UnitedHealthcare® Community Plan

Q3, 2026

HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပလန် ပံ့ပိုးပေးမှုကို သင့်လက်ဖဝါးထဲမှာတင် ရယူလိုက်ပါ

သင့်အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် အကျုံးဝင်မှုကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်အတွက် **UnitedHealthcare အက်ပ်**ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပလန်ဆိုင်ရာ ခံစားခွင့်များ

အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ

အကူအညီရဖို့အတွက် ဘယ်ကိုသွားရမလဲ။

UnitedHealthcare Community Resources သည် သင့်အား နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ကုန်ကျစရိတ်နည်းပါးသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ပံ့ပိုးပေးသည့် အစီအစဉ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ သင့်ဒေသအတွင်း အောက်ပါတို့အပါအဝင် အကူအညီ ရှာဖွေပါ-

- ကျောင်းပြန်တက်ရန် အဝတ်အစားနှင့် ပစ္စည်းများ
- ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်အတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အကူအညီ
- အစားအသောက်သိုလှောင်ရုံများနှင့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းဥယျာဉ်များ

စတင်ရန်- UHC မိုဘိုင်းအက်ပ်ကို ဖွင့်ပြီး **အကျိုးခံစားခွင့်များ** အောက်မှာရှိသော **အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ**ကို နှိပ်ပါ။

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

CSIN26MD0369793_004_IN 4/26

နှလုံးကျန်းမာရေး

ဆေးဝါးများ၊ သွေးပေါင်ချိန်နှင့် အပူဒဏ်

ပူပြင်းတဲ့ရာသီဥတုသည် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးသဖြင့် ဆေးသောက်နေရလျှင် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သွေးတိုးကျဆေးအချို့သည် ရေဓာတ်ပိုမိုဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။ ပူပြင်းပြီး ချွေးပိုထွက်သည့်အခါ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်စေနိုင်ပါသည်။

အခြားဆေးဝါးများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အေးစေရန် သို့မဟုတ် အပူကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်သည်။ အပူသည် သွေးကြောများကို ပြေလျော့စေခြင်းဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်သည်။ အပူနှင့် ဆေးဝါးတို့ ပေါင်းစပ်သွားသောအခါ လူများကို မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်းတို့ ခံစားရစေနိုင်သည်။

ရေသောက်ခြင်း၊ အေးမြစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် သင်မည်သို့ခံစားရသည်ကို အာရုံစိုက်ခြင်းသည် ပူပြင်းသောရာသီဥတုတွင် သင့်နှလုံးကို ကာကွယ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မှု

သင့်အသားအရေကို နေရောင်ခြည် ဒဏ်မှ ကာကွယ်ပါ

အပြင်မှာ အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းသည် ပျော်စရာကောင်းပြီး ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ကောင်းပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ အပြင်မှာ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပြီး အရေပြားကင်ဆာကနေ သင့်အသားအရေကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အရေပြားကင်ဆာအများစုသည် နေရောင်ခြည် အလွန်အကျွံထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ နေရောင်ခြည်က ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (UV) ကို ထုတ်ပေးပါသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို မမြင်ရနိုင်သော်လည်း အသားအရေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်. ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များသည် လဲလျောင်း နေပူစာလှုံ ကုတင်များနှင့် နေရောင်ခြည်တုပေး မီးအိမ်များမှလည်း လာပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ အရေပြားဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

သင့်အရေပြားကို ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်း-

သင့်အသားအရေကို ကာကွယ်ရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းမှာ နေပူခံလိမ်းဆေးသုံးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အင်္ကျီလက်ရှည်ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ နေကာမျက်မှန်တပ်ခြင်းနှင့် အနားကျယ်ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းကလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အရေပြားအပူခံကုတင်များနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ သင့်အသားအရေကို အသားညိုဖြစ်လိုလျှင် နေရောင်ခြည်မဲ့အသားညိုလိမ်းဆေး သို့မဟုတ် ဖြန်းဆေးများကို အသုံးပြုပါ။

သင့်အရေပြားကို တစ်လတစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။ မှဲ့များ သို့မဟုတ် အစက်အပြောက်များ၏ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် အရောင်အသွေး ပြောင်းလဲမှုများကို ရှာဖွေပါ။ ပြောင်းလဲမှု တစ်စုံတစ်ရာကို သတိပြုမိပါက သင့်ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ရက်ချိန်းယူပါ။

စောင့်ရှောက်မှုရယူခြင်း

ရေရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် ပံ့ပိုးမှု

သင့်အခြေအနေကို လေ့လာပြီး အကောင်းဆုံးခံစားရရန် အကူအညီရယူပါ

ရေရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုနှင့်အတူနေထိုင်ခြင်းသည် ခက်ခဲသည်ဟု ခံစားရနိုင်သည်။ သင် စိုးရိမ်နေနိုင်သည် သို့မဟုတ် မသေချာမရေရာဖြစ်နိုင်သည်။ သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း လေ့လာခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာစေရန် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။

သင့်တွင် အောက်ပါတို့ကဲ့သို့သော မေးခွန်းများရှိနိုင်သည်-

- ကျွန်တော့်ရဲ့ကျန်းမာရေး အခြေအနေက ဘယ်လိုလဲ။
- ဒါက ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေလဲ။
- ဘယ်လိုကုသမှုတွေက ကျွန်တော့်ကို ကူညီပေးနိုင်မလဲ။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ မလုပ်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရောဂါစီမံခန့်ခွဲမှုအစီအစဉ်က ကူညီဖို့ အသင့်ရှိနေပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုများကို ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါတို့အပါအဝင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများစွာအတွက် အကူအညီပေးပါသည်-

- ပန်းနာရင်ကျပ်
- လှုပ်ရှားလွန်းပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်သော ရောဂါ (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)
- နှလုံးရောဂါ
- နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ (COPD)
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါ
- နှလုံးဖောက်ခြင်း
- အသည်းရောင်အသားဝါ စီ
- သွေးတိုးရောဂါ
- အဝလွန်ခြင်း
- မွေးရာပါ သွေးနီဥ ပုံပျက်သော သွေးအားနည်းရောဂါ

ကိရိယာများ၊ အကြံပြုချက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ရှာဖွေရန် **myuhc.com/communityplan/healthwellness** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဤအရင်းအမြစ်များကို သင့်ကျန်းမာရေးအား ယုံကြည်စိတ်ချစွာဂရုစိုက်နိုင်အောင် ကူညီပေးရန်အတွက် ပြုလုပ်ထားပါသည်။

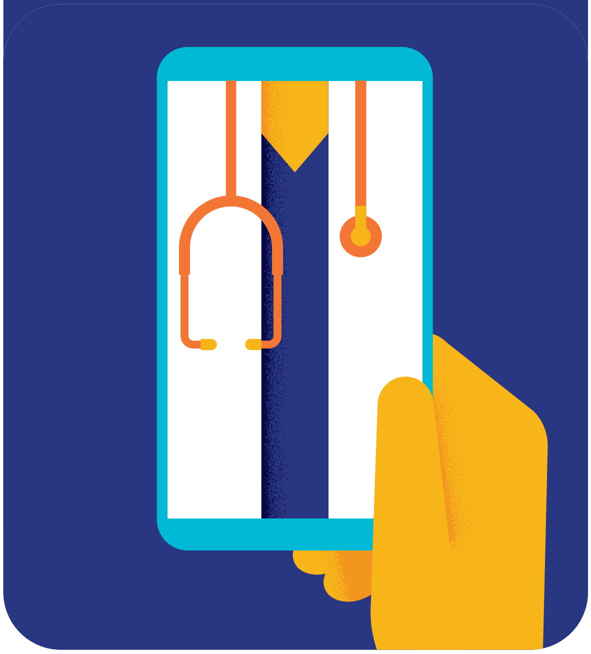
စိတ်ကျန်းမာရေး

တည်ငြိမ်သော ကျန်းမာရေး

စိတ်။ ခန္ဓာကိုယ်။ သင်။

UnitedHealthcare Community Plan အဖွဲ့ဝင်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အခမဲ့အက်ပ်တစ်ခုဖြစ်သည့် Calm Health ကို မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပါသည်။

Calm Health အက်ပ်က အသုံးပြုသူများအား တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ၊ အာရုံစူးစိုက်မှုတိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုစီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းအရာများနှင့် အခြားအရာများအပါအဝင် ပံ့ပိုးမှုစာကြည့်တိုက်ကို အသုံးပြုခွင့်ပေးသည်။ **UnitedHealthcare အက်ပ်** ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပြီး Coverage and Benefits စာမျက်နှာတွင် Calm Health ကို ရှာဖွေ၍ စတင်ပါ သို့မဟုတ် Calm Health အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ။



အဖွဲ့ဝင်ရင်းမြစ်များ

ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

သင့်အစီအစဉ်ကို အမြဲတမ်း (24/7) ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ
သင်လိုအပ်သည့်အချိန်နှင့်နေရာတွင် လိုအပ်သော အချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေပါ။

UnitedHealthcare အက်ပ်-
App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ

ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်ဝဘ်ဆိုက်-
myuhc.com/communityplan

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ-
အခမဲ့ဖုန်း **1-800-832-4643,** မက်ဆေ့ချ်ပို့ရန် **711**
သင့်မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီ ရယူပါ။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှုစင်တာ တစ်ခုကို ရှာပါ၊ မည်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်မဆို အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများ မေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

NurseLine (သူနာပြုဖုန်းလိုင်း) -
အခမဲ့ဖုန်း **1-800-832-4643,** မက်ဆေ့ချ်ပို့ရန် **711**
သူနာပြုတစ်ဦးထံမှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။

UHC Doctor Chat-
UHC Doctor ချတ် (chat) လုပ်သည့် <u>အက်ပ်</u>ကိုအသုံးပြုပြီး လူနာစောင့်ဆိုင်းခန်းထဲမှာ စောင့်နေစရာမလိုဘဲ အဓိကဆေးကုသမှုပေးမည့် ဆရာဝန်များ (Primary Medical Providers) နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်လိုက်ပါ။ PMP များကို တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့က မေးခွန်းများကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ငယ်သည်ဖြစ်စေ ဖြေကြားပေးနိုင်သည်။ UHC Doctor Chat အက်ပ်**ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ** သို့မဟုတ် **UHCDoctorChat.com** တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ဖြတ်ပါ-
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
အခမဲ့လမ်းညွှန်ခြင်းနှင့် ပစ္စည်းပံ့ပိုးမှုများ လက်ခံရရှိရန် Indiana Quit Line သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး -
1-800-832-4643, မက်ဆေ့ချ်ပို့ရန် **711**
သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဆေးဆိုင်သို့သွားလာမှုများအတွက် အသွားအပြန် ယာဉ်စီးနင်းခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ယာဉ်စီးနင်းမှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် အနည်းဆုံး ရုံးဖွင့်ရက် 2 ရက်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် အကန့်အသတ်မရှိ စီးနင်းခွင့်များ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်-

စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း -
အခမဲ့ဖုန်း **1-800-832-4643,** မက်ဆေ့ချ်ပို့ရန် **711**
အဖွဲ့ဝင်များသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ အိမ်သို့လာရောက်လည်ပတ်မှုများ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုများ၊ အသိုင်းအဝိုင်းအရင်းအမြစ်များသို့ ရည်ညွှန်းချက်များ၊ ရက်ချိန်းသတိပေးချက်များ၊ စီးနင်းမှုများအတွက် 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၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု မိနစ် 3,000 နှင့် အကန့်အသတ်မရှိ မက်ဆေ့ချ်ပို့ခွင့်များ ရယူလိုက်ပါ။ ထို့အပြင် ဖုန်းတစ်လုံးကို $20 ဖြင့် ဝယ်ယူရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။

Calm Health-
Calm Health အက်ပ်ဖြင့် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးပါ။ ဤအခမဲ့အက်ပ်တွင် သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် ကူညီပေးရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော ဒစ်ဂျစ်တယ်အစီအစဉ်များ ပါရှိသည်။ **UnitedHealthcare® အက်ပ်**ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပြီး Coverage & Benefits စာမျက်နှာပေါ်က Calm Health ကို ရှာဖွေ၍ စတင်လိုက်ပါ။

အွန်လိုင်းမှ လုပ်ဆောင်ပါ-
myuhc.com/communityplan/preference
သင်၏ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ပို၍မြန်ဆန်စွာ လက်ခံရရှိရန် အီးမေးလ်၊ စာတိုမက်ဆေ့ချ်များနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် ဖိုင်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။

အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ-
uhc.care/HTCommResources
UnitedHealthcare Community Resources တွင် သင့်အား အစားအစာ၊ အိမ်ရာ၊ အသုံးဝန်ဆောင်ခများပေးခြင်းအပြင် အခြားအရာများကို စျေးလျှော့ထားသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပရိုဂရမ်များ ရှိပါသည်။ သင့်ဧရိယာတွင် အကူအညီရှာရန် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

UnitedHealthcare Community Plan

© 2026 United HealthCare Services, Inc. မူပိုင်ခွင့်လက်ဝယ်တွင်ရှိသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမပြုရေး အသိပေးချက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကုမ္ပဏီများသည် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး ဥပဒေများကို လိုက်နာပြီး လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မူရင်းနိုင်ငံ၊ အသက်၊ မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစား (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် လိင်စိတ်ခံယူချက် အပါအဝင်) တို့ကို အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မူရင်းနိုင်ငံ၊ အသက်၊ မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစားတို့ကြောင့် မည်သူ့ကိုမျှ ချန်လှပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် မမျှတစွာ ဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် အခမဲ့ အကူအညီများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးအပ်ထားပါသည်။ သင်သည် စကားပြန်များ နှင့်/သို့မဟုတ် အခြားဘာသာစကားများ သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်စာလုံးကြီးများကဲ့သို့ အခြားပုံစံများဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မသန်စွမ်းသူများအတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ချိန်ညှိပြင်ဆင်မှုများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ဤဝန်ဆောင်မှုများကို လိုအပ်ပါက အသင်းဝင်ဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ မနက် 8 နာရီမှ ညနေ 8 နာရီကြား ဖုန်း **1-800-832-4643** သို့ ခေါ်ဆိုပါ၊ **711** သို့ မက်ဆေ့ချ်ပို့၍ ဆက်သွယ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့မှ ဤဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးရန်ပျက်ကွက်ခဲ့သည် သို့မဟုတ် လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှု၊ အသက်၊ မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် လိင်အပေါ်အခြေခံ၍
အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခဲ့သည်ဟု သင်ယုံကြည်ပါက နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးညှိနှိုင်းရေးမှူးထံသို့
အောက်ပါအတိုင်းလိပ်မူ၍ တိုင်ကြားချက်တစ်ခု ပေးပို့နိုင်ပါသည်-

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

တိုင်ကြားချက်တင်သွင်းရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက အသင်းဝင်ဝန်ဆောင်မှုများသို့ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ မနက် 8 နာရီမှ ညနေ 8 နာရီကြား ဖုန်း **1-800-832-4643** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ၊ **711** သို့ မက်ဆေ့ချ်ပို့၍ ဆက်သွယ်ပါ။

သင်သည် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ တိုင်ကြားချက်ကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုဌာန (U.S. Department of Health and Human Services)၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးရုံး (Office for Civil Rights) သို့လည်း အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်-

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

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

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

တိုင်ကြားချက် ဖောင်များကို အောက်ဖော်ပြပါတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်- **http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**

ဤအသိပေးချက်ကို ဤနေရာတွင် ရယူနိုင်ပါသည်- **https://www.uhc.com/nondiscrimination-med**

https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html

ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုပုံစံများနှင့် အခြေးပုံစံများ ရရှိနိုင်မှု အသိပေးချက်

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
.711 TTY

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.