UnitedHealthcare® Community Plan

Q2, 2026

HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အောက်တွင် မည်သည့်ဆေးဝါးများ အကျုံးဝင်သည်ကို သင်သိပါသလား။

သင့်ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ဆေးဝါး အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း အသေးစိတ်အတွက် စာမျက်နှာ 2 ကိုကြည့်ပါ။

ဤအစီအစဉ် (ပလန်) တွင်ပါသော အကျိုးခံစားခွင့်များ

သင့်အတွက် စောင့်ရှောက်မှု

သင်လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကိုသင်ရရှိကြောင်း သေချာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့က လုပ်ဆောင်ပေးလိုပါသည်။

သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ ရုံးခန်းသို့ သွားရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပလန်များသည် ချိန်းဆိုမှုများသို့ သင် သွားရန် ပို့ဆောင်ပေးမည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ပေးပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ချက်ချင်းတွေ့ရန် လိုအပ်ပါက အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုဌာနများတွင် ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ပေးပါသည်။ အစီအစဉ်များစွာတွင် 24/7အချိန်မရွေး ခေါ်ဆိုနိုင်သော သူနာပြုဖုန်းလိုင်းကိုလည်း ပေးထားပါသည်။ ပြည်နယ်အများစုတွင်ဤပလန်ကို ယူထားသော အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ပေးထားပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရရှိနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိပေးလိုပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ရှာဖွေရန်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အကျိုးခံစားခွင့်များအကြောင်း လေ့လာရန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုစင်တာတည်နေရာများကို ရှာဖွေရန်၊ **myuhc.com** တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် **UnitedHealthcare အက်ပ်**ကိုအသုံးပြုပါ။

UnitedHealthcare Community Plan (ယူနိုက်တက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအသိုင်းအဝိုင်းအစီအစဉ်)
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84130-9702

<First Name> <Last Name>
<DB_ADDLINE1>
[<DB_ADDLINE2>]
<DB_CITY, DB_STATE DB_ZIP4>

CSIN26MD0369793_002_IN 3/26

စောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်ချက်များ

ထိပ်တန်းစောင့်ရှောက်မှု

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

ပိုမိုလေ့လာပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် **uhcprovider.com/cpg** တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

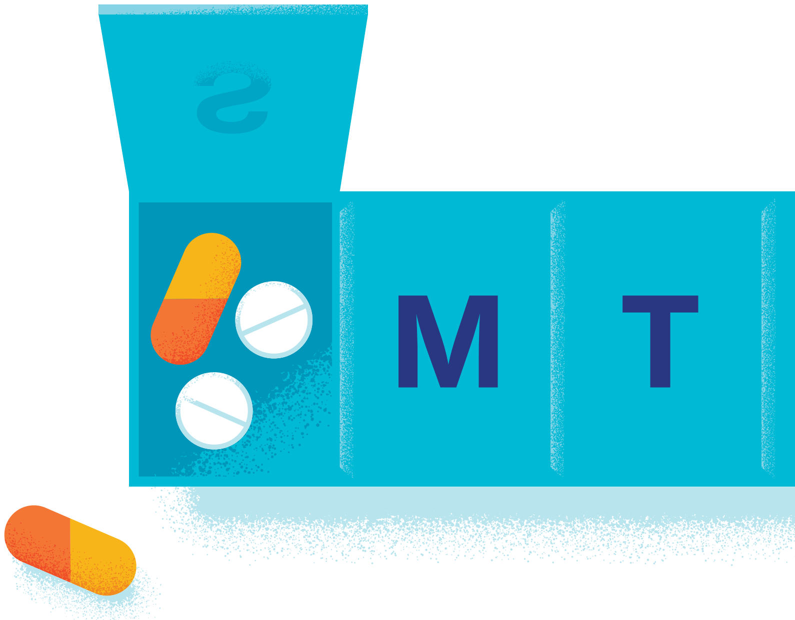
ဤအစီအစဉ် (ပလန်) တွင်ပါသော အကျိုးခံစားခွင့်များ

သင့်ဆေးဝါး အကျိုးခံစားခွင့်များကို သိပါ

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

1. **အကျုံးဝင်သော ဆေးဝါးများ။** အကျုံးဝင်သော ဆေးဝါးများစာရင်း ရှိပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အမှတ်တံဆိပ်ရှိဆေးဝါးအစား အလားတူဆေးဝါးကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
2. **သင့်ဆေးညွှန်းများကိုဖြည့်ရမည့်နေရာ။** 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 ၏ ခွင့်ပြုချက်လိုအပ်နိုင်သည်။ (၎င်းကို ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ဟု ခေါ်သည်။) ဆေးဝါးအချို့ကို သင်ရနိုင်သည့်ပမာဏတွင်လည်း ကန့်သတ်ချက်များရှိနိုင်သည်။
4. **သင့်အတွက် ကျသင့်နိုင်သော ကုန်ကျစရိတ်များ။** Hoosier Care Connect နှင့် Indiana PathWays for Aging ပရိုဂရမ်တွင် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် ပူးတွဲပေးချေမှုများ ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့၏ Medicare အစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ပူးတွဲပေးချေမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။

ဖော်ပြပါနေရာတွင် ကြည့်ရှုပေးပါ။ သင့်ဆေးဝါးအကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်း အချက်အလက်များကို **myuhc.com/CommunityPlan** တွင် ရှာဖွေပါ။ သို့မဟုတ် အသင်းဝင်ဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ အခမဲ့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ-**1-800-832-4643,** TTY **711.**



ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုစိုက်ပါသည်

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၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ပါဝင်နိုင်သည်များမှာ-

- ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့် သတိပေးချက်များ
- သားဖွားခြင်းဆိုင်ရာအကူအညီနှင့် အသိပညာပေးခြင်း
- ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပြဿနာများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှု
- ရှုပ်ထွေးသော ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးသည့် ပရိုဂရမ်များ (စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာများသည် သင့်ဆရာဝန်နှင့် အခြား ပြင်ပအေဂျင်စီများနှင့် အလုပ်လုပ်သည်)

ဤပရိုဂရမ်များသည် မိမိဆန္ဒအလျောက်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို သင့်အား အခမဲ့ ပေးအပ်ထားသည်။ မည်သည့်ပရိုဂရမ်ကိုမဆို အချိန်မရွေးရပ်တန့်ရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

myuhc.com တွင် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို သင်ရှာဖွေနိုင်ပါသည် ။ ထိုနေရာတွင် သင့်အားပေးထားသည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ ပရိုဂရမ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှုစီမံခန့်ခွဲမှုအစီအစဉ်သို့ လွှဲပြောင်းလိုပါက အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်း **1-800-832-4643,** TTY **711**သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

စောင့်ရှောက်မှုရယူခြင်း

တာဝန်ယူပါ

သင့်ပံ့ပိုးပေးသူနှင့်တွေ့ဆုံရန် ပြင်ဆင်ပါ။

သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ လာရောက်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းသည် သင့်အား အကျိုးအများဆုံးရရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူက သင်ရရှိခဲ့သည့် စောင့်ရှောက်မှုအားလုံးအကြောင်း သိရှိကြောင်း သေချာစေနိုင်ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သင်မည်သို့တာဝန်ယူနိုင်သည်-

1. မသွားမီ ဤသွားရောက်မှုမှ မည်သည်တို့ ရရှိလိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။ သင်အကူအညီလိုအပ်သော ထိပ်ဆုံးအချက်သုံးချက်ကို အာရုံစိုက်ရန် ကြိုးစားပါ။
2. သင်ပုံမှန်သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ဗီတာမင်များအကြောင်း သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအား ပြောပြပါ။ ရေးထားသောစာရင်းတစ်ခုယူဆောင်လာပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးကို သင်နှင့်အတူယူလာပါ။
3. သင် တွေ့ဆုံနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်အား ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကိုပြောပြပါ။ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးပေးသူများ ပါဝင်ပါစေ။ သင့်အတွက် ၎င်းတို့ညွှန်ကြားထားသော မည်သည့် ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ကုသမှုကိုမဆို ဖော်ပြပါ။ သင့်တွင်ရှိသော ဆေးစစ်ချက်ရလဒ်စာရွက်များ (မိတ္တူ)များကိုလည်း ယူဆောင်လာပါ။
4. သင်သည် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ခန်းတွင် ရှိနေပါက သင်ဆင်းပြီးနောက် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပါ။ သင့်ဆေးရုံဆင်းခွင့် ညွှန်ကြားချက်များကို ၎င်းတို့နှင့် မျှဝေပါ။ သင့်လျော်သော နောက်ဆက်တွဲစစ်ဆေးမှုသည် နောက်ထပ် ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ER သို့ သွားရောက်ခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသခွင့် အသုံးပြုခြင်းအား စီမံခန့်ခွဲမှု

မှန်ကန်သောစောင့်ရှောက်မှု

UnitedHealthcare Community Plan သည်ဆေးကုသခွင့် အသုံးပြုခြင်းအား စီမံခန့်ခွဲမှု (Utilization management, UM) ကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။ စီမံထားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များအားလုံးတွင် ရှိပါသည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်များ မှန်ကန်သော စောင့်ရှောက်မှုကို အချိန်မှန်၊ နေရာမှန်တွင် ရရှိကြောင်း သေချာစေသည့်နည်းဖြစ်သည်။

စောင့်ရှောက်မှုသည် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီနိုင်ပါက တောင်းဆိုမှုများကို ဆရာဝန်က ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။ စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ မှန်ကန်ခြင်းရှိမရှိ ၎င်းတို့က ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများသည် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ အောက်တွင် အကျုံးဝင်ရပါမည်။ ဝန်ဆောင်မှုများကို ငြင်းပယ်ခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများအား ဆုချီးမြှင့်ခြင်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စောင့်ရှောက်မှု လျှော့ပေးခြင်းအတွက် မည်သူ့ကိုမျှအခကြေးငွေပေးချေခြင်းမရှိပါ။

အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ဆရာဝန်များသည် ငြင်းပယ်မှုများကို အယူခံဝင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ငြင်းပယ်မှု သတိပေးချက်တွင် အယူခံဝင်ပုံကို ပြောပြပါမည်။

မေးခွန်းများ ရှိပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ထမ်းများနှင့် စကားပြောနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ပုံမှန်အလုပ်ချိန်အတွင်း တစ်ရက်လျှင် 8 နာရီ ရရှိနိုင်သည်။ မက်ဆေ့ချ်ချန်ထားရန် လိုအပ်ပါက တစ်စုံတစ်ဦးမှ သင့်အား ပြန်လည်ခေါ်ဆိုမည်ဖြစ်သည်။ သင်လိုအပ်ပါက TDD/TTY ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဘာသာစကားအကူအညီများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-800-832-4643,** TTY **711,** သို့ အခမဲ့ ခေါ်ဆိုလိုက်ရုံပဲဖြစ်ပါသည်။

အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်

စာအုပ်ဖြင့်

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

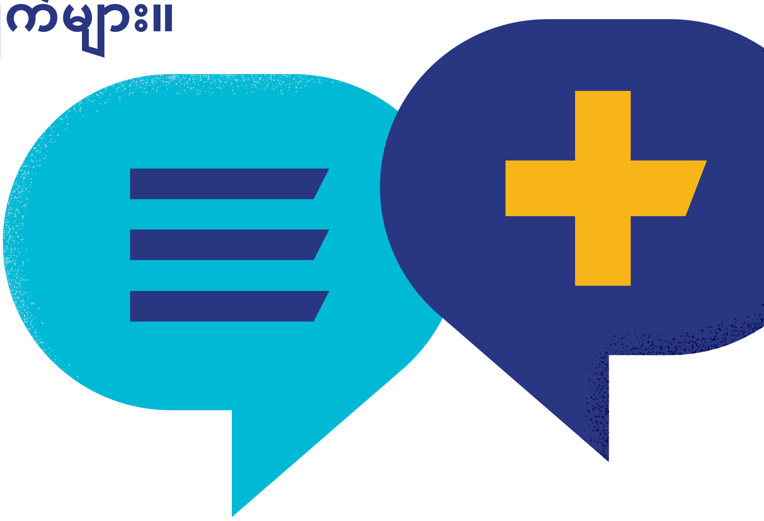
- သင်၏အဖွဲ့ဝင်အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များ။
- သင့်တွင်ရှိသော အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
- သင့်တွင်မရှိသော အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ (ချန်လှပ်မှုများ)။
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်က ပေးရနိုင်သည့် ကုန်ကျစရိတ်များ။
- ကွန်ရက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှာဖွေနိုင်သည့်နည်းလမ်း။
- 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။
- အကျုံးဝင်မှုဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်ပတ်သက်သည့် တိုင်ကြားချက် သို့မဟုတ် မေတ္တာရပ်ခံချက် တင်ပြရန်နည်းလမ်း။
- စကားပြန်တောင်းဆိုရန် သို့မဟုတ် ဘာသာစကား သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အခြား အကူအညီ ရယူရန် နည်းလမ်း။
- ကုသမှုအသစ်များ သို့မဟုတ် နည်းပညာများ အကျုံးဝင်ခြင်းရှိမရှိ အစီအစဉ်က ဆုံးဖြတ်သည့်ပုံစံ။
- လိမ်လည်မှုနှင့် အလွဲသုံးစားပြုမှုများကို တိုင်ကြားရန်နည်းလမ်း။

အားလုံးကို ရယူလိုက်ပါ။ သင်သည် **myuhc.com** တွင် အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို အွန်လိုင်းမှ ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လက်စွဲစာအုပ်မိတ္တူတောင်းခံရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုဌာန **1-800-832-4643,** TTY **711,** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ဘာသာစကားအကူအညီ

ဆက်သွယ်အသိပေးရေး လိုအပ်ချက်များ။

ကျွန်ုပ်တို့ထံ ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ ပေးအပ်ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်မဟုတ်သော အခြားဘာသာစကားများဖြင့် သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်စာ အကြီးဖြင့် ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ သင်သည် စကားပြန်တစ်ဦးကို တောင်းဆိုနိုင်သည်။ အကူအညီတောင်းဆိုရန် စာမျက်နှာ 8 မှ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။



အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်

အသင်းဝင်ခြင်း၊ အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် အစီအစဉ်အသေးစိတ် အချက်အလက်များ

သင်၏အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို နှစ်စဉ် ပြင်ဆင်ပါသည်။ **myuhc.com/communityplan** တွင် ရှာကြည့်နိုင်သည်။ ၎င်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအလေ့အကျင့်များ အသိပေးချက်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုရေး အသိပေးချက်တို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကို အွန်လိုင်း **uhc.com/privacy** နှင့် **uhc.com/legal** တို့တွင်လည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ပုံနှိပ်မိတ္တူတစ်စောင် လိုချင်ပါသလား။
အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို သင့်ထံ စာတိုက်မှပို့ပေးရန် တောင်းခံရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်း **1-800-832-4643,** TTY **711** သို့ အခမဲ့ခေါ်ဆိုပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး

တည်ငြိမ်သောကျန်းမာရေး

Calm Health အက်ပ်ဖြင့် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးပါ။ ဤအခမဲ့အက်ပ်တွင် သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် ကူညီပေးရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော ဒစ်ဂျစ်တယ်အစီအစဉ်များ ပါရှိသည်။ **UnitedHealthcare® အက်ပ်** ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပြီး Coverage & Benefits စာမျက်နှာတွင် Calm Health ကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စတင်လိုက်ပါ။

ဤအစီအစဉ် (ပလန်) တွင်ပါသော အကျိုးခံစားခွင့်များ

ထိပ်တန်းအရည်အသွေး

UnitedHealthcare Community Plan တွင် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေး ပရိုဂရမ်တစ်ခု ရှိသည်။ ၎င်းသည် အဖွဲ့ဝင်များအား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးရန် လုပ်ဆောင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကို တိုင်းတာပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အချို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ကလေးငယ်များရရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုအရေအတွက်ကို မြှင့်တင်ရန် အာရုံစိုက်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် မီးဖွားပြီးနောက် စစ်ဆေးမှုများ၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများနှင့် 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 ကျွန်ုပ်တို့ သိမြင်လိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကွန်ရက်နှင့် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုအပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ ပေးအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို တိုးတက်အောင်လုပ်ရန် ဤဝေဖန်အကြံပြုချက်ကို အသုံးပြုပါသည်။ ယခုနှစ်တွင် အဖွဲ့ဝင်များ၏ ဒစ်ဂျစ်တယ်အတွေ့အကြုံကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အရည်အသွေး မြှင့်တင်ရေး ပရိုဂရမ်နှင့် ရလဒ်များအကြောင်း နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို သိလိုပါသလား။ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဖုန်း **1-800-832-4643,** TTY **711 သို့ အခမဲ့ခေါ်ဆိုပါ။**

သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာဒေတာများကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့အသုံးပြုပြီး ကာကွယ်ပုံ

သင့်အကြောင်း အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံရရှိပါသည်။ ၎င်းတွင် သင်၏လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ သင်ပြောဆိုသောဘာသာစကား၊ လိင်စိတ်ခံယူချက်၊ လူမှုရေးလိုအပ်ချက်များနှင့် မသန်စွမ်းမှုများ ပါဝင်နိုင်သည်။ ဤဒေတာနှင့် အခြားကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များမှာ ကာကွယ်ထားသော ကျန်းမာရေးအချက်အလက် (Protected Health Information, PHI) ဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ကုသမှု၊ ငွေပေးချေမှုနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ဤအချက်အလက်များကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံ 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 ဤအချက်အလက်ကို ကာကွယ်ပါသည်။ ၎င်းကို အသုံးပြုရန်လိုအပ်သော ဝန်ထမ်းများကိုသာ ဝင်ကြည့်ခွင့်ကို ကန့်သတ်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆောက်အဦများနှင့် ကွန်ပျူတာများသည် လုံခြုံပါသည်။ ကွန်ပျူတာ စကားဝှက်များနှင့် အခြားစနစ်ကာကွယ်မှုများသည် သင်၏ဒေတာကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေပါသည်။

သင့်အကြောင်း အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ကာကွယ်ပေးသည်ကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက- **uhc.com/privacy** နှင့် **uhc.com/content/dam/uhcdotcom/en/npp/NPP-UHC-CS-Medical-EN.pdf** ။

သင်၏ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးအနက်ထားပါသည်။ သင့်မိသားစု၏ ကာကွယ်ထားသော ကျန်းမာရေးအချက်အလက် (PHI) ကို ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်ဂရုတစိုက် သတိထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ဘဏ္ဍာရေးအချက်အလက် (financial information, FI) ကိုလည်း ကာကွယ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်း လည်ပတ်ရန် 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 ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် 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 မျှဝေနိုင်သည့်အချိန်
- သင့်မိသားစု၏ PHI နှင့် FI အတွက် သင့်တွင်ရှိသော အခွင့်အရေးများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုမူဝါဒကို သင်၏ အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို အွန်လိုင်းတွင် **myuhc.com/communityplan** ၌ ကြည့်နိုင်သည်။ သင့်ထံ မိတ္တူတစ်စောင်ကို စာတိုက်မှပို့ပေးရန်အတွက် တောင်းဆိုရန် အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်း **1-800-832-4643,** TTY **711** သို့ အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မူဝါဒကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါက သင့်အား အသိပေးချက်တစ်ခု ပေးပို့ပါမည်။

အဖွဲ့ဝင်ရင်းမြစ်များ

ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

သင်၏ ပလန်ကို 24/7 ရယူပါ
သင်လိုအပ်သည့်အချိန်နှင့် သင်လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရှာဖွေပါ။
UnitedHealthcare အက်ပ်-
App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ
ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်ဝဘ်ဆိုက်-
myuhc.com/communityplan

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ-
ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ **1-800-832-4643,** TTY **711**
သင်၏ မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီရယူပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှုစင်တာတစ်ခုကို ရှာပါ၊ မည်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်မဆို အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများမေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

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

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

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို 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 အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ယာဉ်စီးနင်းမှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် အနည်းဆုံး ရုံးဖွင့်ရက် 2 ရက်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် အကန့်အသတ်မရှိ စီးနင်းခွင့်များပံ့ပိုးပေးပါသည်-

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

Live and Work Well - liveandworkwell.com
ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်ဂရုစိုက်မှုကိရိယာများ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေပါ။

Assurance Wireless -
assurancewireless.com/buhc
လစဉ် မြန်နှုန်းမြင့်ဒေတာ 4.5GB၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု မိနစ် 3000 နှင့် အကန့်အသတ်မရှိ မက်ဆေ့ချ်များ ရယူလိုက်ပါ။ ထို့အပြင်၊ ဖုန်းတစ်လုံးကို $20 ဖြင့်ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည်။

Calm Health အက်ပ်- app.calmhealth.com
Calm Health အက်ပ်ဖြင့် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးပါ။ ဤအခမဲ့အက်ပ်တွင် သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန်အတွက် ကူညီပေးရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော ဒစ်ဂျစ်တယ်အစီအစဉ်များ ပါရှိသည်။

Go digital -
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။ သင့်ဧရိယာတွင် အကူအညီကို ရှာရန် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

United Healthcare Community Plan

© 2026 United HealthCare Services, Inc. မူပိုင်ခွင့်လက်ဝယ်တွင်ရှိသည်။

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 (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, 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 مجانًا ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-832-4643، الهاتف النصي 711.

אַ◌כטונג: אויב איר רעדט **יי◌ִדיש** (**Yiddish**), עס זיי◌ַנען פֿאַראַנען פֿאַר אייך פֿריי שפּ◌ראַך סערוויסעס און פֿריי קאָמו◌ניקאַציעס אין אַנדערע פֿאָרמאַטן, אַזוי ווי גרויס דרו◌ק. 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 ਮੁਫ਼ਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ 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 Memba 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 kominikasyon gratis nan lòt fòma, 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 ኅትመት የመሳሰሉ ሌሎች ነጻ የተግባቦት መንገዶችን ማግኘት ይችላሉ። ወደ አባል 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 iṣẹ́ àtilẹhin èdè àti awọn ibanisọrọ lọ́fẹ̀ẹ́ ní awọn ọna kika miran, gẹ́gẹ́bi titẹ̀ jade nla, wà lárọwọ́tó rẹ. Pe Awọn Iṣẹ́ Ọmọ Ẹgbẹ́ 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.