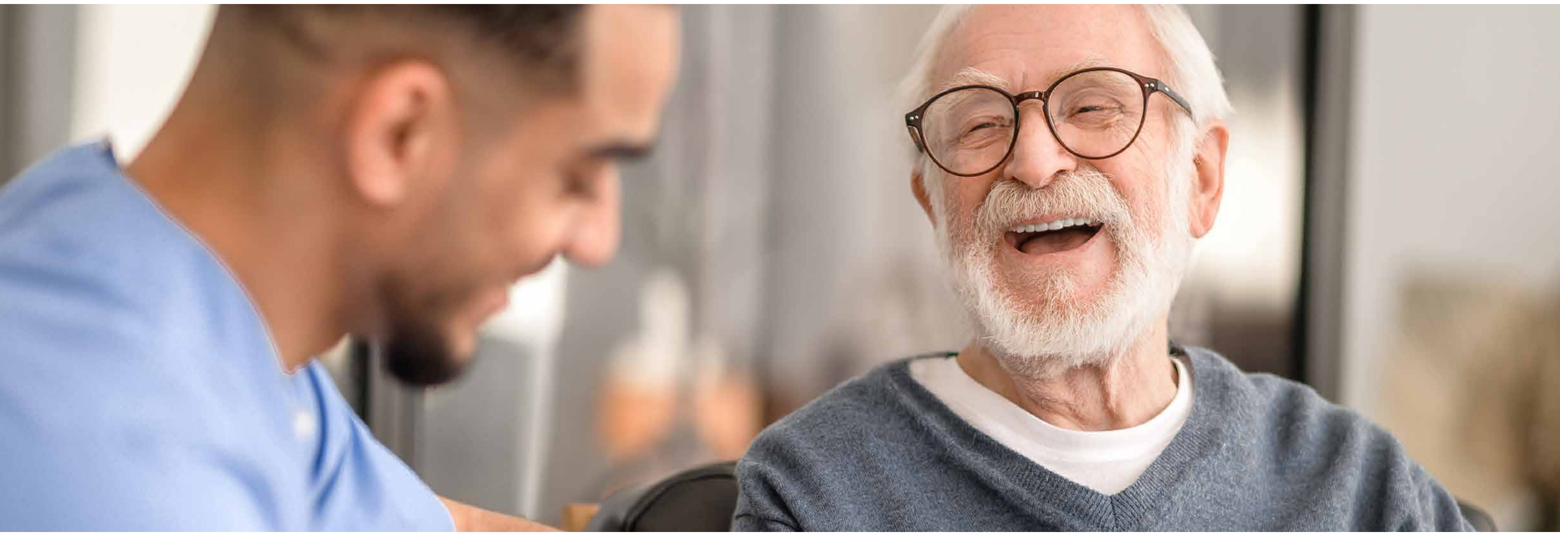
UnitedHealthcare® Community Plan

Q2, 2025

HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ ပေးအပ်ထားပါသည်

- ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်မဟုတ်သော အခြားဘာသာစကားများဖြင့် သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်စာအကြီးဖြင့် ပေးပို့နိုင်ပါသည်
- သင်သည် စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းဆိုနိုင်သည်
- အကူအညီတောင်းဆိုရန် စာမျက်နှာ 10 မှ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ခေါ်ဆိုသူ အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များ

သင့်အတွက် စောင့်ရှောက်မှု

သင်လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှုကို သင်လိုအပ်ချိန်တွင် ရယူပါ

အစီအစဉ်အဖွဲ့ဝင်အနေဖြင့် အောက်ပါဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရရှိနိုင်ပါသည်-

- သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ ရုံးခန်းသို့ သွားရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အစီအစဉ်များသည် သင့်အား ချိန်းဆိုမှုများသို့ သွားနိုင်ရန် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအကျိုးခံစားခွင့်များကို ပေးဆောင်ပါသည်။

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 31349
Salt Lake City, UT 84130-9702

957-CSG14995958_IN 12/24 CSIN25MD0263669_001

- ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ချက်ချင်းတွေ့ဆုံရန် လိုအပ်သောအခါ၊ အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုစင်တာများတွင် ရုံးချိန်ပြင်ပ စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးပါသည်။
- အစီအစဉ်များစွာသည် သင်အချိန်မရွေး 24/7 ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည့် NurseLine ကို ပေးထားပါသည်။
- ပြည်နယ်အများစုတွင် အွန်လိုင်း ပြသမှုများကို ပေးထားပါသည်။

သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ။ **myuhc.com/communityplan** ကို ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် UnitedHealthcare အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ။

အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များ

သင့်ဆေးဝါး အကျိုးခံစားခွင့်များကို သိပါ

သင်၏ဆေးစာပါ ဆေးဝါး အကျိုးခံစားခွင့်များ အကြောင်း လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သည့် အချက်အလက်များမှာ-

1. အကျုံးဝင်သော ဆေးဝါးများ။ အကျုံးဝင်သော ဆေးဝါးများစာရင်း ရှိပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အမှတ်တံဆိပ်ရှိဆေးဝါးအစား အလားတူဆေးဝါးကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
2. သင့်ဆေးညွှန်းများကို ဖြည့်စွက်ရမည့်နေရာ။ သင့်အစီအစဉ်ကို လက်ခံသော သင့်အနီးနားရှိ ဆေးဆိုင်ကို သင်ရှာနိုင်သည်။ အချို့သောဆေးများကို စာတိုက်မှလည်း သင်ရနိုင်သည်။
3. စည်းမျဉ်းများ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သောဆေးများသည် အချို့သောကိစ္စများတွင်သာ အကျုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သင်သည် အခြားဆေးတစ်မျိုးကို ဦးစွာ စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်ပေမည်။ (၎င်းကို အဆင့်လိုက် ကုထုံးဟုခေါ်သည်။) သို့မဟုတ် ဆေးဝါးသုံးစွဲရန် UnitedHealthcare ၏ ခွင့်ပြုချက် လိုအပ်နိုင်သည်။ (၎င်းကို ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ဟု ခေါ်သည်။) ဆေးဝါးအချို့ကို သင်ရနိုင်သည့်ပမာဏတွင်လည်း ကန့်သတ်ချက်များရှိနိုင်သည်။

အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များ

ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုစိုက်ပါတယ်

UnitedHealthcare Community Plan သည် သင့်အား နေကောင်းနေအောင် ကူညီပေးသည့် ပရိုဂရမ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် နာမကျန်းမှုများနှင့် အခြားသော စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများလည်း ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ Population Health ပရိုဂရမ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ပါဝင်နိုင်သည်များမှာ-

- ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့် သတိပေးချက်များ
- သားဖွားခြင်းဆိုင်ရာအကူအညီနှင့် အသိပညာပေးခြင်း
- ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြဿနာများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှု

4. သင့်အတွက် ကျသင့်နိုင်သော ကုန်ကျစရိတ်များ။ Hoosier Care Connect နှင့် Indiana PathWays for Aging ပရိုဂရမ်တွင် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် ပူးတွဲပေးချေမှုများ ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့၏ Medicare အစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ပူးတွဲပေးချေမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။

ရှာကြည့်ပါ

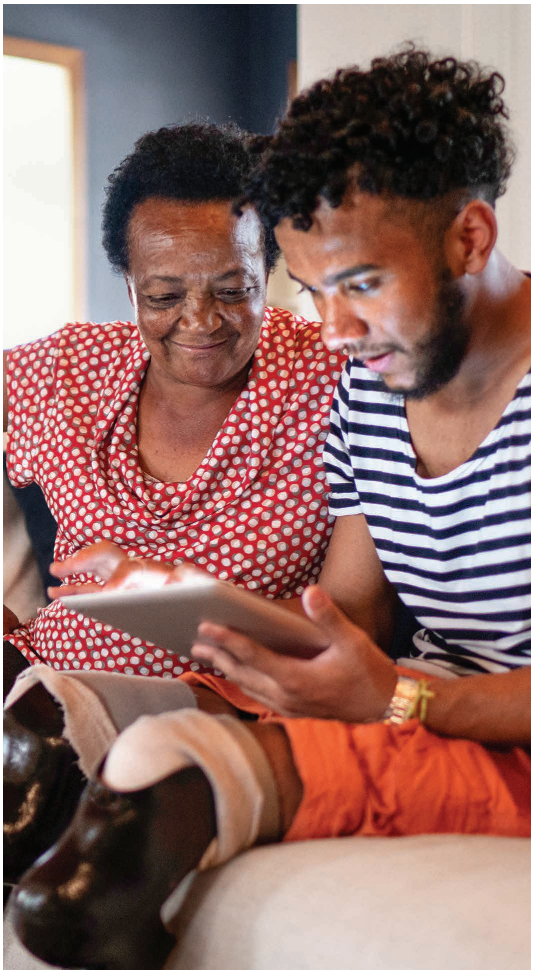
သင့် ဆေးဝါးအကျိုးခံစားခွင့်များ အကြောင်း အချက်အလက်ကို **myuhc.com/communityplan** တွင် ရှာကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် စာမျက်နှာ 6 မှ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

- ရှုပ်ထွေးသော ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးသည့် ပရိုဂရမ်များ (စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာများသည် သင့်ဆရာဝန်နှင့် အခြား ပြင်ပအေဂျင်စီများနှင့် အလုပ်လုပ်သည်)

ဤပရိုဂရမ်များသည် ဆန္ဒအလျောက်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို သင့်အား အခမဲ့ပေးအပ်ထားသည်။ မည်သည့်ပရိုဂရမ်ကိုမဆို အချိန်မရွေးရပ်တန့်ရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

myuhc.com တွင် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို သင်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ထိုနေရာတွင် သင့်အားပေးဆောင်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ ပရိုဂရမ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှုကိစ္စစီမံခန့်ခွဲမှု ပရိုဂရမ်သို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့လိုပါက၊ စာမျက်နှာ 6 ရှိ ဖုန်းနံပါတ်တွင် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ထိပ်တန်းအရည်အသွေး



UnitedHealthcare Community Plan တွင် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေး ပရိုဂရမ်တစ်ခု ရှိသည်။ အဖွဲ့ဝင်များအား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကို တိုင်းတာပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အချို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကလေးငယ်များရရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုအရေအတွက်ကို မြှင့်တင်ရန် အာရုံစိုက်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် မီးဖွားပြီးနောက် ပြသမှု၊ နေကောင်းခြင်း စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ အခြားရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့သော သီးခြားရောဂါရှိသူများကို ၎င်းတို့လိုအပ်သောစစ်ဆေးမှုများရရှိရန် အဓိကထားလုပ်ဆောင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာအတွက် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားရန်လိုအပ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသည့်အခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ၎င်းတို့အိမ်ပြန်ပြီးနောက် စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်နှင့် တွေ့ဆုံရန်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်များကို နှစ်စဉ် စစ်တမ်းကောက်ယူပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ လုပ်ဆောင်နေပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ခံစားရပုံကို ကျွန်ုပ်တို့သိမြင်လိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကွန်ရက်နှင့် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုအပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ ပေးအပ်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို တိုးတက်အောင်လုပ်ရန် ဤဝေဖန်အကြံပြုချက်ကို အသုံးပြုပါသည်။ ယခုနှစ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖွဲ့ဝင်၏ ဒစ်ဂျစ်တယ်အတွေ့အကြုံကို မြှင့်တင်ရန် လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အရည်အသွေး မြှင့်တင်ရေး ပရိုဂရမ်နှင့် ရလဒ်များအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို သိလိုပါသလား။ စာမျက်နှာ 6 မှ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

မှန်ကန်သောစောင့်ရှောက်မှု

UnitedHealthcare Community Plan သည် အသုံးချမှု စီမံခန့်ခွဲရေး (Utilization management, UM) ကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။ စီမံထားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များအားလုံးတွင် ရှိပါသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်များ မှန်ကန်သောစောင့်ရှောက်မှုကို အချိန်မှန်၊ နေရာမှန်တွင် ရရှိကြောင်း သေချာစေသည့်နည်းဖြစ်သည်။

စောင့်ရှောက်မှုသည် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီနိုင်ပါက တောင်းဆိုမှုများကို ဆရာဝန်က ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ မှန်ကန်ခြင်းရှိမရှိ ၎င်းတို့က ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများသည် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ အောက်တွင် အကျုံးဝင်ရပါမည်။ ဝန်ဆောင်မှုများကို ငြင်းပယ်ခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများအား ဆုချီးမြှင့်ခြင်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စောင့်ရှောက်မှု လျှော့ပေးခြင်းအတွက် မည်သူ့ကိုမျှ ပေးချေခြင်းမရှိပါ။ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဆရာဝန်များသည် ငြင်းပယ်မှုများကို အယူခံဝင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ငြင်းပယ်မှု သတိပေးချက်တွင် အယူခံဝင်ပုံကို ပြောပြပါမည်။

မေးခွန်းများ ရှိပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများနှင့် စကားပြောပါ။ ၎င်းတို့ကို ပုံမှန်အလုပ်ချိန်အတွင်း တစ်ရက်လျှင် 8 နာရီ ရရှိနိုင်သည်။ မက်ဆေ့ချ်ချန်ထားရန် လိုအပ်ပါက တစ်စုံတစ်ဦးမှ သင့်အား ပြန်လည်ခေါ်ဆိုမည်ဖြစ်သည်။ သင်လိုအပ်ပါက TDD/TTY ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဘာသာစကားအကူအညီများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာမျက်နှာ 6 မှ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့နံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

စောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်ချက်များ

ထိပ်တန်းစောင့်ရှောက်မှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်များကို အကောင်းဆုံးပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတူးလ်များကို ပေးထားပါသည်။ ထိုတူးလ်များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု လမ်းညွှန်ချက်များဟုခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် နာမကျန်းမှုများကို စီမံခန့်ခွဲနည်းနှင့် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပုံတို့ကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား အသိပေးသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များသည် ဆီးချို၊ သွေးတိုးနှင့် စိတ်ကျခြင်းကဲ့သို့သော ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် အခြေအနေများကို စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် အကျုံးဝင်ပါသည်။ သင့်လျော်သော အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးများဖြင့် ကောင်းစွာနေထိုင်နိုင်ပုံကိုလည်း အချက်အလက်များပေးပါသည်။

ပိုမိုလေ့လာပါ
အချက်အလက် ပိုမိုသိရှိရန်၊ **uhcprovider.com/cpg** ကို ဝင်ကြည့်ပါ။

အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်

စာအုပ်ဖြင့်

သင့်အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်ကို သင်ဖတ်ပြီးပြီလား။ ၎င်းသည် သတင်းအချက်အလက် အရင်းအမြစ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အစီအစဉ်ကို အသုံးပြုပုံကို ပြောပြသည်။ ၎င်းက ရှင်းပြသည်မှာ-

- သင်၏အဖွဲ့ဝင်အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များ။
- သင့်တွင်ရှိသော အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
- သင့်တွင်မရှိသော အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ (ချန်လှပ်မှုများ)။
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်က ပေးရနိုင်သည့် ကုန်ကျစရိတ်များ။
- ကွန်ရက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှာဖွေနိုင်သည့်နည်းလမ်း။
- သင့်ဆေးစာပါဆေးဝါး၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ အလုပ်လုပ်ဆောင်ပုံ။
- သင် အခြားမြို့ရောက်နေစဉ် စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ။
- ကွန်ရက်ပြင်ပ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံမှ စောင့်ရှောက်မှုကို ရယူနိုင်သည့်အချိန်နှင့် ရယူနိုင်သည့်နည်းလမ်း။
- အခြေခံ၊ အလုပ်ချိန်နောက်ပိုင်း၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ အထူးကု၊ ဆေးရုံနှင့် အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှုကို ရယူနိုင်သည့် နေရာ၊ အချိန်နှင့် နည်းလမ်း။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု မူဝါဒ။
- ငွေတောင်းခံလွှာရလာပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ။

- အကျိုးဝင်မှုဆိုးဖြတ်ချက်နှင့်ပတ်သက်သည့် တိုင်ကြားချက် သို့မဟုတ် မေတ္တာရပ်ခံချက် တင်ပြရန်နည်းလမ်း။
- စကားပြန်တောင်းဆိုရန် သို့မဟုတ် ဘာသာစကား သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အခြားအကူအညီ ရယူရန် နည်းလမ်း။
- ကုသမှုအသစ်များ သို့မဟုတ် နည်းပညာများ အကျိုးဝင်ခြင်းရှိမရှိ အစီအစဉ်က ဆုံးဖြတ်သည့်ပုံစံ။
- လိမ်လည်မှုနှင့် အလွဲသုံးစားပြုမှုများကို တိုင်ကြားရန်နည်းလမ်း။

အားလုံးကို ရယူလိုက်ပါ။ သင်သည် **myuhc.com** တွင် အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို အွန်လိုင်းမှ ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်ထားသော လက်စွဲစာအုပ်၏ မိတ္တူကို တောင်းဆိုရန် စာမျက်နှာ 6 မှ အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

ဘာသာစကားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုပုံနှင့် ကာကွယ်ပုံ

သင့်အကြောင်း အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံရရှိပါသည်။ ၎င်းတွင် သင်၏လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ သင်ပြောသော ဘာသာစကား၊ ကျား၊ မ လက္ခဏာ၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ ဤဒေတာနှင့် အခြားကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များမှာ ကာကွယ်ထားသော ကျန်းမာရေးအချက်အလက် (Protected Health Information, PHI) ဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ကုသမှု၊ ငွေပေးချေမှုနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ဤအချက်အလက်များကို သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံ မျှဝေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပေးဆောင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ရန် ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုနိုင်ပုံ ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- စောင့်ရှောက်မှုတွင် ကွာဟချက်များရှာဖွေခြင်း။
- သင့်အား အခြားဘာသာစကားများဖြင့် ကူညီပေးခြင်း။
- သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသော ပရိုဂရမ်များဖန်တီးခြင်း။
- သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို သင်မည်သည့်ဘာသာစကားပြောသည်ကို ပြောပြခြင်း။

အကျုံးဝင်မှုကို ငြင်းပယ်ရန် သို့မဟုတ် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကန့်သတ်ရန် ဤဒေတာကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးမပြုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသော PHI အားလုံးကို ကာကွယ်သည့်နည်းအတိုင်း ဤ အချက်အလက်ကို ကာကွယ်ပါသည်။ ၎င်းကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်သော ဝန်ထမ်းများအား ဝင်ကြည့်ခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆောက်အဦများနှင့် ကွန်ပျူတာများသည် လုံခြုံပါသည်။ ကွန်ပျူတာ စကားဝှက်များနှင့် အခြားစနစ်ကာကွယ်မှုများသည် သင်၏ဒေတာကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေပါသည်။

သင်၏ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဒေတာကို ကျွန်ုပ်တို့ ကာကွယ်ပုံအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက **uhc.com/privacy** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေး သာတူညီမျှမှု ပရိုဂရမ်ကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက **uhccommunityandstate.com/healthequity** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

သင်၏ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးအနက်ထားပါသည်။ သင့်မိသားစု၏ ကာကွယ်ထားသော ကျန်းမာရေးအချက်အလက် (PHI) ကို ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်ဂရုတစိုက် သတိထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ဘဏ္ဍာရေးအချက်အလက် (financial information, FI) ကိုလည်း ကာကွယ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရန် PHI နှင့် FI ကိုအသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ထုတ်ကုန်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် နှုတ်ဖြင့်၊ စာဖြင့်နှင့် အီလက်ထရွန်နစ်နည်းဖြင့် PHI နှင့် FI ကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် PHI နှင့် FI တို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် စည်းမျဉ်းများနှင့် နည်းပညာများရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် PHI သို့မဟုတ် FI ကို ပျောက်ဆုံးသို့မဟုတ် ပျက်စီးစေလိုခြင်းမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သူကမျှ ၎င်းကို အလွဲသုံးစားမလုပ်ကြောင်း သေချာစေလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် PHI နှင့် FI ကို ဂရုတစိုက်အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန် စစ်ဆေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြသော မူဝါဒများ ရှိသည်-

- PHI နှင့် FI ကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုနိုင်သည့်နည်းလမ်း
- PHI နှင့် FI ကို ကျွန်ုပ်တို့က အခြားသူများနှင့် မျှဝေနိုင်သည့်နည်းလမ်း
- သင့်မိသားစု၏ PHI နှင့် FI အတွက် သင့်တွင်ရှိသော အခွင့်အရေးများ

သင်၏အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်တွင် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု မူဝါဒကို သင် ဖတ်နိုင်သည်။ ၎င်းကို အွန်လိုင်းတွင် **myuhc.com/communityplan** ၌ ကြည့်နိုင်သည်။ သင့်ထံ မိတ္တူတစ်စောင်ပေးပို့ရန် ကျွန်ုပ်တို့ထံ စာမျက်နှာ 6 မှ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မူဝါဒကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါက၊ သင့်အား အသိပေးချက်တစ်ခု ပေးပို့ပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ- 1-800-832-4643၊ TTY **711**
သင့်မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအတွက် အကူအညီရယူပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှုစင်တာ တစ်ခုကို ရှာပါ၊ မည်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်မဆို (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများ မေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်- myuhc.com/communityplan
ကျွန်ုပ်တို့၏ဝဘ်ဆိုက်သည် သင့်ကျန်းမာရေး အချက်အလက်အားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင် သိမ်းဆည်းထားသည်။

UnitedHealthcare အက်ပ်-App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ
သင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အချက်အလက်ကို သွားလာရင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။

NurseLine- 1-800-832-4643၊ TTY **711**
သူနာပြုတစ်ဦးထံမှ စရိတ်စကမလိုဘဲ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

UHC Doctor Chat- UHC Doctor Chat အက်ပ် ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် **UHCDoctorChat.com** တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။
စောင့်ဆိုင်းခန်းကို ကျော်ပြီး UHC Doctor Chat အက်ပ်ဖြင့် အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ (Primary Medical Provider, PMP) နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ချိတ်ဆက်ပါ။ PMP များကို တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့က မေးခွန်းများကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ ဖြေကြားပေးနိုင်သည်။

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ဖြတ်ခြင်း- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
လမ်းညွှန်ပြသခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ လက်ခံရရှိရန် Indiana Quit Line သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး- 1-800-832-4643၊ TTY **711**
သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဆေးဆိုင် သွားရောက်မှုများထံအသွားအပြန် ယာဉ်စီးနင်းခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ယာဉ်စီးနင်းမှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် အနည်းဆုံး ရုံးဖွင့်ရက် 3 ရက်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် အကန့်အသတ်မရှိ စီးနင်းခွင့်များ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်-

စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း-

1-800-832-4643၊ TTY **711**

အဖွဲ့ဝင်များသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ အိမ်တွင်း ပြသမှုများ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းရင်းမြစ်များသို့ ညွှန်းဆိုပေးမှုများ၊ ရက်ချိန်း သတိပေးချက်များ၊ ယာဉ်စီးနင်းမှုများ ဆိုင်ရာ အကူအညီအပြင် အခြားအရာများ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

Live and Work Well- liveandworkwell.com

ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု ကိရိယာများ၊ စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအပြင် အရက်/မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များကို ရှာပါ။

Assurance Wireless-

assurancewireless.com/buhc

လစဉ် မြန်နှုန်းမြင့်ဒေတာ 4.5GB၊ စကားပြောမိနစ် 3000 နှင့် အကန့်အသတ်မရှိ စာတိုပေးပို့မှုများကို ရယူလိုက်ပါ။ ထို့အပြင်၊ ဖုန်းတစ်လုံးကို $20 ဖြင့် ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည်။

Self Care ၏ AbleTo - ableto.com/begin

ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နည်းနာများ ပေးသည့် ဤ Self Care အက်ပ်ဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျှော့ပြီး သင်၏ စိတ်ခံစားမှုကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ ဆေးဝါးများ၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဗီဒီယိုများနှင့် အခြားအရာများကို ကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်ဦးချင်းသီးသန့် အကြောင်းအရာများကိုလည်း ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး စရိတ်စက မလိုပါ။

ဒစ်ဂျစ်တယ် လုပ်ဆောင်ပါ-

myuhc.com/communityplan/preference

သင့်ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များ ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ လက်ခံရရှိရန် အီးမေးလ်၊ စာသားမက်ဆေ့ချ်များနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ဖိုင်များအတွက် အကောင့်ဖွင့်ပါ။

Community Resources-

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources တွင် သင့်အား အစားအစာ၊ အိမ်ရာ၊ အသုံးဝန်ဆောင်ခများပေးခြင်းအပြင် အခြားအရာများအတွက် လျှော့ချထားသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ စရိတ် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပရိုဂရမ်များ ရှိပါသည်။ သင့်ဧရိယာတွင် အကူအညီကို ရှာရန် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

UnitedHealthcare Community Plan

© 2025 United HealthCare Services, Inc. မူပိုင်ခွင့်လက်ဝယ်တွင်ရှိသည်။

Notice of nondiscrimination, and
Notice of availability of language assistance services and alternate formats

Our Company complies with applicable civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, please call Member Services at **1-800-832-4643,** TTY **711,** 8 a.m.–8 p.m. ET, Monday–Friday.

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

If you need help filing a complaint, please call Member Services at **1-800-832-4643,** TTY **711,** 8 a.m.–8 p.m. ET, Monday–Friday.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

Mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Complaint forms are available at **http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

This notice is available at **https://www.uhc.com/legal**.

CSIN25MD0270159_000

1-800-832-4643, TTY 711

English: ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

German: HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

Pennsylvanian Dutch: WICHDICH: Mir kenne dich en Translator griege wann du Hilf mit die Schprooch brauchscht, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Wann du Hilf witt, please duh der Nummer do owwe draa uffrufe.

Burmese: သတိမူရန်- သင့်အတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားသော ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်ပါက အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

French: ATTENTION : la traduction et d’autres services d’assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d’aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Japanese: 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。

Dutch: Vertaal- en andere taalhulpdiensten zijn kosteloos voor u beschikbaar. Als u hulp nodig hebt, belt u het bovenstaande nummer.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Punjabi: ਸਾਵਧਾਨ: ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਰਚ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪੋਰਕਤ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Hindi: ध्यान दें: अनुवाद और अन्य भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। अगर आपको मदद चाहिए तो कृपया ऊपर दिए गए नंबर पर कॉल करें।