



HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



သင် ဖျားနေပါက သို့မဟုတ် နာကျင်
ကိုက်ခဲနေပါက၊ ကုသမှု ခံယူရမည့်
နေရာကို သင်သိပါသလား။

သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန်
အကောင်းဆုံးနေရာအကြောင်းကို လေ့လာ
ရန် စာမျက်နှာ 3 ကို ကြည့်ပါ။



စိတ်ချမ်းသာရေး ခရီးစဉ်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စတင်ခြင်း

နှစ်စဉ် ကြံ့ခိုင်ရေး ပြသမှုအတွက် သင်၏
ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် သွားတွေ့ပါ

သင်၏ အခြေခံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ
(primary medical provider, PMP) နှင့် ရက်ချိန်း
တစ်ခု စီစဉ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ နှစ်သစ်ကို နည်းလမ်းမှန်
စွာ စတင်လိုက်ပါ။

သင့်မိသားစုဝင်အားလုံးသည် နှစ်စဉ် ကြံ့ခိုင်ရေး
ပြသမှုအတွက် သင်တို့၏ PMP ထံသို့ တစ်နှစ်လျှင်
တစ်ကြိမ် သွားရောက်တွေ့ဆုံသင့်ပါသည်။ ဤပြသ
မှုသည် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်အောက်တွင်
အကျိုးဝင်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခု ဖြစ်သည်။
ပြသမှုအတွင်း၊ သင် လိုအပ်နိုင်သည့် ရောဂါစစ်ဆေး
မှုများ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးများကို လက်ခံ
ရရှိပါမည်။ ဤဆောင်းရာသီတွင် COVID-19
ကာကွယ်ဆေးနှင့် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံခြင်း
အကြောင်းကို သင်၏ PMP ထံသို့ သေသေချာချာ
မေးမြန်းပေးပါ။



အဖွဲ့ဝင်ခြင်း၊ အကျိုးခံစားခွင့် များနှင့် အစီအစဉ် အသေးစိတ်

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



ယခုဆောင်းရာသီမှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသလား။

ရာသီအလိုက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ကူညီရန် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းများ

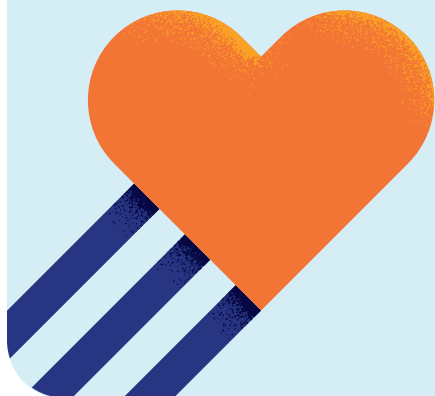
တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူများသည် ရာသီပြောင်းချိန်၊ အထူးသဖြင့် ဆောင်းရာသီတွင် ဝမ်းနည်းစရာ သို့မဟုတ် မောပန်းနွမ်းနယ်စရာ ခံစားမှုကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ၎င်းကို ရာသီအလိုက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် “ဆောင်းရာသီ စိတ်ညှိုးငယ်မှုများ” ဟုခေါ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ အိပ်ချင်လွန်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းခံစားချက်များကို သတိထားမိပြီဆိုပါက ယခုလို လွယ်ကူသော အကြံဉာဏ်များကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။

- **သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားပေးပါ-** လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက သင့်ကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေနိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ယောဂကျင့်ခြင်း- သင့်ကို လှုပ်ရှားစေသည့် မည်သည့်အရာမဆို စမ်းကြည့်နိုင်သည်။



အဖွဲ့ဝင် လက်စွဲစာအုပ်

ပုံနှိပ်မိတ္တူလိုချင်ပါသလား။
ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ အဖွဲ့ဝင်
ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်း **1-800-
832-4643**၊ TTY **711** ကို ခေါ်
ဆိုပြီး အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို
သင့်ထံသို့ စာတိုက်မှတစ်ဆင့် ပို့
ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။



ရာသီအလိုက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

- **အပြင်သွားပါ-** လတ်ဆတ်သောနှင့် နေရောင်ခြည်က သင့်
ကို နေရထိုင်ရ ပိုကောင်းစေပါသည်။ လမ်းလျှောက်ထွက်
ပါ။ အပြင်ထွက်ကစားပါ သို့မဟုတ် အပြင်မှာထိုင်ပြီး ပျော်
ရွှင်စွာကစားပါ။
- **ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ပါ-** နေ့တိုင်း အချိန်မှန် အိပ်ရာဝင်ပြီး
အချိန်မှန် နိုးထဖို့ ကြိုးစားပါ။ လုံလောက်သော အိပ်စက်
ခြင်းက သင့်စိတ်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- **သင့်ဗီတာမင်များကို စစ်ဆေးပါ-** တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းနည်း
မှု ခံစားရခြင်းသည် ဗီတာမင် D လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်း
နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ဗီတာမင်များ သောက်သုံးခြင်းနှင့်
ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးပါ။

**သင် စိတ်ဓာတ်ကျနေသေးပါက ဆေးကုသပေးသူ သို့မဟုတ်
သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။**



စိတ်ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ကြုံတွေ့နေရပါက
သင်တန်းဆင်း အကြံပေးတစ်ဦးထံမှ အကူအညီကို
24/7 ရယူရန် **988 Suicide & Crisis Lifeline** သို့
ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။





ဂရုစိုက်ရမည့်နေရာကို သိထားပါ

သင့်ရွေးချယ်မှုများအတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခု

နေမကောင်းဖြစ်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သွားရမည့်နေရာကို သိထားအောင်လုပ်ရခြင်းက စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်၏ ပင်မဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးသူ (PMP) နှင့် စတင်သင့်သည်။ သင်၏ PMP ကို မရရှိနိုင်ပါက အခြားရွေးချယ်စရာများကို သိရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

မှန်ကန်သောစောင့်ရှောက်မှုကို တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံးရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးမည့် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

အခြေအနေ	စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှု
အရေးပေါ်မဟုတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိပါသလား သို့မဟုတ် ကြုံတင်ကာကွယ်မှု လိုအပ်ပါသလား။	အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးသူ (PMP) သင့်ဆရာဝန်ထံတွင် သွားပြပါ။ ၎င်းတို့သည် သင့်ကျန်းမာရေး ရာဇဝင်ကို သိရှိပြီး လိုအပ်ပါက သင့်အား အထူးကုထံ ညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။
အရေးပေါ်မဟုတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုရှိ၍ သင်၏ PMP ကို မရနိုင်ပါ။	လွယ်ကူအဆင်ပြေသော ဆေးကုသခန်း ပိုကြီးသော လက်လီစတိုးများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် ကုန်စုံဆိုင်များ တွင် ရရှိနိုင်သော အဆင်ပြေသည့် စောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းသို့ သွားပါ။ သို့မဟုတ် 24/7 အွန်လိုင်းဖြင့်ပြသမှုကို uhcdoctorchat.com တွင် စမ်းသုံးကြည့်ပါ။
အရေးပေါ်မဟုတ်သော စောင့်ရှောက်မှု အမြန်လိုပါ သလား။	Urgent care အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှုကို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။ ရက်ချိန်းယူရန်မ လိုအပ်ပါ။ စောင့်ဆိုင်းချိန်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အရေးပေါ်ခန်း ထက် ပိုတိုတောင်းပါသည်။
စိတ်ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် အခြေအနေရှိပါသလား။	စိတ်ကျန်းမာရေးအကျပ်အတည်းစင်တာ သို့မဟုတ် 988 သို့ခေါ်ဆိုပါ။
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်ရှိပါ သလား။	အရေးပေါ်ခန်း သို့မဟုတ် 911 ကို ခေါ်ဆိုပါ။



သွားရမည့်နေရာကို သေချာမသိဘူးလား။

အကူအညီပေးနိုင်သော သူနာပြုတစ်ဦးနှင့် 24/7
စကားပြောဆိုရန် NurseLine ဖုန်း **1-800-832-4643**၊
TTY **711** ကို ခေါ်ဆိုပါ။



ဆောင်ရွက်သူအသစ်တစ်ဦး လိုအပ်ပါသလား။

ကျွန်ုပ်တို့က သင့်အတွက် တစ်ဦး
ကူညီ၍ ရှာပေးနိုင်ပါသည်။
အကြံပေးတစ်ဦးနှင့် [myuhc.com/
communityplan](https://myuhc.com/communityplan) သို့မဟုတ်
UnitedHealthcare မိုဘိုင်းအက်ပ်စ်
မှတစ်ဆင့် ချတ်လုပ်ပါ။





သင့်ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို သိအောင်လုပ်ပါ

သိုင်းရွိုက်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ၎င်းက ဘာကိုလုပ်ဆောင်ပေးပါသလဲ။

သိုင်းရွိုက်သည် သင့်လည်ပင်းရှေ့ရှိ ဂလင်းငယ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား စွမ်းအင်အသုံးပြုရန်၊ ကြီးထွားရန်နှင့် ကျန်းမာနေစေရန် ကူညီပေးသည့် ဟော်မုန်းများကို ဖန်တီးပေးသည်။ ဤဟော်မုန်းများသည် အောက်ပါကဲ့သို့အရာများကို ကူညီပေးသည်-

- နှလုံးခုန်သံ
- အစာခြေခြင်း
- ဦးနှောက်နှင့် အရိုးများ ကြီးထွားမှု
- ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်
- ဓမ္မတာလာချိန်များ (မိန်းကလေးများအတွက်)

သိုင်းရွိုက်ပြဿနာများ

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သိုင်းရွိုက်က နည်းလမ်းမှန် အလုပ်မလုပ်ပါဘူး။ ဤသည်တို့မှာ အဖြစ်များသော ပြဿနာအချို့ ဖြစ်သည်-

- **Hypothyroidism** - သိုင်းရွိုက်က အရမ်းနှေးကွေးပြီး ဟော်မုန်းအလုံအလောက် မထုတ်ပေးပါ။
- **Hyperthyroidism** - သိုင်းရွိုက်က အရမ်းမြန်ပြီး ဟော်မုန်း အများကြီး ထုတ်ပေးသည်။
- **Goiter** - သိုင်းရွိုက်က ပုံမှန်ထက် ပိုကြီးလာပါတယ်။
- **သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာ** - အန္တရာယ်ရှိသောဆဲလ်များသည် သိုင်းရွိုက်တွင် ကြီးထွားလာသည်။

စမ်းသပ်ခြင်းနှင့်ကုသမှု

စိုးရိမ်စရာရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတို့သည် သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် သင့်သိုင်းရွိုက်ကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ တစ်ခုခုမှားယွင်းနေပါက၊ ၎င်းတို့သည် သင့်သိုင်းရွိုက်၏လုပ်ဆောင်မှုကို ပိုကောင်းစေရန်အတွက် သင့်အား ဆေးများပေး၍ စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူမှုရေး အဆိုးအပြတ်များ

ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကုသခြင်းသာမကဘဲ အခြားအရာများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော စားနပ်ရိက္ခာ၊ အိမ်ရာ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးနှင့် ငွေကြေးဖူလုံမှုကဲ့သို့သော နေ့စဉ်အခြေခံ လိုအပ်မှုများသည် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ခုခုလွဲနေပါက ၎င်းသည် သင့်ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူနေမှုဘဝအပေါ်ကြီးကြီးမားမား သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

UnitedHealthcare Community Resources သည် သင့်အား ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော သို့မဟုတ် မလိုအပ်ဘဲ ပံ့ပိုးပေးသည့် ပရိုဂရမ်များနှင့် အရင်းအမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- အိမ်သုံးစွမ်းဆောင်ရည် အဆင့်မြှင့်တင်မှုများ
- ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်အတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အကူအညီ
- စောင့်နှင့် ဆောင်းအနွေးထည်



သင့်ဧရိယာအတွင်း အကူအညီရှာရန် uhc.care/HTCommResources သို့ သွားရောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ကို **UnitedHealthcare** အက်ပ်တွင် ရှာကြည့်ပါ





အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များ

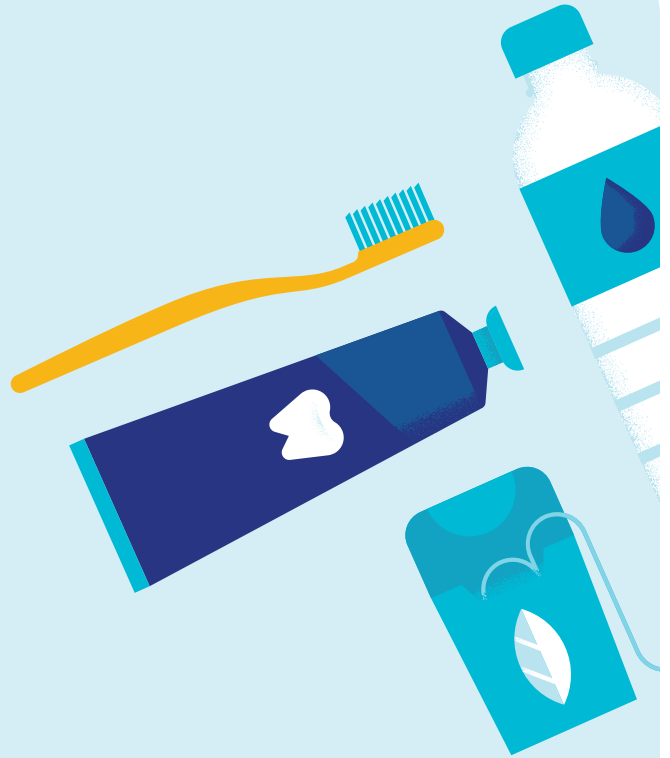
သင်လိုအပ်သည့်အခါ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး မှ ရရှိနိုင်သော သွားနှင့် ခံတွင်း စောင့်ရှောက်မှု

၎င်းတို့၏ ရုံးကို မသွားဘဲ သွားဆရာဝန်ကို အချိန်
မရွေး တွေ့နိုင်တယ်ဆိုတာ သင်သိပါသလား။

Teledentistry ဟုလည်းခေါ်သည့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ
အွန်လိုင်းဖြင့် ပြသမှုများသည် သင့်အား အွန်လိုင်း
တွင် လိုင်စင်ရသွားဆရာဝန်နှင့် 24/7 ချိတ်ဆက်
နိုင်စေပါသည်။ ဖုန်းဖြင့် သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုဖြင့် သွား
ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ-

- ပါးစပ်အတွင်း နာကျင်ခြင်း
- သွားကျိုးခြင်း သို့မဟုတ် သွားကျင်ခြင်း
- သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့် သွေးထွက်ခြင်း
- စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှု သို့မဟုတ်
ဒုတိယ ထင်မြင်ချက် ရယူခြင်းနှင့် အခြားအရာ
များ

ဖုန်း 1-844-712-1154 သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ်
dialcare.com ဝင်ကြည့်ပါ





ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

သင့်အစီအစဉ်ကို 24/7 ရယူပါ
သင်လိုအပ်သည့်အချိန်နှင့် သင်လိုအပ်သည့်နေရာတွင် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရှာဖွေပါ။

UnitedHealthcare အက်ပ်-App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ
ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့ဝင်ဝဘ်ဆိုဒ်-myuhc.com/communityplan

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

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

UHC Doctor Chat-
စောင့်ဆိုင်းခန်းကို ကျော်ပြီး UHC Doctor Chat

အက်ပ်ဖြင့် အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ (PMP) နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ချိတ်ဆက်ပါ။ PMP များကို တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့က မေးခွန်းများကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ ဖြေကြားပေးနိုင်သည်။
UHC Doctor Chat အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် UHCDoctorChat.com တွင် ပို့မိုလေ့လာပါ။

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

သယ်ယူပို့ဆောင်ရ-
1-800-832-4643, TTY 711
သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဆေးဆိုင် ပြသမှုများဆီသို့ အသွားအပြန် ယာဉ်စီးနင်းခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ယာဉ်စီးနင်းမှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် အနည်းဆုံး ရုံးဖွင့်ရက် 2 ရက်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်နှစ်လျှင် အကန့်အသတ်မရှိ စီးနင်းခွင့်များ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။

စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း-

1-800-832-4643, TTY 711

အဖွဲ့ဝင်များသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ အိမ်တွင်း ပြဿနာများ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းရင်းမြစ်များသို့ ညွှန်းဆိုပေးမှုများ၊ ရက်ချိန်း သတိပေးချက်များ၊ ယာဉ်စီးနင်းမှုများ ဆိုင်ရာ အကူအညီအပြင် အခြားအရာများ (ခေါ်ဆို သူအခမဲ့) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကောင်းကောင်း နေထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါ-

liveandworkwell.com

ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု နည်းလမ်းများ၊ ဆောင်ရွက်ပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအပြင် အရက်/မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှု ဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များကို ရှာပါ။

Assurance Wireless-

assurancewireless.com/buhc

လစဉ် မြန်နှုန်းမြင့်ဒေတာ 4.5GB၊ စကားပြောမိနစ် 3000 နှင့် အကန့်အသတ်မရှိ စာတိုပေးပို့မှုများကို ရယူလိုက်ပါ။ ထို့အပြင်၊ ဖုန်းတစ်လုံးကို \$20 ဖြင့် ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည်။

AbleTo ၏ Self Care- ableto.com/begin

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

ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ-

myuhc.com/communityplan/preference

သင်၏ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ လက်ခံရရှိရန် အီးမေးလ်၊ စာတိုမက်ဆေ့ချ်များနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် ဖိုင်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။

အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ-

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources တွင် သင့်အား အစားအစာ၊ အိမ်ရာ၊ အသုံးဝန်ဆောင်ခများပေးခြင်းအပြင် အခြားအရာများအတွက် လျှော့ချထားသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ စရိတ်ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပရိုဂရမ်များ ရှိပါသည်။ သင့်ဧရိယာတွင် အကူအညီကို ရှာရန် 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 (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.

אַכטונג: אויב איר רעדט **ייִדיש (Yiddish)**, עס זײַנען פֿאַראַנען פֿאַר אײַך פֿרײַ שפּראַך סערוויסעס און פֿרײַ קאָמוניקאַציעס אין אַנדערע פֿאָרמאַטן, 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 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 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 የተግባባቶ 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 isẹ àtilẹhin èdè àti awọn ibanisọrọ lófèṣé ní awọn ọna kika miran, gégébi titẹ jade nla, wà lárọwótó rẹ. Pe Awọn Isẹ Ọmọ Egbé 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.