



Health Talk

နတ်လဲတဲအိုတဲအိုအိုအိုအို
ချ့လၢအဂ့ၤဒိၣ်အိၣ်ထီၣ်

iStock.com/miniseries



တၢ်ဂီၢ်ကတီၢ် 2024

United
Healthcare
Community Plan

တၢ်အပူၤန့ၣ်တၢ်မနုၤအိၣ်ဝဲလဲၣ်

ဖဲနအိၣ်ဆူးအိၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအခါ, မ့ၢ်နကဘၣ်လဲၤဖဲလဲၣ်န့ၣ် နသ့ၣ်ညါန့ၣ်. ကွၢ်ဘၣ် ကဘျးပၤ 3 လၢကမၤလိသ့ၣ်ညါဘၣ် တၢ်လီၢ်အဂ့ၤကတၢၢ် လၢနကလဲၤဒီးန့ၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ နလိၣ်ဘၣ်အိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ

စးထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ထံၣ်လီၢ်နသးဒီး နကသံၣ်သရၣ် လၢတနံၣ်တ ဘျီ တၢ်လဲၤဒူးန့ၣ်သးလၢ တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ အဂီၢ်တက့ၢ်

ဟးထီၣ်လၢ ကစးထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် တနံၣ်အံၤ ဒီ ဖျီ တၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် တၢ်ထံၣ်လီၢ်သးဒီး နပူၤကွၢ်ထွဲတၢ် ကသံၣ်သရၣ် မိၢ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်လဲၤဒူးန့ၣ်သးအံၤ မ့ၢ်နဆူၣ်ချ့ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဘူးတၢ်လဲၤ တၢ်န့ၣ်ဘျးတမံၤလီၤ. ဖဲ တၢ်လဲၤဒူးန့ၣ်သးအဆၢကတီၢ်, နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်သမံသမိး တၢ်ဆါတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါတဖၣ် လၢနကလိၣ် ဘၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တနံၣ်အံၤတၢ်ဂီၢ်ခါကတီၢ်အပူၤ, မၤလီၤတၢ်လၢ နကသံၣ်ကွၢ် နကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဆဲး ကသံၣ်ဒိသဒါ COVID-19 ဒီး တၢ်ဆဲးတိးကွၢ်ကသံၣ်ဖီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

အိံ, ဖိံသ့ာ်ဖိံ.

ဒီးန့ာ် တာ်ဟ့ာ်ကန့ါ လာ်နဒီးနဲတာ်ကွာ်ထွဲ ဖဲနအိာ်ဟ့းအိာ်သးကတိာ် အပိံတက့ါ

တချူးအိာ်ဖျဲာ်ဖိံကတိာ် တာ်ကွာ်ထွဲ မ့ာ်တအိာ်ဘာ်န့ာ်, ဖိံသ့ာ်တဖာ် ကအိာ်ဖျဲာ်ထီာ်ဝဲ အနီာ်ဆဲးဆဲးဖိံအဂီာ် ခွဲးယာ်အိာ် 3 ဆးလီာ်န့ာ် မ့ာ် နသ့ာ်ညါနဲါ. နမ့ာ်အိာ်ဟ့းအိာ်သးအပိံ, အကါဒိာ်လါ နကလဲာ်ထီာ်လီာ်နသးဒီး နကသိာ်သရဲာ်ဆိဆိဒီး ခဲအဲါခဲအဲါန့ာ်လီာ်. တာ်အဲါ ကမၤစၢါန့ါလါ နဒီး နဖိံ ကအိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့အဂီာ်န့ာ်လီာ်. နကဒီးန့ာ်ဘာ် တာ်မၤကွာ် နတယာ်, နသ့ာ်တာ်ဆိာ်သးဒီး နဆိာ် ဖဲတာ်လဲါ ဒူးနဲာ် တဘျီလါလါအခါန့ာ်လီာ်. နကဒီးကန့ာ်ဘာ်နဲ နဖိံအသးဖျဲာ်စိာ် အသိာ်န့ာ်လီာ်. နကဒီးန့ာ်ဘာ်စ့ါကီး တာ်မၤကွာ်တဖာ် ဒ်သိးက သ့ာ်ညါဘာ် တာ်ဂ့ါကိံတမဲါလါလါ ဆိဆိ အဂီာ်န့ာ်လီာ်.

ဖဲနလဲါဆူ တာ်လဲါဒူးနဲာ်သးတဖာ်အဲါအခါ, နကဒီးန့ာ်ဘာ် တာ်ဟ့ာ်လၢကပီါတဖာ် ခီဖျိ ပ Healthy First Steps® တာ်ရဲာ်တာ်ကျဲါန့ာ် လီာ်. လဲါကွာ်ဖဲ uhhealthyfirststeps.com လၢနကဆဲးလီါမဲါ ဖဲနတာ်သ့ာ်ဆၢဖးကတိာ်လါ တာ်ထီာ်လီာ်သးဒီး ကသိာ်သရဲာ်အဂီာ် အဆိကတာ်တဘျီ ဝဲါအလီာ်ခဲတက့ါ. မ့တမ့ာ် ကိး **1-800-599-5985, TTY 711**, လၢတာ်ဂ့ါတာ်ကျဲါ အဂၤတဖာ် အဂီာ်န့ာ်တက့ါ.



သးသ့ာ်ညါတာ် အတာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့.

မ့ာ် နအိာ်ဒီး SAD တာ်ဆါါ.

တာ်ဟ့ာ်ကူာ်တဖာ်လၢ ကမၤန့ါ တာ်ဆါတာ်ကတိာ် တာ်သးဟးဂီါတာ်ဆါ

တာ်သးဟးဂီါတာ်ဆါလၢ အကဲထီာ်ကိးန့ါ ဖဲတာ်ဆါတာ်ကတိာ်လီါတာ်တကတိာ် အဖၢမ့ာ် (SAD) မ့ာ် တာ်သးဟးဂီါတာ်ဆါ အကွာ်အဂီာ် တမဲါလီါ. တာ်အဲါကဲထီာ်အသးဖဲ တာ်ဂီါခါအလါတဖာ် လၢအခုာ် ဒီး အခဲးဝဲန့ာ်လီါ. တာ်ဆါအပနီာ်တဖာ်အကျါ ပာ်ဃာ်ဒီး တာ်သးအူး, တာ်သးတမာ်တလၢ, မိာ်မဲါအ သးအါတလၢ ဒီး နီါခိအတယာ်ထီာ်တဖာ်န့ာ်လီါ. နမ့ာ်ဆိကမိာ်လၢ နအိာ်ဒီး SAD တာ်ဆါအပိံ, မၤကွာ် တာ်ကွာ်ထွဲလီါက့ါသး တာ်ဟ့ာ်ကူာ်တဖာ်အဲါတက့ါ-

- **မၤနီါခိတာ်ဟူးတာ်ဂဲါ.** တာ်မၤနီါခိတာ်ဟူးတာ်ဂဲါန့ာ် တာ်သ့ာ်ညါဘာ်အီါဒဲါ မ့ာ်တာ်လၢ အမၤစၢါ ပုါက ညိတဖာ် ဒ်သိးကအိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ဂ့ါထီာ် ဒီး ကမၤကိံညါ သးအတာ်ဃာ်တာ်စိာ်တဖာ်န့ာ်လီါ Renew Active® လၢ UnitedHealthcare န့ာ် မၤစၢါန့ါလါ နကအိာ်ပုါအိာ်ဆါ ဒီး တလိာ်လါ နကဟ့ာ် ဘာ် တာ်ဂဲါလီါနီါခိတာ်ဟူးတာ်ဂဲါအလီါ အပုါ ဖဲတာ်လီါတမဲါလၢ နဃုထၢအီါလၢ ထံကီါဒီဘ့ာ် ပုါဘျးစ့ တမဲါအပူါန့ာ်လီါ. နမ့ာ်အဲာ်ဒီးမၤ နီါခိတာ်ဟူးတာ်ဂဲါ ဖဲဟံာ်ပူါအပိံ, နကွာ်နဲဒုာ် on-demand တာ် မၤနီါခိတာ်ဟူးတာ်ဂဲါ အဘိာ်ဒိာ်အိာ်တဖာ်ဒီး အ့ထၢာ်နဲး တာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ တာ်မၤလဲါအတီါတဖာ် လၢအအိာ်ဝဲအကထိတဖာ်ကထိ သ့လီါ.
- **မၤလၢာ်တာ်ဆါကတိာ်လၢ တာ်ပျီပူါတက့ါ.** ဖဲတာ်ဂီါခါအဆါကတိာ် မူကဟိံလီါ မ့ာ်ပဲါဒီးတာ်အါာ် တဖာ်နာ်သက့, တာ်ပျီပူါ အတာ်ကပီါန့ာ် ကဒူးတျီါန့ါ တာ်ကိံညါထီာ်လီါ. ဖဲမ့ာ်ဆါတာ်အိာ် တာ် အိာ်ဘျးကသ့ာ်အဆါကတိာ် ဘိာ်ထီာ်စ့ါထီာ်နသး ဒီး ဟးကျဲါတက့ါ. နမ့ာ်အိာ်ဒုာ်လၢ ဟံာ်အလဲ ပူါအပိံ, ဆ့ာ်နီါဖဲ ပဲါတြီအကပၤတက့ါ.
- **အီ ဘိာ်တၢာ်မိာ်တဖာ်တက့ါ.** SAD န့ါဘာ်ထွဲဒီး နီါခိပူါ ဘိာ်တၢာ်မိာ် D တအိာ်လၢလါလီါလီါ ဘာ်အပိံစ့ါကီးလီါ. ကတိာ်တၢာ်ဒီး နကသိာ်သရဲာ် ဘာ်ဃးဒီး နကဘာ်အီ ဘိာ်တၢာ်မိာ် မ့တမ့ာ် ကသိာ်မၤလၢပုါထီာ် တာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ အဂၤတဖာ် အဂီာ်န့ာ်တက့ါ.

istock.com/dimbaker

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး သ့ၣ်ညါ တၢ်လီၤလၢ နကဘၣ်လဲၤ

ဖဲနအိၣ်ဆူးအိၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဆၢကတီၢ်၊ တၢ်သ့ၣ်သ့ၣ် တမ့ၢ်လၢ နကအိၣ်ဒီး ခိးတၢ် လၢနကထံၣ် လီၤဒုးန့ၣ်နသးဒီး ဆူၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကသံၣ်သရၣ် တၢ်ဘၣ်လီၤ. တၢ်ဃုထၢ တၢ်လီၤလၢ အကြၢးအဘၣ် ဒီးန့ၣ်နသး ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါ လၢနလိၣ်ဘၣ် ချ့ချ့န့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကသံၣ်သရၣ် မိၢ်ပှၢ် ကကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဖဲ တၢ်ဆါ ကတီၢ် မတၤလဲၣ်.

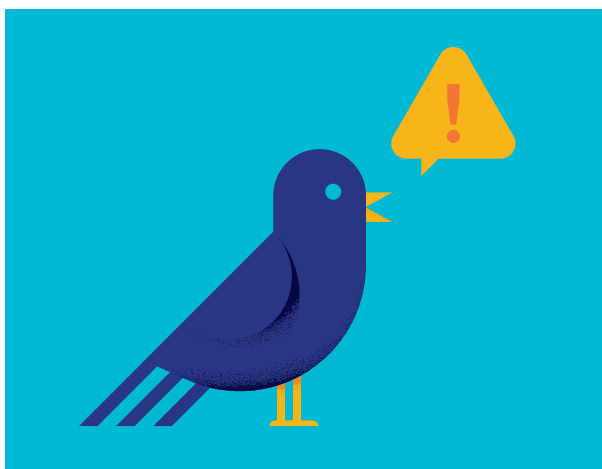
လၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီး တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး အါဒၣ်တၢ်တ ကွၢ်အဂီၢ်, နတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကသံၣ်သရၣ် မိၢ်ပှၢ် အဝဲဒီးန့ၣ် ကဘၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လီၤအဆိကတၢ် လၢနကဆဲးကျိးလီၤ. အဝဲသ့ၣ် ဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ ဟံၣ်အဂီၢ် ကသ့လီၤ. အဝဲသ့ၣ် ကဆဲးကျိး နကသံၣ်ကျိး ဒီး ကဆဲးလီၤနမံၤလၢ ကသံၣ်ဖိၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ် လီၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကဘၣ်လဲၤဆူ တၢ်ကွၢ်ထွဲ အချ့အအိၣ် ဖဲအဆၢကတီၢ်မတၤလဲၣ်.

နလဲၤန့ၣ်ထံၣ်လီၤဒုးန့ၣ်နသးဒီး နကသံၣ်သရၣ် မ့ၢ်တသ့ အဃိ, နလဲၤဆူ တၢ်ကွၢ်ထွဲ အချ့ စဲထၢၣ်တခါအအိၣ် သ့ လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲ အချ့ စဲထၢၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကကွၢ်ထွဲ ပှၢ်ဆူး ပှၢ်ဆါလၢ အဟဲဒုးန့ၣ်အသးလၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီး တၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး အဆဲးဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကြၢးလဲၤဆူ တၢ်ဆါဟံၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီး ဖဲအဆၢကတီၢ်မတၤလဲၣ်.

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီးတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်ထဲလၢ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကွၢ်ထွဲ ဘၣ်ဒီး ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါယါဘျါ မိၢ်ပှၢ်တဖၣ် အဂီၢ်ဧၤလီၤ.



တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် ခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်

Crush cancer

သမံသမိးမၤကွၢ်တၢ်လၢ ကသ့ၣ်ညါ ခဲစၢ် တၢ်ဆါ ဆိဆိ တက့ၢ်

တၢ်ဒီးသမံသမိးမၤကွၢ်တၢ်လၢ ခဲစၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ် အကါဒိၣ်တမံၤ ဖဲနအိၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၤအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃုထံၣ်န့ၣ်ဘၣ် ခဲစၢ်တၢ်ဆါ ဆိဆိအဃိ တၢ်ကူစါအီၤန့ၣ်ဝဲ ညီညီန့ၣ်လီၤ. သံကွၢ် နကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဒီး တၢ်သမံသ မိးမၤကွၢ်တၢ်တဖၣ်အံၤအဂ့ၢ် ဖဲနတၢ်လဲၤဒုးန့ၣ်နသး ဆူညါတ ဘျါအခါတက့ၢ်.

တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် ပှၢ်ပှၢ် မ့တမ့ၢ် အ့ၣ်ကျါ ခဲစၢ်တၢ်ဆါ

တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် ပှၢ်ပှၢ် မ့တမ့ၢ် အ့ၣ်ကျါ ခဲစၢ်တၢ်ဆါန့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ပှၢ်ဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပှၢ် လၢသးန့ၣ်အိၣ် 45 တုၤ 75. နံၣ် ကမၤအီၤလီၤ. ကတီၢ်တၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဒီး တၢ်ဃုထၢအဂ့ၢ်ကတၢ် လၢတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်တၢ် လၢန ဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် ဒၢလီၤခိၣ်ထံး ခဲစၢ်တၢ်ဆါ

ပိၢ်မုၢ်တဖၣ်လၢ သးန့ၣ်အိၣ် 21နံၣ်တုၤ 29 နံၣ်န့ၣ် ကြၢးဒီးန့ၣ်ဝဲ ဒၣ် တၢ်မၤကွၢ်ဒၢလီၤခိၣ်ထံးခဲစၢ်တၢ်ဆါ 3 နံၣ်တဘျီလီၤ. မ့ၢ်ဝဲ ဒီး တၢ်မၤကွၢ် Pap ဒီး HPV န့ၣ် ပှၢ်သးန့ၣ် 30 ဒီး 65 အဘၢၣ် စၢၤတဖၣ် ကဘၣ်မၤအီၤ 5 နံၣ်တဘျီလီၤ. ပိၢ်မုၢ်လၢ တၢ်မၤကွၢ် Pap အစၢၤပၤထီၣ်လၢ မ့ၢ်ဒၣ်ပတီၢ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ် တၢ်မၤကွၢ်တ ဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဆိကတီၢ်အီၤသ့ဖဲ အသးန့ၣ်အိၣ် 65 နံၣ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် ဆိုးထံအချ့ ခဲစၢ်တၢ်ဆါ

ပိၢ်ခွါတဖၣ်လၢ သးန့ၣ်အိၣ် 55 ဒီး 69 အဘၢၣ်စၢၤ ကြၢးမၤ ဝဲဒၣ် နီၢ်ကစၢ် တၢ်ဆါတံၢ်တမံၤ ဘၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်သမံသ မိးမၤကွၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်လၢ သးအနံၣ်အလါအံၤအပူၤ အဃိ, ကတီၢ်တၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဒီး တၢ်သမံသ မိးမၤကွၢ်တၢ် အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ် ပသိၣ် ခဲစၢ်တၢ်ဆါ

ပှၢ်ဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပှၢ်တဖၣ်လၢ သးန့ၣ်အိၣ် 55 ဒီး 80 အဘၢၣ်စၢၤ န့ၣ် ကြၢးသံကွၢ် အဝဲသ့ၣ် အကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဒီး တၢ်သမံသ မိးမၤကွၢ် ပသိၣ် ခဲစၢ်တၢ်ဆါ ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်စိၣ် စိၤလၢ အအီၤတုၢ်ဝဲဒၣ်မိၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်ဒီး အခဲစ့ၢ်ကီး အီဝဲဒၣ်မိၢ် (မ့တမ့ၢ် ပတုၢ်တၢ်အီၤမိၢ်လၢ အပူၤကွၢ် 15 နံၣ်အတီၢ်ပူၤ)န့ၣ်လီၤ.

ဖဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ပသးအိၣ်မၤညီၣ်န့ၢ်အီၤလၢနဂီၢ် ဒ်သိးနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ် လၢနဆူၣ်ချ့တၢ်တိၣ်ကျဲၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်နမ့ၢ်ပကရူမိဖဲအသိး, နကအိၣ်ဒီး တၢ်ဖဲၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အါမး လၢနဒီးန့ၢ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

ကရူမိတၢ်တံၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် - နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်. ကွၢ်ယုဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအဆိအချ့လီၤခၢ်သးတလီၢ်, သံကွၢ်တၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတမံၤ လၢကျိၣ်တမံၤလၢလၢ် (အပူၤကလီ) တက့ၢ်.

1-888-269-5410, TTY 711

myuhc.com - ပပုၤယဲၤဘျးစဲန့ၢ် ပၤယာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ခဲလၢ်ဘၣ်ဃးနဆူၣ်ချ့ လၢတၢ်လီၢ်တပူၤယီၤန့ၣ်လီၤ. နကွၢ်ယုသ့ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်, ကွၢ်နတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ကွၢ်နကရူမိတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါခးက့ ဖဲနအိၣ်တပူၤလၢလၢ်န့ၣ်လီၤ.

myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare အဲး(ပ) - ဒီးန့ၢ် နဆူၣ်ချ့ တၢ်တိၣ်ကျဲၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ် ဖဲနလဲၤတၢ်အခါတက့ၢ်. ကွၢ်နတၢ်အုၣ်ကီၤကျါၢ်ဘၢ ဒီးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ယု ကရၢဘျးစဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးန့ၢ်တက့ၢ်. ကွၢ်နကရူမိတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ဃါခးက့, ဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖၣ် ဆူၣ်ပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် အဝဲၤဒေးဒီး တၢ်အဂၤတဘျးခါတက့ၢ်.

ဒီလိးဟံးန့ၢ် App Store® မ့တမ့ၢ် Google Play™

NurseLine - ဟံးန့ၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢသရၣ်မ့ၢ်ကွဲထွဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ အအိၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ 7သီ လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤတက့ၢ် (အပူၤကလီ).

1-800-718-9066, TTY 711

တၢ်ဝံၣ်တီၢ်ဆုၢ် - ကိးလီတဲစိဒီး သံကွၢ် နတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၤလီၤဆူ နကသံၣ်ကသီဒီး ကသံၣ်ကျး တၢ်လဲၤဒေးန့ၢ်သးတဖၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်. ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တမံၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးအစ့ၤကတၢၢ် တၢ်မၤ 2 သီတဘျးလၢ နတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတက့ၢ်. နဒီးဝဲသိလ့ၣ်ကသ့ ဖဲ မဲးလၢ် 30 လၢ နဟံၣ် လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမိၢ်ပုၤအဂီၢ်သ့ဝဲ ဒီး မဲးလၢ် 60 လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆီအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

1-888-444-1519, TTY 711

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ - တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲလၢကရူမိတဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယံၢ်ထၢတၢ်အိၣ်သးတဖၣ် ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်သဘံၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၢ်ဝဲ လီတဲစိတၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်, တၢ်ထံၣ်လီၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, တၢ်ဆုၢ်ခီဆူၣ်ပုၤအတၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် လၢကထံၣ်လီၢ်သးအဂီၢ်, တၢ်စိဆုၢ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်လီၢ်ဂၤတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးအါမး (အပူၤကလီ) န့ၣ်လီၤ.

1-888-269-5410, TTY 711

Healthy First Steps® - ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ခီဖျိနဟူးသး ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ် တဘျးအိၣ်ဖျိတီၣ်ဒီး ဖိသၣ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်(အပူၤကလီ).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Assurance Wireless - ဒီးန့ၢ် အ့ထၢၣ်နဲးဒ့ၣ်ထၣ်, မံးနဲး, ဒီး တၢ်ဆုၢ်လၢလၢအချ့ ကိးလိဒီး လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ဟံးပနီၣ်တက့ၢ်. တကးဒီးဘၣ် ဒီးန့ၢ် Android™ စမးလီတဲစိ တဖျါၣ် လၢတလၢ်ဘၣ်ဘူးလဲန့ၣ်တက့ၢ်.

assurancewireless.com/partner/buhc

Live and Work Well (အိၣ်မ့ၢ် ဒီးမၤတၢ်ဂ့ၢ်) - ကွၢ်ယုတၢ်ကွဲးဖျိတဖၣ်, တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤသးတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်, ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်လၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီး နီၢ်သးဆူၣ်ချ့ ဒီး တၢ်အသံးအကံးစူးကါတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

liveandworkwell.com

Quit For Life (ဆံကတီၢ်ကွၢ်လၢသးသမ့အဂီၢ်) - ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၢ် လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အဘူးအလဲလၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ် (အပူၤကလီ).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

စူးကါစဲးဖိကဟံၣ်စဲးအုၣ်ပိညါတက့ၢ် - ဆဲးလီၤမၤန့ၢ်လီၤလၢ အံးမ့(လ), တၢ်ဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်, ဒီး ဒီးကွဲးတၢ် လံာ်တြီၢ်တဖၣ်အဂီၢ် လၢနကဒီးန့ၢ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂ့ၢ်အကျိၣ် ချ့ချ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

myuhc.com/communityplan/preference

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမျၢၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၤထီၣ်ဒါသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ • UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤတၢ်ဖဲၣ်အံၤအဖၣ်ခဲၣ်န့ၣ်တမံၤတၢ်ဘၣ်-

- ကလုာ်
- ဖံးဘ့ၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်န့ၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်မိၢ်ပျၢ်
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- သးနံၣ်
- ဟံၣ်ယၢ်ဒးနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢ နဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤနီၤခိၣ်မ့ၢ် တမ့ၢ် လၢနီၤသးတၢ်တလၢတပဲၤ)
- မ့ၢ်ခွါ (ပၣ်ယုာ်ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီ
- ထံၣ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ်
- 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 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**

တၢ်ဆှဲးထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ် ကမ္ၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

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 ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖု သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- 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

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

လၢ Minnesota, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- 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

Minnesota Department of Human Services (DHS)

နအိန်ဒီးတရ်ခွဲတရ်ယာ်လၢကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

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

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံ နီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးနမံၤ ဒီးလီၢ်အိၣ်ဆိးထံး ဒီးဟံၣ်ဖျါဒုးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ပံာ်ထံ နီၤဖးအဂီၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ် ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တူၢ်လီၢ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လီၢ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် န အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ် တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂီၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မနုၤ ဃိနတူၢ်လီၢ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဒုးဟံၣ်ဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျါလၢန တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲဒ်အံၤ တတြီကွၢ် န့ၣ်လၢ တၢ်ဃုကွၢ်ဘၣ် 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

ပုၤအမဲရကၤဖိအ့ဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လၢတီၢ်လံာ်မိ

ပုၤအမဲရကၤအ့ဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ် ကျးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးက ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပုၤတဖၣ်လၢသးနီၣ် 65 ဆူဖိခိၣ် အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ် တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အဂီၢ်လၢ လၢကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် IHS ကသံၣ်ကျး မ့ၢ်ဆူခိန့ၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢပကရၢမၤသ ကိးတၢ်အပူၤ 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.

ဟ်သုဉ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၢ်နၤလၢ 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.