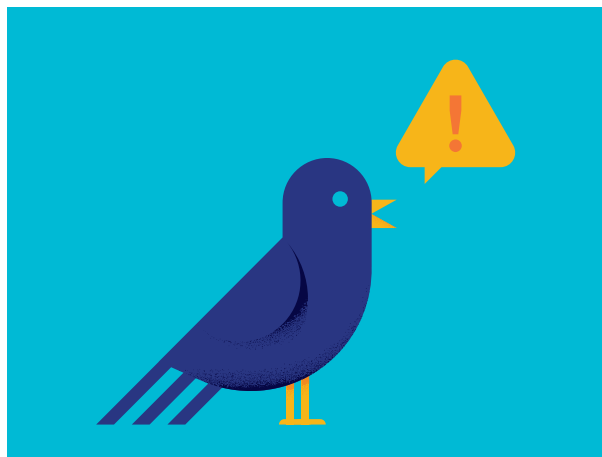
Hais txog rau cov kev muaj mob thiab kev raug mob feem ntau, koj yuav tsum tau xub hu ua ntej rau koj tus kws kho mob xub thawj lub chaw ua hauj lwm. Tej zaum lawv yuav tuaj yeem muab kev sab laj rau koj rau kev saib xyuas mob nkeeg hauv tsev. Tej zaum lawv kuj tseem yuav tuaj yeem hu mus thov daim ntawv sau yuav tshuaj rau koj lub khw muag tshuaj tau tib si thiab.

### **Koj yuav tsum mus rau kev saib xyuas mob nkeeg kub ceev thaum twg?**

Yog tias koj tsis tuaj yeem mus ntsib koj tus kws kho mob, ces koj tuaj yeem mus rau lub chaw saib xyuas mob nkeeg kub ceev tau. Cov chaw saib xyuas mob nkeeg kub ceev yuav txais cov neeg mob uas tsis muaj ntawv xa rau cov kev muaj mob thiab kev raug mob me.

### **Koj yuav tsum mus rau lub tsev kho mob chav kho mob ti tes ti taw thaum twg?**

Cov chav kho mob ti tes ti taw tsuas yog siv rau cov xwm txheej moj loj uas ti tes ti taw nkaus xwb.



Kev tshuaj ntsuam xyuas mob khees xaws

## Key zom tua kab mob khees xaws

### **Key tshuaj ntsuam xyuas kom pom kab mob khees xaws thaum ntxov**

Key tshuaj ntsuam xyuas mob khees xaws yog qhov tseem ceeb heev yog tias koj muaj kev pheej hmoo. Key nrhiav kev mob khees xaws thaum ntxov yuav ua rau kho tau yooj yim dua. Nug koj tus kws kho mob txog cov kev tshuaj ntsuam xyuas no thaum koj mus ntsib zaum tom ntej.

### **Key tshuaj ntsuam xyuas khees xaws hnyuv laus thiab nplos qhov quav**

Key tshuaj ntsuam xyuas mob khees xaws hnyuv laus thiab nplos qhov quav yog thov qhia kom ua rau cov neeg laus hnuv nyooog 45 txog 75 xyoos. Nrog koj tus kws kho mob tham txog qhov kev xaiv rau kev tshuaj ntsuam xyuas uas zoo tshaj plaws rau koj.

### **Key tshuaj ntsuam xyuas khees xaws ncauj tsev me nyuam**

Cov poj niam uas muaj hnuv nyooog 21 txog 29 xyoos yuav tsum tau mus kuaj Pap smear txhua 3 xyoos. Tom qab ntawd ces kuaj Pap thiab HPV txhua 5 xyoos thaum muaj hnuv nyooog 30 txog 65 xyoos. Key kuaj tuaj yeem xaus rau thaum hnuv nyooog 65 xyoos rau cov poj niam uas muaj keeb kwm kuaj Pap uas tsis muaj mob dab tsi.

### **Key tshuaj ntsuam xyuas khees xaws prostate**

Cov txiv neej uas muaj hnuv nyooog 55 txog 69 xyoos yuav tsum txiav txim siab rau tus kheej txog kev tshuaj ntsuam xyuas. Yog tias koj nyob rau hauv pawg hnuv nyooog no, ces nrog koj tus kws kho mob tham txog kev tshuaj ntsuam xyuas.

### **Key tshuaj ntsuam xyuas kab mob khees xaws ntsws**

Cov neeg laus uas muaj hnuv nyooog 55 txog 80 xyoo yuav tsum nug lawv tus kws kho mob txog kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob khees xaws ntsws yog tias lawv muaj keeb kwm haus luam yeeb loj thiab tam sim no tseem haus luam yeeb (los sis txiav luam yeeb lawm yam tsawg kawg 15 xyoo dhau los).

## Cov chaw muab kev pab rau tus tswv cuab

# Nov yog rau koj

Peb xav ua kom nws yooj yim li qhov ua tau rau koj tau ntau yam tshaj plaws raws li koj qhov kev npaj kho mob. Thaum yog peb ib tug tswv cuab, yuav muaj kev pab cuam thiab txiaj ntsig ntau yam rau koj.

**Kev Pab Cuam Tswv Cuab:** Thov kev pab teb koj cov lus nug thiab kev txhawj xeeb. Nrhiav ib tug kws kho mob pab cuam los sis ib qhov chaw kho mob maj rawm, nug cov lus nug txog cov txiaj ntsig los sis thov kev pab rau kev teem caij mus ntsib kws kho mob, ua txhua hom lus (hu dawb).

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

**myuhc.com:** Peb lub vev xaib khaws tag nrho koj cov txheej xwm kho mob rau ib qho chaw. Koj tuaj yeem nrhiav ib tug kws kho mob pab cuam, saib koj cov txiaj ntsig los sis saib koj daim npav ID tswv cuab, tsis hais koj nyob rau qhov twg los xij.

**myuhc.com/communityplan**

**UnitedHealthcare app:** Nkag mus rau koj cov ntaub ntawv txog txoj phiaj xwm kev kho mob tau xwm yeem nkaus. Saib koj qhov kev pab them nqi thiab cov txiaj ntsig. Nrhiav cov chaw kho mob nyob ze. Saib koj daim npav ID, tau txais cov lus qhia mus rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm thiab ntau ntxiv.

**Mus rub lo ntawm App Store® los sis Google Play™**

**NurseLine:** Thov kev qhia txog kev noj qab haus huv los ntawm ib tug neeg tu mob 24 teev ib hnuv, 7 teev ib lim tiam, yam koj tsis poob nyiaj them (hu dawb).

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

**Kev Thauj Mus Los:** Hu mus nug txog kev teem tsheb caij mus thiab los ntawm koj qhov kev mus ntsib kws kho mob thiab khw muag tshuaj. Teem caij thov caij tsheb, hu yam qeeb kawg 2 hnuv ua hauj lwm ua ntej txog koj lub caij teem mus kuaj mob. Koj yuav tuaj yeem tau txais tsheb caij nyob rau hauv 30 mais ntawm koj lub tsev rau kev saib xyuas mob nkeeg xub thawj thiab 60 mais rau kev saib xyuas mob nkeeg tshwj xeeb.

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

**Kev Tswj Kev saib Xyuas:** Tes dej num no yog muaj rau cov tswv cuab uas muaj tus qub mob thiab muaj kev cheem tsum mob ntau yam. Koj tuaj yeem tau txais xov tooj hu tuaj, kev tuaj kuaj hauv tsev, qhia txog kev noj qab haus huv, qhia ntaub ntawv uas muaj hauv zej zog, ceeb toom kev teem caij, pab tsav tsheb thiab lwm yam (hu-dawb).

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

**Healthy First Steps®:** Tau txais kev txhawb pab thoob plaws lub sij hawm koj cev xeeb tub thiab tau txais kev pab rau kev saib xyuas kho mob ua ntej yuav yug me nyuam thiab kev saib xyuas kom tus me nyuam kom noj qab nyob zoo kom raws sij hawm (hu dawb).

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

**uhchealthyfirststeps.com**

**Assurance Wireless:** Tau txais cov ntaub ntawv, cov sij hawm thiab cov ntawv ceev uas tsis muaj kev txwv txhua lub hlis. Ntxiv rau, tau txais ib lub xov tooj Android™ smartphone yam tsis tau them nqi dab tsi.

**assurancewireless.com/partner/buhc**

**Live and Work Well:** Nrhiav cov ntaub ntawv, cov cuab yeej saib xyuas tus kheej, cov kws kho mob thiab kev kho mob puas siab puas ntsws thiab cov ntaub ntawv txog kev quav yeeb quav tshuaj.

**liveandworkwell.com**

**Quit For Life:** Thov kev pab txiaj luam yeeb yam tsis tau them nqi (hu dawb).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**quitnow.net**

**Mus rau qhov digital:** Teev npe rau email, cov ntawv sau xa hauv xov tooj thiab cov ntaub ntawv digital kom tau txais koj cov ntaub ntawv kev kho mob kom sai dua qub tuaj.

**myuhc.com/communityplan/preference**



## **Tsab Ntawv Ceeb Toom Txog Pej Xeem Cov Cai**

**Kev sib cais ntxub ntxaug yog ib qho txhaum rau kev cai lij choj.** UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota tsis ntxub ntxaug uas saib raws lub hauv paus ntawm txhua yam li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas
- Qhov nyiam poj niam txiv neej
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Txiv neej los yog poj niam (muaj xam nrog rau tej yeeb yam thiab qhov coj li txiv neej los yog coj li poj niam)
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Cov kev ntseeg fab kas moos
- Zwj ceeb fab kev kho mob
- Txheej xwm ntawm kev noj qab haus huv
- Daim ntawv pov thawj them-txais nyiaj ntawm cov kev pab cuam rau kev saib xyuas kho mob fab kev noj qab haus huv
- Kev paub txog cov tsab ntawv lus thov yuav cai
- Keeb kwm kev mob nkeeg yav tas los
- Ntaub ntawv teev txog caj ces roj ntshav

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Koj muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab thiab thov kev pab txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab uas koj tus kheej mus thov kiag los sis los ntawm kev xa ntawv, hu xov tooj, xa lus hauv tus xov tooj fej ntawv, los sis xa email ntawm:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
 P.O. Box 30608  
 Salt Lake City, UTAH 84130  
 Tus Xov Tooj Hu Dawb: **1-888-269-5410**, TTY **711**  
 Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

**Cov Kev Pab Cuam Ntxiv thiab Cov Kev Pab Cuam: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** muab cov kev pab cuam ntxiv thiab cov kev pab cuam, xws li cov neeg txhais lus tau zoo uas muaj cai los sis ntaub ntawv qhia paub ua cov hom ntawv uas tuaj nkag cuag tau, yam tsis xam tus nqi thiab kom raws sij hawm kom ntseeg tau hais tias txhua tus muaj cib fim sib npaug zos los mus koom rau hauv peb cov txheej txheem pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv. **Tiv tauj rau Member Services ntawm 1-888-269-5410.**

**Cov Kev Pab Cuam Txog Kev Pab Rau Fab Hom Lus Hais: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** muab cov ntaub ntawv uas tau txhais lawm thiab kev txhais lus ntawm lub ncauj hais, yam tsis xam tus nqi thiab kom raws sij hawm, thaum tsim nyog yuav tsum tau muaj cov kev pab cuam txog kev pab rau fab hom lus hais kom ntseeg tau hais tias cov neeg uas tsis txawj hais Lus As Kiv ntau muaj kev nkag cuag tau rau peb cov ntaub ntawv thiab cov kev pab cuam yam tuav tau lub ntsiab lus zoo. **Tiv tauj rau Member Services ntawm 1-888-269-5410.**

## Cov Lus Tsis Txaus Siab Raws Pej Xeem Cov Cai

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Tsis tas li ntawd tej zaum koj tuaj yeem tiv tauj ncaj qha mus rau ib lub ntawm cov chaw ua hauj lwm nyob rau nram qab no txhawm rau sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug tib si.

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

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau OCR, uas yog ib lub chaw ua hauj lwm ntawm tsoom fwv, yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab
- Poj niam-txiv neej
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)

Tiv tauj rau **OCR** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab:

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: Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-368-1019  
TDD Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-537-7697  
Email: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Nyob rau hauv xeev Minnesota, koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau MDHR yog hais tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas
- Kev ntseeg
- Poj niam-txiv neej
- Qhov nyiam poj niam txiv neej
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Kev xiam oob qhab

Tiv tauj rau **MDHR** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201  
St. Paul, MN 55104

Kaw Suab Lus: 651-539-1100  
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-657-3704  
MN Tus Xov Tooj Hu Rau Kev Sib Txuas Lus Ntawm Cov Neeg Tsis Hnov Lus Zoo:  
711 los sis 800-627-3529  
Fev: 651-296-9042  
Email: [Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us)

## Minnesota Department of Human Services (DHS)

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau DHS yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam nyob rau hauv peb cov txheej txheem pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Txiv neej los yog poj niam (muaj xam nrog rau tej yeeb yam thiab qhov coj li txiv neej los yog coj li poj niam)

Yuav tsum muab cov kev tsis txaus siab sau ua ntaub ntawv thiab muab xa mus tsis pub dhau 180 hnub suav txij li hnub uas koj pom tau hais tias koj ntsib kev ntxub ntxaug uas raug iab liam. Hauv tsab ntawv hais txog kev tsis txaus siab ntawd yuav tsum muaj koj lub npe thiab chaw nyob thiab piav qhia txog qhov kev ntxub ntxaug uas koj tab tom tsis txaus siab rau ntawd. Peb yuav muab nws coj los tshab xyuas thiab mam li sau ntawv ceeb toom rau koj paub txog seb peb puas muaj cai los mus tshuaj xyuas txog qhov tseeb los tsis muaj. Yog peb muaj cai, ces mam li los tshuaj xyuas qhov tsis txaus siab no.

DHS yuav sau ntawv ceeb toom rau koj paub txog qhov kawg uas tau los ntawm kev tshuaj xyuas. Koj muaj cai thov kom rov muab coj los hais thiab txiav txim dua yog hais tias koj tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab. Txhawm rau thov kom rov muab coj los hais thiab txiav txim dua, koj yuav tsum tau sau ib tsab ntawv thov xa mus thov DHS kom rov tshab xyuas txog qhov kawg uas tau los ntawm kev tshuaj xyuas ntawd. Sau kom tsawg thiab qhia qhov laj thawj hais tias vim li cas koj thiaj li tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab ntawd. Muaj xam nrog rau lus qhia paub ntau ntxiv uas koj xav tias tseem ceeb.

Yog hais tias koj sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no, cov neeg uas ua hauj lwm rau lub chaw ua hauj lwm uas muaj npe nyob rau hauv qhov kev tsis txaus siab ntawd thiaj li tsis muaj peev xwm ua paj rov qab tau rau koj. Qhov no txhais tau tias lawv tsis muaj peev xwm rau txim tau rau koj tsis hais yuav yog rau txoj hau kev twg los xij txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab. Kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no thiaj li tsis ua rau koj poob txoj cai los ntawm kev nrhiav lwm cov kev nqis tes hais daws teeb meem fab kev cai lij choj los sis fab kev tswj hwm.

Tiv tauj rau **DHS** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug:

Civil Rights Coordinator  
Minnesota Department of Human Services  
Equal Opportunity and Access Division  
P.O. Box 64997  
St. Paul, MN 55164-0997

Kaw Suab Lus: 651-431-3040 los sis siv koj qhov kev pab cuam uas saib xyuas tus xov tooj hu rau kev sib txuas lus ntawm cov neeg tsis hnov lus zoo (relay service) uas nyiam siv

### **Cov Lus Hais Txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Neeg Qhab Mes Kas (American Indian Health Statement)**

Cov Neeg Khab Mes Kas muaj peev xwm mus siv txuas ntxiv mus los sis pib siv tau cov chaw kuaj mob uas muab Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS) thiab haiv neeg tsawg. Peb yuav tsis hais kom yuav tsum tau kev pom zoo ua ntej los sis yuam kom koj yuav tsum tau ua ib yam dab tsi es thiaj li tau txais cov kev pab cuam nyob rau ntawm cov chaw kuaj mob no. Rau cov neeg laus uas muaj hnub nyoog 65 xyoos thiab laus dua ntawd, qhov no muaj xam nrog rau cov kev pab cuam rau Cov Laus Uas Muaj Kev Zam (Elderly Waiver, EW) uas nkag cuag tau rau haiv neeg tsawg ntawd. Yog hais tias ib tus kws kho mob los sis lwm tus kws muab kev saib xyuas kho mob nyob rau hauv ib lub chaw kuaj mob uas muab Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS) los sis haiv neeg tsawg muab koj xa tauj mus rau ib tus kws muab kev saib xyuas kho mob uas nyob rau hauv peb pab pawg nev vawj sib koom tes muab kev saib xyuas kho mob, peb yuav tsis hais kom koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob xub thawj ua ntej yuav ua ntawv xa koj mus.

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 ለኦሮሎም 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 လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအယိ 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.