



Health Talk

နတ်လဲတော်ဆူတော်အိန်ဆူအိန်ချ
လာအဂ္ဂဒိန်အိထိန်



iStock.com/Anchly

တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်သိကတီၢ် 2022

United
Healthcare
Community Plan

တၢ်အပူၤန့ၣ်တၢ်မနုၤအိၣ်ဝဲလဲၣ်

ပတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်တမံၤလၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ဆဲးက
သံၣ်လၢတံးကွဲၤတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်မၤညါအိၣ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်မူဒီးနဟံၣ်
ဖိဖိတဖၣ်ကအိၣ်ဆူအိၣ်ချအိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤန့ၣ်
ချဒီးညီဝဲလၢကယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်လီၢ်လၢအအိၣ်ဘူးဒီးနၤ ဒီးလၢက
ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤနတၢ်လဲၤထံၣ်လီၢ်သကိးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဖဲ
လိာ်ကဘျးပၤဒလၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ + တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆဲးပၤၤ

တၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤလၢ တၢ်ဒီး န့ၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအဂီၢ်

ပသ့ၣ်ညါလၢတၢ်လဲၤထံၣ်လီၢ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယု
သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါ န့ၣ် တမ့ၢ်ကအိၣ်ဝဲလၢ စရိလၢနကဘၣ်မၤတဖၣ် အ
ဖိခိၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်အကါဒိၣ်နိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. အယိန့ၣ်ပ
ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤပကရူၢ်ဖိတဖၣ်လၢ အမၤဝဲၤတၢ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ လၢမ့ၢ်နအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤလၢန
ကြၢၤမၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲၤန့ၣ်တက့ၢ်. န့ၣ်လီၤကွၢ်ဆူ [myuhc.com/
communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness). မ့ၢ်ဝဲၤဒီးစံးလီၤ “Earn
rewards(ဒီးန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လၢ
ဟ့ၣ်ကပီၤတဖၣ်)” န့ၣ်တက့ၢ်.
မ့ၢ်ဝဲၤန့ၣ်စံး “Get started(စး
ထီၣ်)” ဒ်သိးကဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢ
နဒီးန့ၣ်ဝဲၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမနုၤ
လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကိးနံၤဒဲးတၢ်အိၣ်မူ

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ သးတၢ်ဃာတၢ်စိၣ်အဂီၢ်

Sanvello အဲးပလံာ်က့ၣ် န့ၢ်မၤစၢၤလၢသ့ဝဲမဲ နတၢ်
ကိတ်ခဲအဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ

တၢ်အိၣ်မူန့ၢ်ပွဲၤဝဲဒီးသးတၢ်ဃာတၢ်စိၣ်သ့ဝဲတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤအါ
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၢ်တညီဝဲလၢကသးကျဲၤအဂီၢ်ဘၣ်. တၢ်
မၤအါတလၢန့ၢ်ကဒူးကဲထီၣ်န့ၢ်လၢတၢ်သါတလၢသါတဖၣ်, ကမၤအါထီၣ်
သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံး ဒီး ကဒူးကဲထီၣ်ဝဲသးတၢ်ဃာတၢ်စိၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

Sanvello န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲအဲးပလံာ်က့ၣ် အခီလီ လၢအမၤစၢၤတၢ်ဒီး တၢ်ဆါအပ
နီၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးသးတၢ်ဃာတၢ်စိၣ်, တၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ ဒီး တၢ်သးဟးဂီၤ
တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤန့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢန့ၣ်ကါသ့ဝဲဒ်သိးန
ကအိၣ်မူဂ့ၤအါထီၣ်လၢန့ၣ်ကိးနံၤဒဲးတၢ်အိၣ်မူပူၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤန့ၢ်နဒီးန့ၢ်ဝဲ
သ့ဝဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်ဝဲကိးဆၢကတီၢ်ဒီးန့ၢ်လီၤ. စူးကါတၢ်အံၤထဲမံးနံးတဘျးဖိဒ်
လဲၣ်လၢကိးနံၤဒဲးန့ၢ်ကမၤစၢၤလၢန့ၣ်ကိးနံၤဒဲးတၢ်အိၣ်မူဂ့ၤအါထီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

Sanvello အဲးပလံာ်က့ၣ် န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်တမံၤလၢအအိၣ်လၢန့ၣ်ချ့
တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤဆူၣ်ချ့, တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. နမၤဂ့ၤ
ထီထီၣ်ဆူၣ်တၢ်အဂ့ၤဒိၣ်မးလၢတလိာ်ဟ့ၣ်တၢ်အဘူးအလဲခိဖျါလူၤဟံၣ်ထွဲ
မၤထွဲတၢ်အပတီၢ်တဖၣ်လၢလံာ်တဖၣ်အသိးန့ၢ်တက့ၢ်.



1. ထူးန့ၢ်အဲးပလံာ်က့ၣ် **sanvello.com** န့ၢ်တက့ၢ်. အိးထီၣ်တၢ်အံၤန့ၢ်တက့ၢ်.
2. မၤအိၣ်ထီၣ်account န့ၢ်တက့ၢ်. ယုထၢ်“upgrade through insurance (မၤဂ့ၤထီထီၣ်ခိဖျါတၢ်အုၣ်ကီၤ)” န့ၢ်တက့ၢ်.
3. ကွၢ်ဃုဒီးဃုထၢ် UnitedHealthcare န့ၢ်တက့ၢ်. ထၢန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၢ်လၢန့ၣ်ကိးနံၤဒဲး ID အဖိခိၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

 **အိၣ်မူဂ့ၤအါထီၣ်တၢ်အံၤတက့ၢ်.** တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၢ်အါထီၣ်န့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဝဲသ့
ဝဲ **sanvello.com** န့ၢ်လီၤ. ဆုၤလီၤပရၢဆူ **info@sanvello.com** ယု
ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤလဲၣ်လဲၣ်ဒီးန့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်ဆါ လၢအကါဒိၣ် တၢ်ဒိယဲၤဖျါန့ၢ် တဖၣ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲတၢ် န့ၢ်ဘျူးလၢအ ဘၣ်တၢ်ကျဲၤ ဘၢန့ၢ်လီၤ

လၢဟံၣ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢအသးအနီၣ်အ
လါဆူၣ် 50 အဖိခိၣ်အဂီၢ်, တၢ်ဒိယဲၤ
ဖျါန့ၢ် တဖၣ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်န့ၢ်ဘျူးလၢအ
ဘၣ်တၢ်ကျဲၤဘၢန့ၢ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တ
ဖၣ်န့ၢ်မၤစၢၤဃုသ့ၣ်ညါန့ၢ်ခဲစၢၣ်တၢ်
ဆါ , ဖဲနတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တမံၤ
မးအဆၢကတီၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ. မ့ၢ်န
ဆိကမိၣ်လၢကဒီးန့ၢ်တမံၤဒီး, တဘၣ်
အိၣ်ခိးတဂ့ၤ. ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်ဃု
သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါလၢအကါဒိၣ်အံၤလၢ
တန့ၢ်အံၤန့ၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤန့ၢ်မၤပူၤ
ဖျိးဝဲတၢ်အိၣ်မူလၢအကယၤလၢအက
ထီလၢဟံၣ်မ့ၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤန့ၢ်
ကမၤပူၤဖျိးနတၢ်အိၣ်မူ, စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ.

သ့ၣ်ညါလၢန့ၢ်တဖၣ်ညါန့ၢ်လီၤကဲဒ်
သိးလဲၣ်ဒီးပလၢာ်ဘၣ်ဒ်သိးလဲၣ်န့ၢ်
မၤစၢၤလၢကသ့ဝဲဒ်သိးနကဟံၣ်သ့ၣ်ဟံ
သးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးန့ၢ်
ခဲစၢၣ်တၢ်ဆါန့ၢ်လီၤ. တၢ်အပနီၣ်တ
ဖၣ်လၢအမၤသးသ့တဖၣ်န့ၢ်ပၣ်ဃာ်ဝဲ
ဒီးတၢ်ညိးထီၣ်တဖၣ်, တၢ်ဆါအုၣ်စိၣ်
အုၣ်ထူး မ့ၢ်တမံၤ တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်
လၢ အဒိၣ်အဆဲး တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ဒ်သိး
ကမၤလိတၢ်လၢန့ၣ်သမံသမံးလီၤက့ၤန့ၢ်
လၢန့ၢ်ကစီၢ်ဒ်ဝဲလၢဟံၣ်ကသ့ဝဲဒ်သိး
လဲၣ်လၢန့ၢ်, လဲၤကွၢ်ဖဲ **uhc.care/
healthtalkexam** န့ၢ်တက့ၢ်.

တနံတဘျီတာအိတ်မုာ်ဆိးပာၤတၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးသး

တၢ်အိတ်ဆူချ့အိတ်ချ့လၢန့ပူၤ

တနံတဘျီတာအိတ်မုာ်ဆိးပာၤတၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးသးတဖၣ်န့ၣ်အကါဒိတ်နိတ်မးလၢ ဆူချ့လၢအဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

တာဒီသဒါတာအံးထွဲကွဲထွဲန့ၣ်တဲန့ၣ်ဘၣ်ဃးန့ဆူချ့ တ ချ့လၢအနးထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်န့ၣ်ဘျး လၢ အဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢလၢန့ဆူချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလံာ်န့ၣ် လီၤ. တၢ်အံၤန့ၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး ညီၣ်တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတ ဖၣ်ဆူန့တၢ်အံးထွဲကွဲထွဲမိာ်ပုၤ ကသံၣ်သရၣ်, တၢ်ဃုာ်ညါ တၢ်ဆါတဖၣ် ဒီးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဟံၣ်ဖိဃိဖိကိးဒီးနီၤဂၢၤဒဲး ကြးထံၣ်လီၤသးဒီး အဝဲသ့ၣ်တၢ် အံးထွဲကွဲထွဲမိာ်ပုၤ ကသံၣ်သရၣ် တနံတဘျီ လၢ တနံတ ဘျီတာအိတ်မုာ်ဆိးပာၤတၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ် လဲၤထံၣ်လီၤသးတဖၣ်အံၤအဃိ နဟံၣ်ဖိဃိဖိကိးအိတ်ဆူချ့အိတ် ချ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဃုာ်ညါသ့ၣ် ဒီးဒီသဒါတာကီ တၢ်ခဲတဖၣ်သ့ၣ် တချ့တၢ်တဖၣ်ကဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

လဲၤန့ၣ်ကွၢ် myuhc.com/communityplan ဒံးသိးကဃုထံၣ်န့ၣ် ပုၤဆိတ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤန့ၣ်တက့ၢ်.



istock.com/FatCamera

ကသံၣ်ဒီသဒါလၢအကါဒိတ်

ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤန့တၢ်ဆဲးကသံၣ် လၢတိးကွဲတၢ်ဆါအဂီၢ်တက့ၢ်

ပုၤကိးဂၢၤဒဲးလၢအသးအနိတ်အလါ 6 လါဆူအဖီခိတ်တဖၣ်န့ၣ်ကြးဒီးန့ၣ်တၢ်ဆဲးကသံၣ်လၢတိးကွဲတၢ်ဆါအဂီၢ်ကိးနိတ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. တၢ် အံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကျဲၤအဂ့ၤကတၢ်တမံၤ ဒံးသိးအကဒီသဒါနဟံၣ်ဖိဃိဖိတဖၣ် လၢတိးကွဲတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါလၢတၢ်ကကီခဲဝဲလၢနဂီၢ် ဒံးသိးနကဃုန့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ် လၢနတၢ်မၤအါအန့ၤ ဒံးသိးကဒီးန့ၣ်ဝဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်လၢတိးကွဲတၢ် ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဃိပအိတ်ဒီးအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်ကျဲၤကျဲၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤ လၢအမၤညီထီၣ်တၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤန့ၣ်ကဟံးန့ၣ်ဒၣ် တၢ်ဆါ ကတီၢ်တဘျးဖိ ဒံးသိးကဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤလၢအအိတ်ဘူးဒီးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဝဲဒီး နရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ် လၢကထံၣ် လီၤသး လၢမုာ်န့ၣ် ဒီးတၢ်ဆါကတီၢ် လၢ အဂ့ၤကတၢ်လၢနဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

မၤလၢာ်တၢ်ဆါကတီၢ်တဘျးဖိအဲအံၤဒံးသိးကကတီၢ်ကတီၢ်န့ၣ်တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤန့ၣ်မၤဝဲတၢ်လီၤဆီလီၤ သးဖးဒိတ်သ့ၣ် လၢနဟံၣ်ဖိဃိဖိဆူချ့အပူၤ ဖဲ တၢ်ဂီၢ်ထီၣ်သီအကတီၢ် ဒီးတၢ်ဂီၢ်ကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ဒံးသိးကစးထီၣ်အဂီၢ်,လဲၤန့ၣ်ကွၢ် myuhc.com/findflushot တက့ၢ်.



iStock.com/skynesher

ကရူၢ်ဖိတၢ်အိၣ်ယၢၤဂံၢ်ထံးတဖၣ် ဖဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ပအံၣ်ဒီးမၤဝဲတၢ်အံၤအညီအါထီၣ်လၢနဂီၢ် ဖဲပသ့ ဒ်သိးနက
မၤန့ၣ်တၢ်အအါကတၢၢ် လၢနဆူၣ်ချ့တၢ်တိၢ်ကျဲန့ၣ်လီၤ. ဒ်န
မ့ၢ်ပကရူၢ်ဖိအသိး, နကအိၣ်ဒီးတၢ်ဖိးစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ဒီးတၢ်
န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အါမး လၢနဒီးန့ၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

ကရူၢ်ဖိတၢ်တိၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် - နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်
ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်. ဃုထံၣ်က
သံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဝဲလီၤ, သံကွၢ်
တၢ်န့ၣ်ဘျးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ
တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် လၢကထံၣ်လီၤ
သးအဂီၢ်, လၢကျိတမံလၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်(အပူၤကလီ).
1-888-269-5410, TTY 711

ပဟ်ယဲၤဘျးစဲ - ပဟ်ယဲၤဘျးစဲန့ၣ် ပၤဃာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်က
စီၣ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ဃးနဆူၣ်ချ့ လၢတၢ်လီၢ်တပူၤဃီန့ၣ်လီၤ.
နဃုထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်သ့ဝဲ, ကွၢ်နတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် မ့
တမ့ၢ် ကွၢ်နကရူၢ်ဖိ ID ဖဲအိၣ်တပူၤလၢလၢန့ၣ်လီၤ.
myuhc.com/communityplan

တၢ်ဆဲးကျဲဆဲးကျိးလၢအတပၣ်ဃုာ်ဒီးလိာ်ကွၢ်လံာ်ခိ - ဒုး
သ့ၣ်ညါပုၤလၢမ့ၢ်နသးစဲလၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဒုးကွဲးတၢ်(လ)လိာ်တြီာ်
တဖၣ်,လီပရၢတဖၣ် ဒီး တၢ်ကွဲးဆုၢ်လိာ်ပရၢတဖၣ်န့ၣ်တ
က့ၢ်.**myuhc.com/communityplan/preference**

Healthy First Steps®: ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ခိ
ဖျိနဟုးသး ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီတဖၣ်လၢ ဘၣ်ဆၢ
ဘၣ်ကတီၢ် တချ့အိၣ်ဖျိထီၣ်ဒီး ဖိသၣ်အိၣ်မုာ်ဆိး
ပၤၤ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်(အပူၤကလီ).
1-800-599-5985, TTY 711

NurseLine: ဟံးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢ
သရၣ်မုာ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါ အအိၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တ
န့ၣ် 7သီ လၢတလိာ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤတက့ၢ် (အပူၤကလီ).
1-800-718-9066, TTY 711

Quit For Life: ဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိာ်
လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အဘျးအလဲလၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ် (အပူၤကလီ).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

တၢ်ဝဲစိာ်တီဆုၢ် - နဒီးန့ၣ်ဝဲတၢ်ဒီးသိလ့ၣ် ဆူ ဒီးလၢနတၢ်သမံသ
မိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး ကသံၣ်ကျဲးတၢ်လဲထံၣ်လီၤသ
ကိးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးကရဲၣ်လီၤကျဲလီၤတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်အ
ဂီၢ်, ဆဲးကျိးအစ့ၤကတၢၢ် တၢ်မၤတၢ်အမုၢ်န့ၣ် 2သီ တချ့လၢနသ့ၣ်
ဆၢဖးကတီၢ်လၢကထံၣ်လီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နဒီးဝဲသိလ့ၣ်
ကသ့ ဖဲ မဲးလၢာ် 30 လၢ နဟံၣ် လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမိာ်ပုၤအဂီၢ်
သ့ဝဲ ဒီး မဲးလၢာ် 60 လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆိအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.
1-888-444-1519, TTY 711

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ - တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ
လၢကရူၢ်ဖိတဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယံာ်ထၢတၢ်အိၣ်သးတ
ဖၣ် ဒီးတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်သဘံၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်
လီၤ. နဒီးန့ၣ်ဝဲ လီတဲစိတၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်, တၢ်ထံၣ်လီၤသးလၢ
တဖၣ်လၢဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့တၢ်က့ၣ်ဘၣ်က့ၣ်သ့, တၢ်ဆုၢ်ခိဆူ ပုၤ
အတဝၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်တဖၣ်လၢအဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်
က့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် လၢကထံၣ်လီၤသးအဂီၢ်,တၢ်စိာ်ဆုၢ်
တၢ်ဆူ တၢ်လီၢ်ဂတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးအါမးန့ၣ်လီၤ(အပူၤကလီ).
1-888-269-5410, TTY 711

Live and Work Well (အိၣ်မူ ဒီးမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်) - ကွၢ်ဃုတၢ်
ကွဲးဖျိတဖၣ်, တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၢ်သးတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်,
ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်လၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီး နီၢ်သးဆူၣ်
ချ့ ဒီး တၢ်အသိးအကံးစူးကါတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
liveandworkwell.com

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမျၢၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထီၣ်ဒါသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ • UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤတၢ်ဖဲၣ်အံၤအဖၣ်န့ၣ်တမံၤတၢ်ဘၣ်-

- ကလုာ်
- ဖံးဘ့ၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်န့ၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်မိၢ်ပျၢ်
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- သးနံၣ်
- ဟံၣ်ယၢ်ဒးနီၤခိၣ်က့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢ နဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤနီၤခိၣ်မ့ၢ် တမ့ၢ် လၢနီၤသးတၢ်တလၢပဲၤ)
- မ့ၢ်ခွါ (ပၣ်ယုာ်ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီ
- ထံၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပတီၢ်
- တၢ်ဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်ယုၤအိၣ်လိးတၢ်
- ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဂ့ၢ်စံၣ်စီၤ
- တၢ်အိၣ်ဖျုၣ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဘဲတၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် ခိဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ နတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ဒီးယုၤထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ် လၢနီၤကစၢ် လံာ်ပရၢ လီတဲစိ စဲးဒိဆုၤလံာ် မ့ၢ်တမ့ၢ် လီပရၢ သ့ဖဲ-

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
 P.O. Box 30608
 Salt Lake City, UTAH 84130
 လီတဲစိတလၢစု- **1-888-269-5410**, TTY **711**
 လီပရၢ- **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Auxiliary Aids and Services (တၢ်မၤစၢၤဆိဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလၢပဲၤ) UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ ဒ်အမ့ၢ် ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်စဲၣ်နီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢသနိတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢ်ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်ကပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

ကျိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ- UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဘၣ် လံာ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံအီၤဒီးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ် တဘၣ်လၢ်ဒီးဘူးလဲ အဆၢကတီၢ်အကြၢးအဘၣ် ဖဲကျိၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲ ဒ်သိးမၤလီၤတံာ်ဝဲလၢ ပုၤကတိၤအဲကလံးကျိၣ်သ့တလၢပဲၤတဖၣ် ကမၤန့ၣ်စူးကါဘၣ် ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ကဲဘျူးလၢ လၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

တၢ်ဆှဲးထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ် ကမ္ၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၢတၢ်ကဲၣ်တလီၤပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၢ်လီၤ. နဆဲးကျၢဘၣ်စ့ၢ်ကီၤ တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သိးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် သ့လီၤလိၤစ့ၢ်ကီၤန့ၢ်လီၤ.

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖု သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- သးနံၣ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- တၢ်ဘျီတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)

ဆဲးကျၢ **OCR** လီၤလိၤဒ်သိးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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 (လီၢ်ခၢၣ်သးတၢ်စံးဆၢပုၤစူးကျါတၢ်ဖိ) လီၤတဲစိတလၢစ့- 800-368-1019
TDD လီၤနဲစိတလၢစ့ 800-537-7697
လီၤပရၢ- ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

လၢ Minnesota, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျီတၢ်ဘါ
- တၢ်န့ၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီဃီ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ

ဆဲးကျၢ **MDHR** လီၤလိၤဒ်သိးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှိၣ်မံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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

လီၤတဲစိတၢ်ကလုာ်- 651-539-1100
လီၤတဲစိတလၢစ့ 800-657-3704
မံၣ်န့ၢ်စိထုၣ်တၢ်ဆုၢ်ခီလီၤကျိၤ- 711 မ့တမ့ၢ် 800-627-3529
စးဒ်ဆုၢ်လၢ- 651-296-9042
လီၤပရၢ- Info.MDHR@state.mn.us

Minnesota Department of Human Services (DHS)

နအိတ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖံးဘၣ်လွဲာ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)
- သးနီၣ်
- တၢ်နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢနီၣ်ခိ မ့တမ့ၢ် လၢနီၣ်သးတၢ်တလၢတပဲၤ)
- မ့ၣ်ခွါ (ပၣ်ဃုာ်ဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၣ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးနမံၤ ဒီးလီၤအိၣ်ဆိးထံး ဒီးဟံၤဖျါဒုးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ်ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တူၢ်လိာ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူၤထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂီၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၤဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မနုၤယိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ် ဒုးဟံၤဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၤန့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲၤထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျါလၢနတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂီၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ တတြီကွၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဃုာ်ကွၢ်ဘၣ် သဲးစးဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် ပြုပးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီအဂီၢ်လၢ အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.

ဆဲးကျါလီၤလီၤဆူ **DHS** ဒ်သိးကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂီၢ်-

Civil Rights Coordinator
 Minnesota Department of Human Services
 Equal Opportunity and Access Division
 P.O. Box 64997
 St. Paul, MN 55164-0997
 လီၤတဲစိတၢ်ကလုာ်- 651-431-3040 မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်ဆူခိလီၤကျိၤလၢနဘၣ်သး

ပုၤအမဲရကၤဖိအ့ဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လၢတီၢ်လံာ်မိ

ပုၤအမဲရကၤအ့ဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၤလီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤတဖၣ်လၢသးနံၣ် 65 ဆူဖိခိၣ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အဂီၢ်လၢ လၢကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် IHS ကသံၣ်ကျး မ့ၢ်ဆူခိန့ၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢပကရၢမၤသကိးတၢ်အပူၤ ပတယုဘၣ်န့ၣ်လၢကဒီးကွၢ်ဆိသးဒီးနဂီၢ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်တချးလၢဆူခိသးဆူညါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

1-888-269-5410, TTY 711

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

ያስተውሉ፡ ከላምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ 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 လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအယိ 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.