



Health Talk

Koj txoj kev taug mus rau txoj kev noj qab haus huv kom zoo dua qub



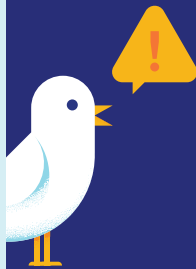
istock.com/shapecharge

Lub Caij Ntuj Sov Xyoo 2023

United
Healthcare
Community Plan

Txuas hnuv nyoog tshiab hnuv no

Koj puas paub? Koj yuav tsum tau txuas hnuv nyoog tshiab rau Medical Assistance txhua xyoo. Nthuav mus rau Phab Ntawv 2 txhawm rau kawm paub ntau ntxiv.



Kev noj zaub mov kom muaj kev noj qab nyob zoo

Muaj khoom noj dab tsi nyob rau lub caij no?

Txoj hauv kev nrhiav cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub uas pheej yig dua

Lub caij ntuj sov yog lub sij hawm uas muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub tshiab zoo tshaj plaws. Nov yog 2 qho chaw uas koj tuaj yeem mus yuav khoom kom txuag tau nyiaj:

- **Cov khw muag khoom liaj teb.** Ntau lub khw muaj cov khoom nqi pheej yig thiab lees txais cov nyiaj pab xws li daim npav SNAP los sis cov npav WIC.
- **Cov kev pab cuam hauv online xws li Misfits Market thiab Imperfect Foods.** Lawv xa cov khoom tshiab nyob rau tus nqi qis.

Hwj xwm koj txoj kev pab them nqi kho mob tseg

Nco ntsoov txuas hnuv nyoog tshiab rau koj txoj kev muaj cai tsim nyog tau txais Medical Assistance

Medical Assistance yog lub lav ib lub khoos kas pab cuam. Txhua lub lav muaj cov cai sib txawv. Ib txoj cai uas lawv muaj sib thooj ces yog tias cov tswv cuab yuav tsum tau txuas hnuv nyoog tshiab txhua xyoo. Koj yuav tsum tau muab cov ntaub ntawv rau koj lub lav. Qhov no yuav pab lawv txiav txim siab seb koj los sis cov neeg hauv koj tsev neeg puas tseem tuaj yeem tau txais Medical Assistance.

Koj lub lav yuav qhia rau koj thaum yuav tau txuas hnuv nyoog tshiab rau thaum twg. Lawv muab qhov no hu ua kev rov txuas hnuv nyoog ntxiv. Xyuas kom ntseeg tau tias lawv tuaj yeem tiv tauj tau koj. Muab koj qhov chaw nyob, tus email thiab tus xov tooj tam sim no rau lawv. Koj yuav tsum tau teb rov qab thaum lawv tiv tauj tuaj rau koj. Yog tias koj tsis teb rov qab, ces koj yuav plam koj qhov kev pab them nqi kho mob mus.

Nco ntsoov tias kev muaj cai tsim nyog tau txais Medical Assistance yuav muaj kev hloov pauv. Qee cov cai uas tsim los siv rau kab mob COVID-19 yuav tsis raug siv ntxiv lawm. Yog tias koj pom tau tias koj tsis muaj cai tsim nyog tau txais Medical Assistance ntxiv lawm, los tej zaum koj yuav tuaj yeem tau txais kev pab them nqi kho mob mus ntxiv tau. Tej zaum koj yuav tuaj yeem tau txais ib txoj phiaj xwm kev kho mob tshiab dhau los ntawm mnsure.org los sis dhau los ntawm koj txoj hauj lwm. Nrhiav cov ntaub ntawv ntau ntxiv ntawm uhc.com/staycovered.

Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob raws li ib txwm

Tsis txhob tos txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob

Cov me nyuam yaus thiab cov hluas yuav tsum tau mus ntsib lawv tus kws kho mob txhua xyoo txhawm rau kuaj xyuas kab mob. Nws yog ib qho tseem ceeb rau lawv txoj kev noj qab haus huv, thiab tej zaum lawv lub tsev kawm ntawv yuav tseev kom yuav tsum tau mus kuaj mob.

Ib yam uas tus kws kho mob yuav ua thaum mus ntsib no ces yog kev txhaj cov tshuaj tiv thaiv kab mob uas koj tus me nyuam yuav tsum tau txhaj rau nws. Yog tias koj tus me nyuam tsis txhaj ib yam tshuaj twg ntawm cov tshuaj uas koj lub lav tseev kom yuav tsum tau txhaj, ces lawv yuav tsis tau txais kev tso cai tuaj mus pib kawm ntawv thaum lub caij nplooj ntoos zeeg. Txawm hais tias koj tus me nyuam tau txhaj tshuaj tag nrho txhua yam tshuaj tiv thaiv kab mob rau me nyuam yaus lawm los xij, tab sis nws kuj tseem muaj kev xav tau ntau yam ntxiv rau cov me nyuam yaus txog lub hnuv nyoog kawm ntawv lawm, xws li:

- **Kab Mob COVID-19 thiab Khaub Thuas:** Muaj lus qhia kom txhaj txhua xyoo
- **Kab Mob Tdap:** Hnuv nyoog 11–12 xyoos
- **Kab Mob HPV:** Hnuv nyoog 11–12 xyoos
- **Kab Mob Meningococcal:** Hnuv nyoog 11–12 xyoos thiab hnuv nyoog 16 xyoo



Txiv neej txoj kev noj qab haus huv

Kev saib xyuas kho mob ua kev tiv thaiv txhawm rau hwj xwm kom koj muaj kev noj qab nyob zoo

Cov txiv neej yuav ntsib qee yam teeb meem fab kev noj qab haus huv tsis xws li leej twg uas tsis cuam tshuam rau cov poj niam. Tab sis ntau yam ntawm cov chiv keeb uas ua rau muaj kev ploj tuag heev tshaj plaws rau cov txiv neej yog tuaj yeem tiv thaiv tau. Koj tuaj yeem ua hauj lwm nrog koj tus kws kho mob los tuav tswj qee cov kev pheej hmoo. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem txo qis koj txoj kev pheej hmoo txog kev ua lub neej tau tib si thiab. Mus ntsib koj tus kws kho mob txhua xyoo txhawm rau kuaj mob. Nug seb muaj yam kev tshuaj ntsuam xyuas mob thaiv cov tshuaj tiv thaiv kab mob twg uas txog sij hawm rau koj lawm.

	Kev Saib Xyuas Ua Kev Tiv Thaiv	Kev Ua Lub Neej
Kab mob plaww	Tshuaj xyuas koj cov ntshav siab thiab cov roj xyaw hauv cov ntshav. Yog tias ntshav siab, ces ua hauj lwm nrog koj tus kws kho mob txhawm rau los txo kom poob qis.	Mus qoj ib ce tawm dag zog. Tsis txhob hauv luam yeeb. Noj cov khoom noj kom haum.
Kab Mob ntshav qab zib	Mus kuaj xyuas cov piam thaj glucose thiab A1C hauv chav kuaj mob. Yog tias ntshav siab, ces ua hauj lwm nrog koj tus kws kho mob txhawm rau los txo kom poob qis.	Hwj xwm kom lub cev hnyav tsim nyog. Noj piam thaj kom tsawg.
Kab mob khees xaws	Mus kuaj kab mob khees xaws prostate, tawv nqaij thiab hnyuv qhov quav. Nug seb kev kuaj mob khees xaws ntsws puas haum rau koj.	Tsis txhob hauv luam yeeb. Haus dej cawv kom tsawg. Noj cov zaub mov uas muaj cov fiber siab.
Cov kab mob sib kis	Mus txhaj tshuaj tiv thaiv. Mus kuaj kab mob siab khov thiab HIV.	Muaj kev sib deev yam muaj kev nyab xeeb.

Txiav luam yeeb pa

Tso kev haus luam yeeb pa tseg

Luam yeeb hluav taws xob tsis zoo rau lub cev xws li cov luam yeeb ib txwm muaj

Ib qho kev tshawb fawb hauv xyoo 2022¹ pom tau tias muaj ntau dua 2.5 lab tus tub ntxhais hluas haus luam yeeb hluav taws xob, los sis luam yeeb pa. Qhov no yog khwv yees li 14% yog cov tub ntxhais kawm them siab thiab 3% yog cov tub ntxhais kawm them nrab. Ntawm cov no, 1 ntawm 4 leeg yog haus luam yeeb pa txhua hnuv, thiab 85% siv cov khoom tov kom muaj ntxhiab luam yeeb tsw.

Cov neeg feem ntau xav tias luam yeeb hluav taws xob yog muaj kev nyab xeeb dua li cov luam yeeb li ib txwm muaj. Qhov no tsis muaj tseeb. Tag nrho ob yam puav leej muaj kuab tshuaj nicotine, uas yuav ua rau muaj kev quav. Ib tug Juul muaj kuab tshuaj nicotine ntau ib yam nkaus li ib xoos luam yeeb lawm.

Kev haus luam yeeb pa yog qhov muaj kev phom sij rau tag nrho cov me nyuam yaus thiab cov neeg laus tib si. Txawm hais tias nws muaj qee cov kev pheej hmoo ncuva ntev tib yam nkaus li luam yeeb los xij, tab sis nws kuj tseem yuav tuaj yeem ua rau muaj mob ntsws huam leej huam ceem rau cov neeg nyob rau txhua lub hnuv nyoog thiab. Qhov kev mob ntsws no yuav tuaj yeem mob mus tsis tu qab los sis tuag taus.

¹Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob, CDC), 2022.



iStock.com/SbyrovaMN

Cov chaw muab kev pab rau tus tswv cuab

Nov yog rau koj

Peb xav ua kom nws yooj yim li qhov ua tau rau koj tau ntau yam tshaj plaws raws li koj qhov kev npaj kho mob. Thaum yog peb ib tug tswv cuab, yuav muaj kev pab cuam thiab txiaj ntsig ntau yam rau koj.

Kev Pab Cuam Tswv Cuab:

Thov kev pab teb koj cov lus nug thiab kev txhawj xeeb. Nrhiav ib tug kws kho mob pab cuam los sis ib qhov chaw kho mob maj rawm, nug cov lus nug txog cov txiaj ntsig los sis thov kev pab rau kev teem caij mus ntsib kws kho mob, ua txhua hom lus (hu dawb). **1-888-269-5410, TTY 711**

Peb tus vev xaib: Peb lub vev xaib khaws tag nrho koj cov txheej xwm kho mob rau ib qho chaw. Koj tuaj yeem nrhiav ib tug kws kho mob pab cuam, saib koj cov txiaj ntsig los sis saib koj daim npav ID tswv cuab, tsis hais koj nyob rau qhov twg los xij. **myuhc.com/communityplan**

UnitedHealthcare app: Nkag mus rau koj cov ntaub ntawv npaj kho mob ntawm-qhov-mus. Saib koj qhov kev pab them nqi thiab cov txiaj ntsig. Nrhiav cov chaw kho mob nyob ze. Saib koj daim npav ID, tau txais cov lus qhia mus rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm thiab ntau ntxiv.

Rub Tawm lo ntawm App Store los sis Google Play

NurseLine: Thov kev qhia txog kev noj qab haus huv los ntawm ib tug neeg tu mob 24 teev ib hnub, 7 teev ib lim tiam, yam koj tsis poob nyiaj them (hu dawb). **1-800-718-9066, TTY 711**

Quit For Life: Thov kev pab txiaiv luam yeeb yam tsis tau them nqi (hu dawb). **1-866-784-8454, TTY 711** **quitnow.net**

Tsheb Thauj Mus Los: Hu rau Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab kom nug txog kev caij tsheb mus thiab los rau ntawm koj qhov chaw kuaj mob thiab lub khw muag tshuaj. Teem caij thov caij tsheb, hu yam qeeb kawg 2 hnub ua hauj lwm ua ntej txog koj lub caij teem mus kuaj mob. Koj yuav tuaj yeem thov tau caij tsheb tsis dhau 30 mais ntawm koj lub tsev mus rau chaw yuav tshuaj thiab 60 mais mus rau tej qhov chaw kho mob tshwj xeeb. **1-888-444-1519, TTY 711**

Kev Tswj Kev saib Xyuas: Tes dej num no yog muaj rau cov tswv cuab uas muaj tus qub mob thiab muaj kev cheem tsum mob ntau yam. Koj tuaj yeem tau txais xov tooj hu tuaj, kev tuaj kuaj hauv tsev, qhia txog kev noj qab haus huv, qhia ntaub ntawv uas muaj hauv zej zog, ceeb toom kev teem caij, pab tsav tsheb thiab lwm yam (hu-dawb). **1-888-269-5410, TTY 711**

Live and Work Well: Nrhiav cov ntaub ntawv, cov cuab yeej saib xyuas tus kheej, cov kws kho mob thiab kev kho mob puas siab puas ntsws thiab cov ntaub ntawv txog kev quav yeeb quav tshuaj. **liveandworkwell.com**

Healthy First Steps®: Tau txais kev txhawb pab thoob plaws lub sij hawm koj cev xeeb tub thiab tau txais kev pab rau kev saib xyuas kho mob ua ntej yuav yug me nyuam thiab kev saib xyuas kom tus me nyuam kom noj qab nyob zoo kom raws sij hawm (hu dawb). **1-800-599-5985, TTY 711** **uhchealthyfirststeps.com**

Sanvello: Qhov kev noj qab haus huv thiab kev noj qab-nyob zoo huv app no muaj cov peev txheej xws li kev qhia taug kev, cov cuab yeej tiv thaiv thiab kev txhawb nqa hauv zej zog. Rub tawm lub app. Tsim ib tug as khauj. Xaiv “upgrade through insurance.” Nrhiav thiab xaiv qhov hais tias UnitedHealthcare. Ntaus cov txheej xwm nyob hauv koj daim ID rau. **sanvello.com**

Mus rau qhov digital: Teev npe rau email, cov ntawv thiab cov ntaub ntawv digital kom tau txais koj cov ntaub ntawv kho mob sai dua. **myuhc.com/communityplan/preference**

Tsab Ntawv Ceeb Toom Txog Pej Xeem Cov Cai

Kev sib cais ntxub ntxaug yog ib qho txhaum rau kev cai lij choj. UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota tsis ntxub ntxaug uas saib raws lub hauv paus ntawm txhua yam li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas
- Qhov nyiam poj niam txiv neej
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Txiv neej los yog poj niam (muaj xam nrog rau tej yeeb yam thiab qhov coj li txiv neej los yog coj li poj niam)
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Cov kev ntseeg fab kas moos
- Zwj ceeb fab kev kho mob
- Txheej xwm ntawm kev noj qab haus huv
- Daim ntawv pov thawj them-txais nyiaj ntawm cov kev pab cuam rau kev saib xyuas kho mob fab kev noj qab haus huv
- Kev paub txog cov tsab ntawv lus thov yuav cai
- Keeb kwm kev mob nkeeg yav tas los
- Ntaub ntawv teev txog caj ces roj ntshav

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Koj muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab thiab thov kev pab txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab uas koj tus kheej mus thov kiag los sis los ntawm kev xa ntawv, hu xov tooj, xa lus hauv tus xov tooj fej ntawv, los sis xa email ntawm:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
 P.O. Box 30608
 Salt Lake City, UTAH 84130
 Tus Xov Tooj Hu Dawb: **1-888-269-5410**, TTY **711**
 Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Cov Kev Pab Cuam Ntxiv thiab Cov Kev Pab Cuam: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota muab cov kev pab cuam ntxiv thiab cov kev pab cuam, xws li cov neeg txhais lus tau zoo uas muaj cai los sis ntaub ntawv qhia paub ua cov hom ntawv uas tuaj nkag cuag tau, yam tsis xam tus nqi thiab kom raws sij hawm kom ntseeg tau hais tias txhua tus muaj cib fim sib npaug zos los mus koom rau hauv peb cov txheej txheem pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv. **Tiv tauj rau Member Services ntawm 1-888-269-5410.**

Cov Kev Pab Cuam Txog Kev Pab Rau Fab Hom Lus Hais: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota muab cov ntaub ntawv uas tau txhais lawm thiab kev txhais lus ntawm lub ncauj hais, yam tsis xam tus nqi thiab kom raws sij hawm, thaum tsim nyog yuav tsum tau muaj cov kev pab cuam txog kev pab rau fab hom lus hais kom ntseeg tau hais tias cov neeg uas tsis txawj hais Lus As Kiv ntau muaj kev nkag cuag tau rau peb cov ntaub ntawv thiab cov kev pab cuam yam tuav tau lub ntsiab lus zoo. **Tiv tauj rau Member Services ntawm 1-888-269-5410.**

Cov Lus Tsis Txaus Siab Raws Pej Xeem Cov Cai

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Tsis tas li ntawd tej zaum koj tuaj yeem tiv tauj ncaj qha mus rau ib lub ntawm cov chaw ua hauj lwm nyob rau nram qab no txhawm rau sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug tib si.

U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau OCR, uas yog ib lub chaw ua hauj lwm ntawm tsoom fwv, yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab
- Poj niam-txiv neej
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)

Tiv tauj rau **OCR** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab:

Office for Civil Rights
U.S. Department of Health and Human Services
Midwest Region
233 N. Michigan Avenue, Suite 240
Chicago, IL 60601

Customer Response Center: Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-368-1019
TDD Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-537-7697
Email: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Nyob rau hauv xeev Minnesota, koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau MDHR yog hais tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas
- Kev ntseeg
- Poj niam-txiv neej
- Qhov nyiam poj niam txiv neej
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Kev xiam oob qhab

Tiv tauj rau **MDHR** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab:

Minnesota Department of Human Rights
540 Fairview Avenue North, Suite 201
St. Paul, MN 55104

Kaw Suab Lus: 651-539-1100
Tus Xov Tooj Hu Dawb: 800-657-3704
MN Tus Xov Tooj Hu Rau Kev Sib Txuas Lus Ntawm Cov Neeg Tsis Hnov Lus Zoo:
711 los sis 800-627-3529
Fev: 651-296-9042
Email: Info.MDHR@state.mn.us

Minnesota Department of Human Services (DHS)

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau DHS yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam nyob rau hauv peb cov txheej txheem pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Tsos cev nqaij daim tawv
- Yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)
- Hnub nyoog
- Kev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Txiv neej los yog poj niam (muaj xam nrog rau tej yeeb yam thiab qhov coj li txiv neej los yog coj li poj niam)

Yuav tsum muab cov kev tsis txaus siab sau ua ntaub ntawv thiab muab xa mus tsis pub dhau 180 hnub suav txij li hnub uas koj pom tau hais tias koj ntsib kev ntxub ntxaug uas raug iab liam. Hauv tsab ntawv hais txog kev tsis txaus siab ntawd yuav tsum muaj koj lub npe thiab chaw nyob thiab piav qhia txog qhov kev ntxub ntxaug uas koj tab tom tsis txaus siab rau ntawd. Peb yuav muab nws coj los tshab xyuas thiab mam li sau ntawv ceeb toom rau koj paub txog seb peb puas muaj cai los mus tshuaj xyuas txog qhov tseeb los tsis muaj. Yog peb muaj cai, ces mam li los tshuaj xyuas qhov tsis txaus siab no.

DHS yuav sau ntawv ceeb toom rau koj paub txog qhov kawg uas tau los ntawm kev tshuaj xyuas. Koj muaj cai thov kom rov muab coj los hais thiab txiav txim dua yog hais tias koj tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab. Txhawm rau thov kom rov muab coj los hais thiab txiav txim dua, koj yuav tsum tau sau ib tsab ntawv thov xa mus thov DHS kom rov tshab xyuas txog qhov kawg uas tau los ntawm kev tshuaj xyuas ntawd. Sau kom tsawg thiab qhia qhov laj thawj hais tias vim li cas koj thiaj li tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab ntawd. Muaj xam nrog rau lus qhia paub ntau ntxiv uas koj xav tias tseem ceeb.

Yog hais tias koj sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no, cov neeg uas ua hauj lwm rau lub chaw ua hauj lwm uas muaj npe nyob rau hauv qhov kev tsis txaus siab ntawd thiaj li tsis muaj peev xwm ua paj rov qab tau rau koj. Qhov no txhais tau tias lawv tsis muaj peev xwm rau txim tau rau koj tsis hais yuav yog rau txoj hau kev twg los xij txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab. Kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no thiaj li tsis ua rau koj poob txoj cai los ntawm kev nrhiav lwm cov kev nqis tes hais daws teeb meem fab kev cai lij choj los sis fab kev tswj hwm.

Tiv tauj rau **DHS** ncaj nraim txhawm rau sau ib tsab ntawv tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug:

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Equal Opportunity and Access Division
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997

Kaw Suab Lus: 651-431-3040 los sis siv koj qhov kev pab cuam uas saib xyuas tus xov tooj hu rau kev sib txuas lus ntawm cov neeg tsis hnov lus zoo (relay service) uas nyiam siv

Cov Lus Hais Txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Neeg Qhab Mes Kas (American Indian Health Statement)

Cov Neeg Khab Mes Kas muaj peev xwm mus siv txuas ntxiv mus los sis pib siv tau cov chaw kuaj mob uas muab Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS) thiab haiv neeg tsawg. Peb yuav tsis hais kom yuav tsum tau kev pom zoo ua ntej los sis yuam kom koj yuav tsum tau ua ib yam dab tsi es thiaj li tau txais cov kev pab cuam nyob rau ntawm cov chaw kuaj mob no. Rau cov neeg laus uas muaj hnub nyoog 65 xyoos thiab laus dua ntawd, qhov no muaj xam nrog rau cov kev pab cuam rau Cov Laus Uas Muaj Kev Zam (Elderly Waiver, EW) uas nkag cuag tau rau haiv neeg tsawg ntawd. Yog hais tias ib tus kws kho mob los sis lwm tus kws muab kev saib xyuas kho mob nyob rau hauv ib lub chaw kuaj mob uas muab Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS) los sis haiv neeg tsawg muab koj xa tauj mus rau ib tus kws muab kev saib xyuas kho mob uas nyob rau hauv peb pab pawg nev vawj sib koom tes muab kev saib xyuas kho mob, peb yuav tsis hais kom koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob xub thawj ua ntej yuav ua ntawv xa koj mus.

1-888-269-5410, TTY 711

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

የስተውሉ: ከለምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎም ለክስተርዳሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။*

កំណត់សម្គាល់: បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သျှ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်နၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိၣ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ ວິ, ຈົ່ງໂທໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.