



HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



သင့်လက်ဖဝါးထဲမှာတင် ရရှိနိုင်တဲ့
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပလန် ပံ့ပိုးမှု

သင့်ပလန်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့်
အာမခံအကာအကွယ်များကို ရယူရန်
UnitedHealthcare အက်ပ်ကို
ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ App Store® သို့မဟုတ်
Google Play™ တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။



ပလန်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ

မပြတ်စောင့်ကြည့်နေပါ

အရေးကြီးသော အပ်ဒိတ်များကို စောင့်ကြည့်ပါ

သင်၏ Medicaid အာမခံ အကာအကွယ် ဆက်လက်ရရှိ
ရေးအတွက် စည်းမျဉ်းများ အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။
သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် သတင်း
အချက်အလက်များ ရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်၏ အာမခံ ဆက်လက်ရရှိရန်အတွက် ဆောင်ရွက်
စရာများလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် သင့်
အချက်အလက်များကို အပ်ဒိတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ်
အချို့သောလိုအပ်ချက်များကို ပြီးမြောက်အောင်
လုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့သော အရာများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

သင့်ပြည်နယ်၏ Medicaid အေဂျင်စီမှ မက်ဆေ့
ဂျ်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ထိုမက်ဆေ့ဂျ်များက သင်
လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်
အချိန်တို့ကို ပြောပြပါလိမ့်မည်။



ဤအပ်ဒိတ်များကို အမြဲမပြတ် သိရှိနားလည်
ထားခြင်းဖြင့် သင်၏အာမခံအကာအကွယ် ပြတ်
တောက်သွားခြင်း မရှိအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

UnitedHealthcare Community Plan (ယူနိုက်တက် ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှု ပလန်) အသုံးပြုသူများအတွက်
P.O. Box 31349
Salt Lake City, UT 84130-9702

ဒီတုပ်ကွေးရာသီမှာ သင့်ကိုသင် ကာကွယ်ပါ

တုပ်ကွေးရာသီ ရောက်ပါပြီ။ တုပ်ကွေးသည် လူတစ်ဦးမှ အခြားသူတစ်ဦးဆီ အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးက အအေးမိသည်ထက် ပိုပြင်းထန်ပါသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း လူအများအပြား ဖျားနာကြပါသည်။ အချို့မှာ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ သွားရောက်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ပြင်းထန်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်အတွက် အခမဲ့ အကျုံးဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို မြန်ဆန်လွယ်ကူစွာ ရယူနိုင်ပါသည်။

နှစ်စဉ် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် အရေးကြီးပါသည်။ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်သည် ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် ၎င်းသည် ရာသီအလိုက် သင့်အား ကာကွယ်ပေးပါသည်။



ဤရာသီမှာ ကာကွယ်ကြပါစို့

တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အနီးဆုံးဆေးဆိုင်သို့ သွားရောက်ပါ။

ကျန်းမာသည့်အသွင်အပြင်က လူတိုင်း အတွက် မတူညီပါ

အချို့အတွက် ၎င်းသည် မျှတသောအစားအစာ များစားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် တက်ကြွစွာနေထိုင်ခြင်းဟု ဆိုလိုနိုင်သည်။ အခြားသူများအတွက် ၎င်းသည် လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရှိ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ကို ဆိုလိုနိုင်သည်။ သေးငယ်သည့် ခြေလှမ်းများက သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည့် နည်းလမ်းများနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။



သင့်စာကြည့်တိုက်တွင် ဒစ်ဂျစ်တယ်ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ကို သင်ယူပါ

သင့်ဒေသခံစာကြည့်တိုက်သည် နည်းပညာကိုအသုံးပြုရန်နှင့် အွန်လိုင်းတွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကျန်းမာရေး
အချက်အလက်များကို ရှာဖွေရန် အခမဲ့သင်တန်းများကို ပေးနိုင်ပါသည်။

အမေရိကန်စာကြည့်တိုက်အသင်းမှ Digital Pathways ကဲ့သို့သော ပရိုဂရမ်များသည် အင်တာနက်၊ အီးမေးလ်၊
ဗီဒီယိုဖုန်း ခေါ်ဆိုမှုများနှင့် အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြု၍ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန်
ကူညီပေးပါသည်။ ဤအရည်အချင်းများက သင့်ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်နှင့် နေ့စဉ်ဘဝကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။
စာကြည့်တိုက်များသည် အခမဲ့ပံ့ပိုးမှုနှင့် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများကိုပေးသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကြိုဆိုမှုရှိသည့်
နေရာများဖြစ်သည်။



အသစ်တစ်ခုခုကို စမ်းကြည့်ပါ။

သင့်ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် သင်တန်းများအကြောင်း လေ့လာရန် သင့်
ဒေသခံစာကြည့်တိုက်သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။



Healthy First Steps®

ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဖြစ်ရေး ထပ်ဆောင်း ပံ့ပိုးမှု

**သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပါက သို့မဟုတ်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်စီစဉ်နေပါက သင်၏ကျန်းမာရေးပလန်
က ထပ်ဆောင်းပံ့ပိုးမှု ပေးနိုင်ပါသည်။**

Healthy First Steps သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် သင့်
ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်တွင် သင့်အား ပံ့ပိုးပေးသည့်
အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အား လမ်းကြောင်း
မှန်ပေါ်တွင် ရှိနေစေရန်နှင့် သင်လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှု
ကို ရရှိရန် ကူညီပေးသည့် စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာတစ်ဦးနှင့်
ချိတ်ဆက်ပေးပါသည်။

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာသည် ပလန်တစ်ခု
ရေးဆွဲရန်နှင့် သင့်ကလေးမွေးဖွားခြင်းမပြုမီနှင့် မွေးဖွားပြီး
နောက် စောင့်ရှောက်မှုလမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ရောက်ရှိနေစေရန်
ကူညီပေးရန် သင်နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မည်။



ဤပရိုဂရမ်က သင့်အား အောက်ပါတို့ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်-

- ဆရာဝန်နှင့် ပြသမှုများကို အချိန်ဇယားဆွဲရန်နှင့် စီးနင်းရန်ကား ရှာပေးရန်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို စီမံရန်
- သင့်ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း အကူအညီရယူရန်
- ဒေသဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရန်

သင်က ထပ်ဆောင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက သင့်အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် မန်နေဂျာက ဝင်ရောက်စစ်ဆေးပြီး သင့်အားစောင့်ရှောက်မှုကို ညှိနှိုင်းပေးနိုင်ပါသည်။



ပိုမို လေ့လာလိုပါသလား။ သင် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ရှိ၊ မရှိ သိရှိရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ဤအစီအစဉ်အကြောင်း မေးမြန်းပါ။

Babyscripts™ myJourney အက်ပ်

Babyscripts myJourney သည် သင့်ဖုန်းတွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်နိုင်သည့် အက်ပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ Babyscripts myJourney အက်ပ်သည် သင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် အဆင့်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများအကြောင်း နေ့စဉ်အသိပညာပေးပါသည်။ ပညာပေးအကြောင်းအရာများကို March of Dimes၊ National Institutes of Health နှင့် American College of Obstetricians and Gynecologists ကဲ့သို့သော ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရင်းအမြစ်များနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဖော်ဆောင်ထားပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် အကြံပြုထားသော ချိန်းဆိုမှုများအတွက် သတိပေးချက်များကို ရယူပါ။ သင်က သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေရာခံနိုင်ကာ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အလေ့အထများအကြောင်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။



UnitedHealthcare UCard

သင့် UCard ကို သုံးပြီး သင့်ခံစားခွင့်များမှ ပိုမို ရယူလိုက်ပါ

သင်၏ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပလန်က သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဆုလာဘ်များကို တစ်နေရာတည်းမှာ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ပေးနိုင်သည်ကို သင်သိပါသလား။ UnitedHealthcare UCard က နှစ်ခုစလုံးကို လုပ်ဆောင်ရန် သင့်ကို ကူညီပေးပါသည်။



သင့်ကျန်းမာရေးပလန်ပေါ်မူတည်၍ အောက်ပါအရာများအတွက် ငွေပေးချေရန် သင့် UCard ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- အအေးမိဆေးဝါးနှင့် အရေးပေါ်ကုသမှုပစ္စည်းများ
- သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် နို့ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ
- သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကဲ့သို့သော အိမ်သုံးပစ္စည်းများ
- အချို့သော ငွေတောင်းခံလွှာများ သို့မဟုတ် အခြားအတည်ပြုထားသော ကုန်ကျစရိတ်များ
- ကလေးအနီး သို့မဟုတ် နို့မွှန်ကဲ့သို့သော ကလေးပစ္စည်းများ

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းကဲ့သို့သော သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့်လည်း ဆုလာဘ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆုလာဘ်များကို သင့် UCard တွင် ထည့်သွင်းထားပြီး ပစ္စည်းများဝယ်ယူရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သင့်ကတ်ကို ဆိုင်များတွင် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင် အသုံးပြုပါ။ သင့်လက်ကျန်ငွေကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ဆုလာဘ်များကို ခြေရာခံရန် သင့်အကောင့် သို့မဟုတ် အက်ပ်တွင်လည်း ၎င်းကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပါသည်။



ပိုမို လေ့လာပါ။ သင်၏ UCard ကိုစစ်ဆေးပြီး အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဆုလာဘ်များကိုကြည့်ရန် သင်၏ UHC အကောင့် သို့မဟုတ် အက်ပ်ထဲကို ဝင်ပါ။



ကင်ဆာ စစ်ဆေးမှုများ

ကင်ဆာရောဂါ စစ်ဆေးမှုများက အသက်များကို ကယ်တင်နိုင်သည်

သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှုများသည် ကင်ဆာရောဂါကို စောစီးစွာရှာဖွေတွေ့ရှိရန် အထောက်အကူပြုသည့် ရိုးရှင်းသောစစ်ဆေးမှုများဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါကို စောစောစီးစီးတွေ့ရှိပါက ကုသရသည်မှာ ပိုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် စစ်ဆေးမှုများ

- အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း
- အဆုတ်ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း (ယခုဆေးလိပ်သောက်သူများ သို့မဟုတ် ယခင်က ဆေးလိပ်သောက်လေ့ရှိသူများအတွက်)

အမျိုးသမီးများအတွက် စစ်ဆေးမှုများ

- ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း (Mammogram)
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်း (Pap စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် HPV စစ်ဆေးမှု)

အမျိုးသားများအတွက် စစ်ဆေးမှုများ

- ပရိုစတိတ် ကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း



လူတိုင်း တူညီသော စစ်ဆေးမှု မလိုအပ်ပါ။ သင့်အသက်အရွယ်၊ မိသားစုရာဇဝင်နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေသည် သင်လိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။ **သင့်အတွက် မည်သည့် စစ်ဆေးမှုများနှင့်သင့်တော်ကြောင်း သိရှိရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။**



လှုပ်ရှားမှုပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ဆန့်ထုတ်ခြင်း

ဆန့်ထုတ်ခြင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှိသင့်သည့်အတိုင်း ရွေ့လျားစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ ၎င်းက ကွေးရန်၊ လှမ်းရန်၊ လမ်းလျှောက်ရန်နှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

ဆန့်ထုတ်ခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် လှုပ်ရှားမှုသည် လူတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သင် လုပ်ဆောင်စရာ အများကြီး မရှိပါ။ နေ့စဉ် အနည်းငယ်ဆန့်ထုတ်ခြင်းသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားမှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်လည်ပင်း၊ ကျော၊ လက်မောင်းနှင့် ခြေထောက်များအတွက် ညင်သာစွာ ဆန့်ထုတ်ကြည့်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရွှေ့ပြီး တစ်ခုခု နာကျင်ရင် ရပ်လိုက်ပါ။

ဆန့်ထုတ်ခြင်းက သင့်အား အောက်ပါတို့ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်-

- ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရွေ့လျားလိုက်ပါ
- ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပါ
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကြိုးစားအားထုတ်မှုနည်းပါးစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ



နေ့စဉ် မိနစ်အနည်းငယ်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်မာစေပြီး လှုပ်ရှားရန် အသင့်ဖြစ်စေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



သွားဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေလား။

လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို ဖော်ပြပါမည်

ပြင်းထန်သော သွားကိုက်ခြင်းသည် အလွန်နာကျင်နိုင်သော်လည်း အကူအညီရရှိနိုင်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ သင့်သွားဆရာဝန်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးခန်းများစွာတွင် အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များရှိပြီး သင့်သွားဆရာဝန်သည် သင်၏သွားမှတ်တမ်းကို သိရှိပါသည်။

သင့်တွင် သွားဆရာဝန်မရှိပါက သို့မဟုတ် သွားဆရာဝန်ထံ ဆက်သွယ်၍မရပါက အင်ဒီယားနားပြည်နယ်ရှိ ရပ်ရွာများစွာတွင် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် 24 နာရီ သွားဆေးခန်းများရှိပြီး အင်ဒီယားနား Medicaid အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ 24/7 သွားဆရာဝန်နှင့် စကားပြောနိုင်သည့် DialCare ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်ပလန်အရ တစ်နှစ်လျှင် အခမဲ့ အွန်လိုင်းမှ ပြသခွင့်နှစ်ကြိမ် အကျုံးဝင်ပါသည်။ ချိတ်ဆက်ရန်

IN-DialCare-အသုံးပြုသူလမ်းညွှန်-EN.pdf သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ **1-844-712-1154**.

လိုင်စင်ရ သွားဆရာဝန်တစ်ဦးသည် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပြီး နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ရေတိုဆေးဝါးများကို ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ဆေးရုံအရေးပေါ်ခန်းသည် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနှင့် ပဋိဇီဝဆေးများဖြင့် ကူညီပေးနိုင်သော်လည်း

ကုသမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ သွားနှင့်ခံတွင်းဆေးခန်းတစ်ခု ရှိနေစေရန် ပုံမှန်သွားဆရာဝန်ထံ ပြသခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

အဖွဲ့ဝင် ရင်းမြစ်များ

ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် အသင့်ရှိပါသည်

သင့်ပလန်ကို 24/7 ရယူပါ

သင်လိုအပ်သည့်အချိန်နှင့် လိုအပ်သောနေရာတွင် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရှာဖွေပါ။

UnitedHealthcare အက်ပ်-

App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖွဲ့ဝင် ဝဘ်ဆိုက်-

myuhc.com/communityplan

အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ-

အခမဲ့ဖုန်းလိုင်း **1-800-832-4643**, TTY **711**

သင်၏ မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီ ရယူပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ကုသရေး စင်တာတစ်ခုကို ရှာပါ။ မည်သည့် ဘာသာစကားဖြင့်မဆို အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများ မေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

NurseLine (သူနာပြုဖုန်းလိုင်း) -

အခမဲ့ဖုန်းလိုင်း **1-800-832-4643**

သို့မဟုတ် **1-866-801-4407**, TTY **711**

သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ သူနာပြုထံမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ ရယူနိုင်ပါသည်။

UHC Doctor Chat (အွန်လိုင်းမှ ဆရာဝန်ပြခြင်း)-

စောင့်ဆိုင်းခန်းကို ကျော်ပြီး UHC Doctor Chat အ

က်ပ်ဖြင့် အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ (PMP များ) နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ချိတ်ဆက်ပါ။ PMP များကို တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့က မေးခွန်းများကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ငယ်သည်ဖြစ်စေ ဖြေကြားပေးနိုင်သည်။ UHC Doctor Chat အက်ပ်ကို **ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ** သို့မဟုတ် **UHCDoctorChat.com** တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကို ဖြတ်ပါ-

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 သွားရောက်မှုများအတွက် အသွားအပြန် ယာဉ်စီးနင်းခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းရန် အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ယာဉ်စီးနင်းမှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် အနည်းဆုံး ရုံးဖွင့်ရက် 2 ရက်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် အကန့်အသတ်မရှိ စီးနင်းခွင့်များပံ့ပိုးပေးပါသည်-

စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း -

အခမဲ့ဖုန်းလိုင်း **1-800-832-4643**, TTY **711**

အဖွဲ့ဝင်များသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ အိမ်သို့လာရောက်လည်ပတ်မှုများ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုများ၊

အသိုင်းအဝိုင်းအရင်းအမြစ်များသို့ ရည်ညွှန်းချက်များ၊ ချိန်းဆိုမှုသတိပေးချက်များ၊ ကြိုပွဲကားများအတွက် အကူအညီနှင့် အခြားအရာများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

Live and Work Well - liveandworkwell.com

ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်မှုကိရိယာများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေပါ။

Assurance Wireless -

assurancewireless.com/buhc

လစဉ် မြန်နှုန်းမြင့်ဒေတာ 4.5GB ၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် 3,000 မိနစ်နှင့် အကန့်အသတ်မရှိ မက်ဆေ့ဂျ်ပို့ရန်တို့ကို ရယူလိုက်ပါ။ ထို့အပြင် ဖုန်းတစ်လုံးကို \$20 ဖြင့် ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည်။

Calm Health-

Calm Health အက်ပ်ဖြင့် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးပါ။ ဤအခမဲ့အက်ပ်တွင် သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် ကူညီပေးရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော ဒစ်ဂျစ်

တယ်အစီအစဉ်များ ပါရှိသည်။ **UnitedHealthcare® အက်ပ်**ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပြီး Coverage & Benefits စာမျက်နှာပေါ်က Calm Health ကို ရှာဖွေ၍ စတင်လိုက်ပါ။

ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ်သို့ ပြောင်းလဲပါ-

myuhc.com/communityplan/preference

သင့်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ လက်ခံရရှိရန် အီးမေးလ်၊ စာတိုများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ဖိုင်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။

အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ-

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources မှာ အစားအသောက်၊ အိမ်ရာ၊ အသုံးစရိတ်ပေးချေခြင်းနှင့် အခြားအရာများအတွက် ကုန်ကျစရိတ် လျှော့ချခြင်း သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ် မရှိဘဲ အကူအညီပေးနိုင်သည့် အစီအစဉ်များ ရှိပါသည်။ သင့်ဧရိယာမှာ အကူအညီရနိုင်တဲ့နေရာတွေကို ရှာဖွေလိုက်ပါ။

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). 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, 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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, 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/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services 1-800-832-4643, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-832-4643, TTY 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာစကား (Burmese)** ပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ Member Services (အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ) 1-800-832-4643၊ TTY 711 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 가입자 서비스부에 1-800-832-4643, TTY 711번으로 전화하십시오.

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Appelez le Service membres au 1-800-832-4643, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة **أرابيكا (Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-832-4643، الهاتف النصي 711.

אַכטונג: אויב איר רעדט **יידיש (Yiddish)**, עס זײַנען פֿאַראַגעבן פֿאַר אײַך פֿרײַ שפראַך סערוויסעס און פֿרײַ קאָמוניקאַציעס אין אַנדערע פֿאַרמאַטן, אַזוי ווי גרויס דרוק. רופט מיטגליד סערוויסעס 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和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電1-800-832-4643（聽障專線 [TTY] 711）與會員服務部聯絡。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitgliederservice unter 1-800-832-4643 TTY 711 an.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)** ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-800-832-4643, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, unaweza kupata huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa.. Pigia simu Huduma za Mema kupitia 1-800-832-4643, TTY 711.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl **Ayisyen (Haitian Creole)**, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a, ansanm ak komunikasyon gratis nan lòt fòm, tèlke gwo karaktè. Rele Sèvis pou Manm yo nan 1-800-832-4643, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ፣ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን እና እንደ ትልቅ ጎትመት የመሳሰሉ ሌሎች ነጻ የተግባቦት መንገዶችን ማግኘት ይችላሉ። ወደ አገል አገልግሎቶች በ 1-800-832-4643, TTY 711 ይደውሉ።

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa ibang mga pormat, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-832-4643, TTY 711.

ÀKÍYÈSÍ: Tí o bá nsọ èdè **Yorùbá (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè àti àwọn ibanisọrọ lófẹẹ ní àwọn ọna kika miran, gégẹbi titẹ jade nla, wà lárọwọtó rẹ. Pe Àwọn Isẹ Ọmọ Egbẹ 1-800-832-4643, TTY 711.

PAŽNJA: Ako govorite **srpski (Serbian)**, dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je format s krupnim slovima. Pozovite korisničku podršku na broj 1-800-832-4643, TTY 711.