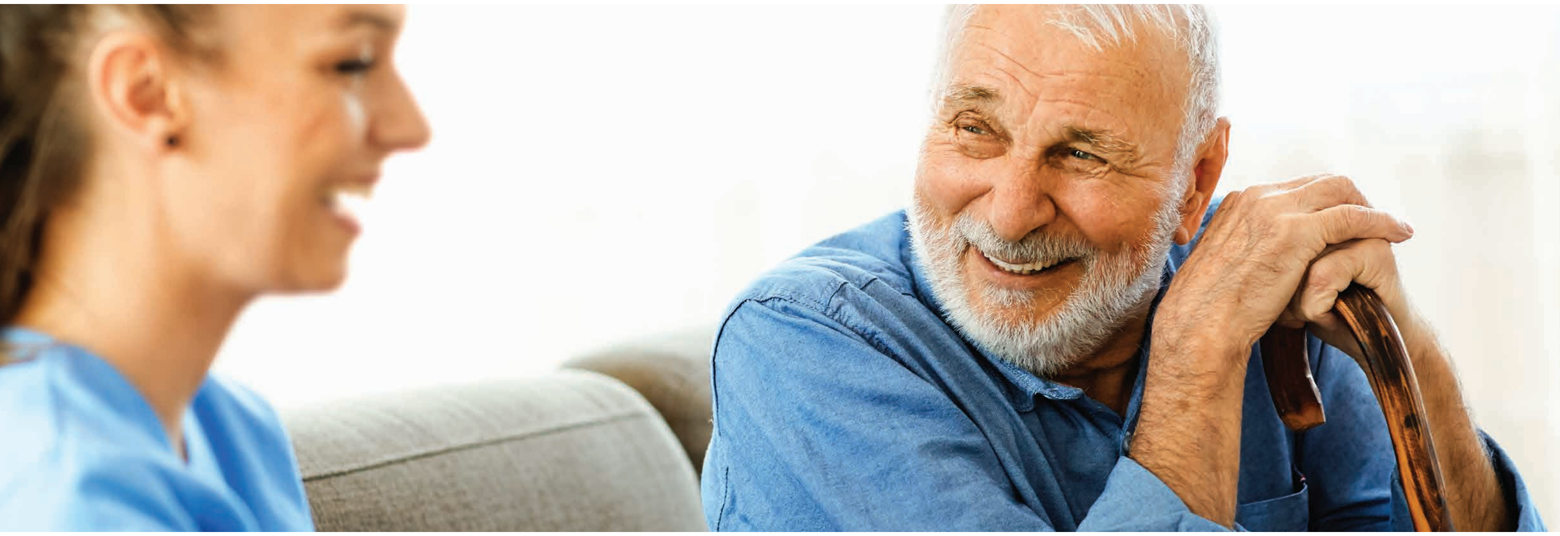
UnitedHealthcare® Community Plan

Q1, 2025

HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



ပါဝင်သည့်အချက်များ

သင် ဖျားနေပါက သို့မဟုတ် နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါက၊ ကုသမှု ခံယူရမည့်နေရာကို သင်သိပါသလား။ သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန် အကောင်းဆုံးနေရာအကြောင်းကို လေ့လာရန် စာမျက်နှာ 2 ကို ကြည့်ပါ။

အကျိုးဝင်သော စောင့်ရှောက်မှု

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စတင်ခြင်း

နှစ်စဉ် ကြိုခိုင်ရေး ပြသမှုအတွက် သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် သွားတွေ့ပါ

သင်၏ အခြေခံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ရက်ချိန်းတစ်ခု စီစဉ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ နှစ်သစ်ကို နည်းလမ်းမှန်စွာ စတင်လိုက်ပါ။ သင့်မိသားစုဝင်အားလုံးသည် နှစ်စဉ် ကြံ့ခိုင်ရေး ပြသမှုအတွက် သင်တို့၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူထံသို့ တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် သွားရောက်တွေ့ဆုံသင့်ပါသည်။ ဤပြသမှုသည် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်အောက်တွင် အကျုံးဝင်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပြသမှု အတွင်း၊ သင် လိုအပ်နိုင်သည့် ရောဂါစစ်ဆေးမှုများ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးများကို လက်ခံရရှိပါမည်။ ဤဆောင်းရာသီတွင် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးနှင့် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်းအကြောင်းကို သင်၏ ဆောင်ရွက်သူထံတွင် သေသေချာချာ မေးမြန်းပေးပါ။

ဆောင်ရွက်သူအသစ်တစ်ဦး လိုအပ်ပါသလား။
ကျွန်ုပ်တို့က သင့်အတွက် တစ်ဦး ကူညီ၍ ရှာပေးနိုင်ပါသည်။ **myuhc.com/communityplan** သို့မဟုတ် UHC မိုဘိုင်း အက်ပ်မှတစ်ဆင့် အကြံပေးနှင့် စကားပြောပါ။

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

[<Approval code>]
957-CSIN25MD0263669_000

အကျိုးဝင်သော စောင့်ရှောက်မှု

သွားရမည့်နေရာကို သိထားပါ

စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည့်အခါ၊ သင့်တော်သော နေရာသို့ သွားခြင်းသည် သင့်အား အဖိုးတန်အချိန်ကို ချွေတာပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသည်တို့သည် ကုသမှု ခံယူရမည့်နေရာကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ထည့်စဉ်းစားရမည့်အချက်များ ဖြစ်သည်။

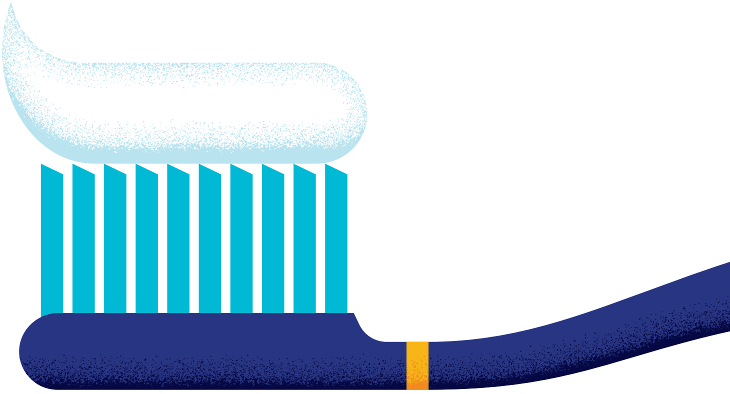
1. အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးသူ
ဖျားနာမှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အများစုအတွက်၊ သင်၏ အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးသူ၏ ရုံးခန်းသည် သင် ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည့် ပထမဆုံးနေရာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင်း စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်အား အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လိုအပ်ပါက သင်၏ ဆေးဆိုင်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့်အတွက် ဆေးစပ်ပေးပါရန် ညွှန်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

2. အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှု
သင်၏ ဆောင်ရွက်မှုပေးသူထံသို့ သင် သွားရောက်ပြသနိုင်ခြင်းမရှိပါက၊ အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှု စင်တာသို့ သွားရောက်နိုင်ပါသည်။ အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှု စင်တာများသည် အသေးအဖွဲ ဖျားနာမှုများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် လူကိုယ်တိုင်လာရောက်သော လူနာများကို လက်ခံပါသည်။

3. Emergency room (ER၊ အရေးပေါ်ခန်း)
ဦးခေါင်းဒဏ်ရာများ၊ ပြင်းထန်သော ဓာတ်မတည့်မှု တုံ့ပြန်ခြင်းများ၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြီးစား မီးလောင်ခြင်းများကဲ့သို့ အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများအတွက် အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 911 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

4. သွားရမည့်နေရာကို သေချာမသိဘူးလား။
ကျွန်ုပ်တို့၏ 24/7 Nurseline ဖုန်း **1-800-832-4643၊** TTY **711 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။** သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း **uhcdoctorchat.com** တွင် ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောပါ

သွားကျန်းမာရေး



ကျန်းမာသော ခံတွင်း၊ ကျန်းမာသော သင်

ကောင်းမွန်သော သွားဘက်ဆိုင်ရာ အလေ့အထများသည် သွားနှင့် သွားဖုံးများကို ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေပါသည်

ကျန်းမာသော ခံတွင်းသည် သင်၏ အလုံးစုံ ကျန်းမာရေး၏ အရေးကြီးအပိုင်း ဖြစ်သည်။ သင့်သွားကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သွားအခေါင်းပေါက်များဟုလည်း သိကြသည့် သွားပိုးစားခြင်းသည် အစာစားခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် သင်ယူလေ့လာခြင်းကဲ့သို့ ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သင့်မိသားစုရှိ လူတိုင်းသည် သွားဆရာဝန်နှင့် 6 လတစ်ကြိမ် ပြသသင့်ပြီး မိမိတို့၏ သွားများကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တိုက်သင့်သည်။ သွားများကြား သန့်ရှင်းရန် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သွားကြားထိုးပါ။ အသက် 8 နှစ်အောက် ကလေးများသည် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားကြားထိုးခြင်းအတွက် အကူအညီ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

သင်သည် Medicare အတွက် အရည်အချင်းမီပါသလား။
Medicare သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် 65 သို့မဟုတ် ထို့အထက်အရွယ်လူများအတွက် ဖြစ်သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် အရည်အချင်းမီသော မသန်စွမ်းမှု၊ ALS (ဦးနှောက် လှုပ်ရှားမှု အာရုံကြောဆဲလ်များ ပျက်စီးခြင်း) သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ (ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် အစားထိုးခြင်းလိုအပ်သည့် ကျောက်ကပ်လုံးဝပျက်စီးခြင်း) ရှိပါက Medicare အတွက် သတ်မှတ်ချက်မီကောင်းမီနိုင်ပါသည်။ လူအတော်များများသည် မိမိတို့အနေဖြင့် အသက် 65 နှစ်အောက် ဖြစ်လျှင်ပင် Medicare အတွက် အရည်အချင်းမီနိုင်သည်ကို မသိကြပါ။

State Health Insurance Assistance Program (SHIP၊ ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး အာမခံ အထောက်အပံ့ ပရိုဂရမ်) သည် Medicare နှင့် ဆက်စပ်သည့် ကျန်းမာရေး အာမခံ ရွေးချယ်စရာများဆိုင်ရာ အခမဲ့ အချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ SHIP အတိုင်ပင်ခံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောရန် **1-800-452-4800** ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင်သည် သင်၏ စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူနှင့် စကားပြောနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာကို ချေမှုန်းပစ်ပါ

ကင်ဆာကို စောစီးစွာ သိနိုင်ရန် ရောဂါစစ်ဆေးမှုများ

သင်က ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူဖြစ်ပါက ရောဂါစစ်ဆေးမှုခံယူခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကင်ဆာကို စောစီးစွာ သိရှိခြင်းသည် ကုသရန် ပိုလွယ်ကူပါသည်။ သင်၏ နောက်တစ်ကြိမ် ပြသမှုအတွင်း ဤစစ်ဆေးချက်များအကြောင်း သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူကို မေးမြန်းပါ။

1. **အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း**
   အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်းကို အသက် 45 နှစ်မှ 75 နှစ်အရွယ် လူကြီးများအတွက် အကြံပြုပါသည်။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ရောဂါစစ်ဆေးမှု နည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
2. **သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း**
   အသက် 21 နှစ်နှင့် 29 နှစ်ကြား အမျိုးသမီးများသည် 3 နှစ်တစ်ကြိမ် Pap smear (သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း) ကို ခံယူသင့်ပါသည်။ ထို့နောက် အသက် 30 နှစ်နှင့် 65 နှစ်ကြားတွင် 5 နှစ်တစ်ကြိမ် Pap နှင့် HPV စစ်ဆေးမှုများကို ခံယူသင့်ပါသည်။ ပုံမှန် Pap ရလဒ် ရှိပါက စစ်ဆေးခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အသက် 65 နှစ်တွင် ပြီးဆုံးသည်။
3. **သုက်ရည်ဂလင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း**
   အသက် 55 နှစ်နှင့် 69 နှစ်ကြား အမျိုးသားများသည် စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်သင့်ပါသည်။ သင်က ဤအသက်အုပ်စုအတွင်း ဖြစ်နေပါက၊ စစ်ဆေးခြင်းအကြောင်းကို သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
4. **အဆုတ်ကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း**
   အသက် 50 နှင့် 80 ကြား လူကြီးများသည် ယခင်က ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်ခဲ့ပြီး လောလောဆယ်တွင် ဆေးလိပ်သောက်နေပါက (သို့မဟုတ် ပြီးခဲ့သော 15 နှစ်အတွင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားပါက) အဆုတ်ကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်းအကြောင်းကို ၎င်းတို့၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူထံတွင် မေးမြန်းသင့်ပါသည်။
5. **ရင်သားကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း**
   အသက် 40 နှင့် 74 ကြား အမျိုးသမီးများသည် မမ်မိုဂရမ်ဖြင့် စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။ ဘယ်လောက်ကြာလျှင်တစ်ခါ စစ်ဆေးသင့်သလဲဆိုတာကို သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးပါ။

ရင်းမြစ်- Centers for Disease Control and Prevention (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စင်တာများ)

နေ့စဉ် ဘဝ

သင့်တွင် SAD ရှိနေပါသလား။

ရာသီအလိုက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

Seasonal affective disorder (SAD၊ ရာသီအလိုက်ဖြစ်သော စိတ်ကျဝေဒနာ) သည် စိတ်ကျရောဂါပုံစံတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အေးမြပြီး မှောင်မိုက်သော ဆောင်းတွင်းလများအတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ လက္ခဏာများတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်မပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အအိပ်လွန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ သင့်တွင် SAD ရှိသည်ဟု ထင်ပါက၊ ဤ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု အကြံပြုချက်များကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ-

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ခြင်းသည် လူအများကို နေရထိုင်ရပိုကောင်းလာစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာစေသည်ဟု သိထားပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ယောဂကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင်း ရေကူးကန်တွင် ရေကူးခြင်းတို့သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အိမ်အပြင်ဘက်များတွင် အချိန်ကုန်ဆုံးစေပါ။ ကောင်းကင်သည် ဆောင်းရာသီအတွင်း တိမ်ထူနေလျှင်ပင်၊ အပြင်ဘက် အလင်းရောင်သည် သင့်ကို ခံစားချက် ပိုကောင်းစေနိုင်ပါသည်။ အဝတ်အစားလဲပြီး သင်၏ နေ့လယ်စာ နားချိန်အတွင်း လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ အိမ်အတွင်း၌ သင် ပိတ်မိနေပါက၊ ပြတင်းပေါက်နားတွင် ထိုင်ပါ။

ဗီတာမင်များ သောက်ပါ။ SAD သည် ဗီတာမင် ဒီ လုံလုံလောက်လောက် မရှိခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဗီတာမင် ဒီ သို့မဟုတ် အခြား ဖြည့်စွက်စာများ သောက်ခြင်းအကြောင်း သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ- 1-800-832-4643၊ TTY 711
သင့်မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီ ရယူပါ။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှုစင်တာတစ်ခုကို ရှာပါ၊ မည်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်မဆို (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများ မေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်- myuhc.com/communityplan
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်အားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင် စုစည်းပေးပါသည်။ သင်သည် မည်သည့်နေရာတွင်ရှိနေပါစေ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးကို ရှာတွေ့နိုင်သည်၊ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ရှုနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်၏ အဖွဲ့ဝင် ID ကတ်ကို ကြည့်နိုင်သည်။

UnitedHealthcare အက်ပ်- App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ
သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို သွားလာရင်း ရယူကြည့်ရှုပါ။ သင်၏ အကျုံးဝင်မှုနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ပါ။ အနီးနားရှိ ကွန်ရက် ဆောင်ရွက်ပေးသူများကို ရှာပါ။ သင်၏ အဖွဲ့ဝင် ID ကတ်ကို ကြည့်ပါ။ သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူ ရုံးနှင့် အခြားနေရာများသို့ လမ်းညွှန်ချက်များ ရယူပါ။

OnePass ကာယလေ့ကျင့်မှု ပရိုဂရမ်-
ကာယလေ့ကျင့်ရုံများ၊ အွန်လိုင်း ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဦးနှောက် ကျန်းမာရေးအတွက် တူးလ်များနှင့် လူမှုရေး အဆက်အသွယ်များဆိုင်ရာ အကန့်အသတ်မရှိ ရယူအသုံးပြုခွင့်ကို ရယူလိုက်ပါ။ သင့်အတွက် ရနိုင်သည့်အရာများကို ကြည့်ရန် **youronepass.com** ကို ဝင်ကြည့်ပါ။

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

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

စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း-
1-800-832-4643၊ TTY 711
အဖွဲ့ဝင်များသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ အိမ်တွင်း ပြသမှုများ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းရင်းမြစ်များသို့ ညွှန်းဆိုပေးမှုများ၊ ရက်ချိန်း သတိပေးချက်များ၊ ယာဉ်စီးနင်းမှုများဆိုင်ရာ အကူအညီအပြင် အခြားအရာများ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကောင်းကောင်း နေထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါ- liveandworkwell.com
ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု ကိရိယာများ၊ စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအပြင် အရက်/မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များကို ရှာပါ။

အခမဲ့ LifeLine စမတ်ဖုန်း- assurancewireless.com
မြန်နှုန်းမြင့် ဒေတာ၊ မိနစ်များနှင့် စာတိုများကို လစဉ် ရယူလိုက်ပါ။ ထို့အပြင် သင့်အတွက် အခမဲ့ Android စမတ်ဖုန်းတစ်လုံးကို ရယူလိုက်ပါ။

AbleTo ၏ Self Care- ableto.com/begin
စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နည်းနာများ ပေးသည့် ဤ Self Care အက်ပ်ဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျှော့ပြီး သင်၏ စိတ်ခံစားမှုကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ ဆေးဝါးများ၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဗီဒီယိုများနှင့် အခြားအရာများကို ကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်ဦးချင်းသီးသန့် အကြောင်းအရာများကိုလည်း ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး စရိတ်စက မလိုပါ။

အသိုင်းအဝိုင်း ချိတ်ဆက်ကိရိယာ- uhc.care/HTCommConnector
UnitedHealthcare Community Resources တွင် သင့်အား အစားအစာ၊ အိမ်ရာ၊ အသုံးဝန်ဆောင်ခများပေးခြင်းအပြင် အခြားအရာများအတွက် လျှော့ချထားသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ စရိတ် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပရိုဂရမ်များ ရှိပါသည်။ သင့်ဧရိယာတွင် အကူအညီကို ရှာရန် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

United Healthcare Community Plan

© 2024 United HealthCare Services, Inc. မူပိုင်ခွင့်လက်ဝယ်တွင်ရှိသည်။

Discrimination is against the law. UnitedHealthcare Community Plan of Indiana complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, age, disability, religion, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana provides free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified American Sign Language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

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

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by **UnitedHealthcare Community Plan of Indiana**. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

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

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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

Online: **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

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

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711.**

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711.**

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電
1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711.**

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711.**

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711.**

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فتتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم
2464-383-800-1، الهاتف النصي TTY 711.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711.**

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711.**

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711 までご連絡ください。**

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhulpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711.**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711.**

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711.**

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।.

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।.