



HealthTalk

ပုံမှန်ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



ကျန်းမာရေးကဲ့သို့ပင် သင့်
ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ပံ့ပိုးမှုကို
လည်း ယခုအခါ 24/7 ရရှိနိုင်ပါသည်



သင့်အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်
များနှင့် အကျိုးဝင်မှုများ
အတွက် **UnitedHealthcare**

အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ App Store®
သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ရနိုင်သည်။

အကျိုးဝင်သော စောင့်ရှောက်မှု

ဆေးဆိုင်တွင် ငွေ ချွေတာလိုက်ပါ

ကောင်တာတွင်ဝယ်နိုင်သော ပစ္စည်းများသည်
ဆေးစာမလိုဘဲ သင်ဝယ်ယူနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ
ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် အအေးမိခြင်းနှင့် ဓာတ်မ
တည့်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆေးများ၊ အကိုက်အခဲပျောက်
ဆေးများ၊ ဗီတာမင်များ၊ ရှေးဦးသူနာပြု
လိမ်းဆေးနှင့် အခြား ကုန်ပစ္စည်းများ ပါဝင်
ပါသည်။ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များသည် OTC
ပစ္စည်းများ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို သက်သာစေနိုင်
ပါသည်။



မေးခွန်းများ ရှိပါသလား။

myuhc.com/communityplan

သို့မဟုတ် UHC မိုဘိုင်းအက်ပ်စ်မှ

တစ်ဆင့် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်နှင့်အတူ
ဆွေးနွေးပါ။

သွားကျန်းမာရေး

ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွားကျန်းမာရေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူပေါင်း 38 သန်းကျော် ဆီးချိုရောဂါ ရှိကြသည်။¹ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်မားခြင်းသည် သင့်ခံတွင်းကို ကျန်းမာစေရန် ခက်ခဲစေသည်။ နေ့စဉ် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားကြားထိုးခြင်းတို့သည် သွားနာခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါများမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပုံမှန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြသမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင်၏ သွားဆရာဝန်သည် သွားယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းနှင့် သွားဖုံးပြဿနာများကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်မလာခင် သိရှိနိုင်ကာ ကူညီ၍ ကုသပေးနိုင်သည်။



သွားဆရာဝန်ရှာဖွေရာတွင် အကူအညီအတွက်၊ စာမျက်နှာ 6 မှ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင့်ဆရာဝန် အကြံပြုထားသည့် အတိုင်း သင်၏ A1C ကို စစ်ဆေးရန် မမေ့ပါနှင့်။

သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို နားလည်ထားပါ

သင့်တွင် ကျန်းမာရေး အခက်အခဲတစ်ခု ရှိနေပါက၊ ဤကဲ့သို့ မေးခွန်းများ သင့်တွင် ရှိနိုင်ပါသည်-

- ဤရောဂါက ဘယ်လိုမျိုးလဲ။
- ဤအခြေအနေက ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်ပါသလဲ။
- ကုသမှုတွေက ဘာတွေလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ရောဂါစီမံခန့်ခွဲမှု အစီအစဉ်က ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါတို့အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန်

myuhc.com/communityplan/healthwellness-

- ပန်းနာရင်ကျပ်
- လှုပ်ရှားလွန်းပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်သော ရောဂါ (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)
- နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ (Coronary artery disease, CAD)
- နာတာရှည် လေပြန်ကျဉ်းရောဂါ (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD)
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါ
- နှလုံးဖောက်ခြင်း
- အသည်းရောင်အသားဝါ စီ
- သွေးတိုးရောဂါ
- အဝလွန်ခြင်း
- သွေးနီဥ ပုံပျက်ခြင်း

ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် လိုအပ်သည်။ သင့်မွေးကင်းစ
ကလေးသည် အာရုံစိုက်မှုနှင့် ဂရုစိုက်မှုများစွာ လိုအပ်သော်လည်း သင့်ကိုယ်သင်လည်း ဂရုစိုက်ရန်မှာ
အရေးကြီးပါသည်။

- တတ်နိုင်သမျှ အနားယူပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် သင့်ကလေး အိပ်တဲ့အခါ အိပ်ပါ။
- အစာစားဖို့ ကြိုးစားပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး မျှတသော အစားအစာက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို
ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အနည်းငယ် လုပ်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဦးစွာ စစ်ဆေးပါ။
၎င်းတို့က အဆင်ပြေသည်ဟု ဆိုပါက လမ်းလျှောက်ကြည့်ပြီး မီးဖွားပြီးစ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်
မိနစ်အနည်းငယ် လုပ်ပေးပါ။
- သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုအပေါ်ရိုးသားပါ။ လိုအပ်တဲ့အခါ အကူအညီတောင်းပါ။

သင့်တွင် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိပါက သို့မဟုတ် အဝလွန်နေပါက သင်သည် ပြင်းထန်ကိုယ်ဝန်
ထပ်တိုးရောဂါနှင့် အခြားသော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများနိုင်သည်။ စောင့်ကြည့်ရ
မည့် သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs
သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။

သင့်အသားအရေကို ကာကွယ်ပါ

အရေပြားကင်ဆာသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အဖြစ်များဆုံး ကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် နေ့စဉ် လူပေါင်း 9,500 နီးပါးက အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်နေကြောင်း သိရသည်။² အိမ်
တွင်းနှင့် ပြင်ပတွင် အသားညိုစေရန် နေရောင်ခံခြင်းသည် အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများစေသည်။³

**အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသည့် အခြား
သူများတွင် ဖော်ပြပါလူများ ပါဝင်သည်-**

- အသားဖြူသူများ
- တောက်ပသော၊ အနီရောင် သို့မဟုတ် ရွှေရောင်ဆံပင် ရှိသူများ
- အပြာ၊ အစိမ်း သို့မဟုတ် မီးခိုးရောင် မျက်လုံးရှိ သူများ

သင့်အရေပြားကို ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်း-

- နေရောင်ကာခရင်မ်၊ SPF 30 သို့မဟုတ် အထက် လိမ်းပါ
 - အကာအကွယ်အဝတ်အစားများနှင့် အနားပြန်ဦးထုပ်များ ဝတ်ဆင်ပါ
 - လူလုပ်အသားညိုစေသော စက်ငယ်များကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းအစား နေရောင်ကာ လိုးရှင်းများကို သုံးပါ
- မဲ့၏အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန် သို့မဟုတ် အရောင်ပြောင်းလဲမှုများအတွက် သင့်အရေပြားကို လစဉ် စစ်ဆေးပါ။ သင့်အရေပြားနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြောင်းလဲမှုများ တွေ့ရှိပါက သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဖုန်း ဆက်ပြီး စစ်ဆေးရန် အချိန်ဇယားဆွဲပါ။



သင်၏ အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးသူ (Primary Medical Provider, PMP) နှင့် ယနေ့ရက်ချိန်းရယူပါ

နှစ်စဉ်စစ်ဆေးမှုများ (သို့မဟုတ် နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေးလည်ပတ်မှုများ) သည် သင့်အား ကျန်းမာနေစေရန် ကူညီပေးသည်။ ဤပြဿနာများသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများဆိုင်ရာ အခြား ဆရာဝန်ပြဿနာများနှင့် ပြဿနာအတွက် ထပ်တိုးဖြစ်သည်။ မယှားမနာပင်လျှင် သင်၏ PMP ကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြသရန်မှာ အရေးကြီးသည်။

ဤပြဿနာသည် အခကြေးငွေမယူဘဲ သင့်အတွက် အကျိုးဝင်ပါသည်

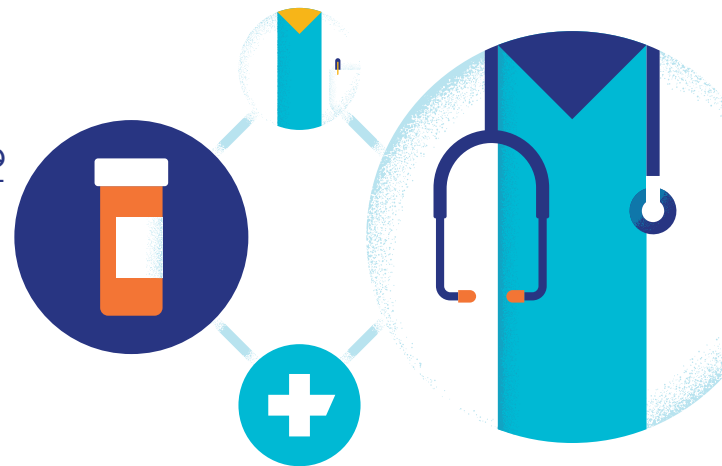
- ဤပြဿနာအတွက် သင်၏ကွန်ရက်အတွင်း PMP ကို ကြည့်ပါ
- သင်၏ PMP သည် သင့်စောင့်ရှောက်မှုအများစုအတွက် သင်တွေ့မြင်ရသော အဓိကဆရာဝန်ဖြစ်သည်
- သင့် ID ကတ်ကို ယူလာပါ

သင်၏ရက်ချိန်းကို စီစဉ်ပါ

- ရက်ချိန်းယူရာတွင် အကူအညီလိုပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် myuhc.com/communityplan သို့မဟုတ် **UnitedHealthcare®** အက်ပ်မှတ်ဆင့် ချတ်လုပ်ပါ

သင်၏ ပြဿနာတွင် မျှော်လင့်ထားရမည့်အရာများ

- သင်၏ PMP သည် သင့်နှလုံးနှင့် အဆုတ်များ၊ အကြားအာရုံ၊ အမြင်အာရုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်ညွှန်းကိန်း (body mass index, BMI)⁴ကို စစ်ဆေးပေးနိုင်သည်
- သင့်အတွက် သင့်လျော်သော အခြားစမ်းသပ်မှုများ၊ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် ရိုက်ချက်များအကြောင်း မေးမြန်းပါ
- သင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများအပြင် သင့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်ရောဂါများအကြောင်း ကို သင်၏ PMP နှင့် ဆွေးနွေးပါ



ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူမှုရေး အဆုံးအဖြတ်များ

ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းသည် စာမေးပွဲများနှင့် ကုသခြင်းသာမကပါသော အခြားအရာများ ပါဝင်ပါသည်။ စားနပ်ရိက္ခာ၊ အိမ်ရာ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးနှင့် ငွေကြေးဖူလုံမှုကဲ့သို့သော မရှိမဖြစ်လိုအပ်မှုများသည် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ခုခု လိုအပ်နေပါက သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

သင့်အား အသိုင်းအဝိုင်း ပရိုဂရမ်များအပြင် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီနိုင်ပါသည်။ သင်၏အဖွဲ့ဝင်ပေါ်တယ်မှတစ်ဆင့် ပရိုဂရမ်များကို ရှာဖွေရန် စာမျက်နှာ 6 ရှိ အသိုင်းအဝိုင်းအရင်းအမြစ်အချက်အလက်များကို ကြည့်ပါ။ သင်၏ ပင်မဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးသူ (PMP) ကိုလည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာများ-

- စားနပ်ရိက္ခာ အကူအညီရယူပြီး ပြည်တွင်း စားနပ်ရိက္ခာဘဏ်များသို့ ရယူအသုံးပြုရန်
- အိမ်ရာကိုရှာခြင်း၊ အသုံးဝန်ဆောင်မှု ငွေတောင်းခံလွှာများအတွက် ငွေချွေတာခြင်းအပြင် အိမ်ပြုပြင်ခြင်း
- သက်သာသော သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ်မရှိသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို ရှာပါ
- 3 လစာဆေးညွှန်းများသို့ ပြောင်းခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးများအတွက် ချွေတာပါ
- သင့်ဒေသရှိ မိမိကိုယ်ကို ကူညီမှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များကို ရှာဖွေပါ





ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

သင့်အစီအစဉ်ကို 24/7 ရယူပါ

သင်လိုအပ်သည့်အချိန်နှင့် သင်လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရှာဖွေပါ။

UnitedHealthcare အက်ပ်-

App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်ဝဘ်ဆိုဒ်-

myuhc.com/communityplan

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ-

ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ **1-800-832-4643၊ TTY 711**

သင်၏ မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီရယူပါ။

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 ပြဿမှုများ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းရင်းမြစ်များသို့ ညွှန်ဆိုပေးမှုများ၊ ရက်ချိန်း သတိပေးချက်များ၊ ယာဉ်စီးနင်းမှုများ ဆိုင်ရာ အကူအညီအပြင် အခြားအရာများ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

Live and Work Well- liveandworkwell.com

ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု ကိရိယာများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အပြင် အရက်/မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များကို ရှာပါ။

**AbleTo ၏ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု-
ableto.com/begin**

ဤကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှုအက်ပ်သည် သင့်အား တရားထိုင်ခြင်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဗီဒီယိုများနှင့် အခြားအရာများကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိရိယာများကို ပေးဆောင်ပါသည်။

Community Resources-

uhc.care/HTCommConnector

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

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>**.

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: WICHDIK: Mir kenne dich en Translator griege wann du Hilf mit die Schprooch brauchsch, 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 مجاناً. 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 ਉਪਰੋਕਤ 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।