



Health Talk

နတ်လဲတၢ်ဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
လာအဂ့ၢ်ဒိၣ်အါထီၣ်

istock.com/shapachange

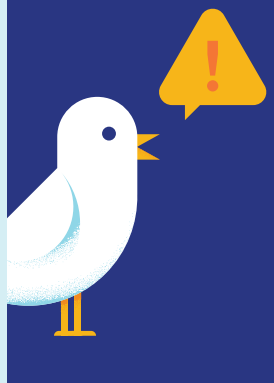


တၢ်ကိၢ်ခါ 2023

United
Healthcare
Community Plan

မၤသီထီၣ် တနံၤအံၤ

နသ့ၣ်ညါၤတၢ်မၤစၢၤဘၣ်
ဃးဒီး ကသိၣ်ကသီန့ၣ် အ
လီၤအိၣ်လာ တၢ်ကမၤသီထီၣ်
အံၤ ကိးနိၣ်ဒဲးလီၤ. အိးထီၣ် က
ဘျးပၤ 2 လၢကမၤလိအါထီၣ်
အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်တၢ်လာ အပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

လာတၢ်အကတီၢ်အံၤအပူၤ တၢ်မနုၤကအိၣ်လဲၣ်

ကဘၣ်ဃုက့ၢ် တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
တဖၣ်လာ အပူၤဘၣ်ဒဲးလဲၣ်

တၢ်ကိၢ်ခါ အကတီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လာ တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်ဒီး တၢ်
ဒီးတၢ်လၢတဖၣ် အဂ့ၢ်လၢကတၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်
လီၤ 2 တီၤလၢ နလဲၤပူၤတၢ်ဒီး နဟံၣ်ဖိၣ်ဟံၣ်တံၤအါထီၣ်ဘၣ် နကျိၣ်နစ့
လာ အဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

- **ပုၤထူၣ်ဖိ အတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ်တဖၣ်.** တၢ်လီၢ်အါတီၤန့ၣ် အပူၤ
ကလံၤဘၣ်ဝဲဒီး တူၢ်လီၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ဘျး ဒ်သိး SNAP မ့တမ့ၢ်
WIC ခးက့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဆါတၢ်ပူၤတၢ်လာ အ့ထၢၣ်နဲးအပူၤ ဒ်သိး Misfits တၢ်ဆါတၢ်
ပူၤအလီၢ်ဒီး Imperfect Foods တဖၣ်.** အဝဲသ့ၣ် စီဆူၢ် ပနံၣ်
တၢ်အိၣ်တဖၣ်လာ အဂ့ၢ်ဒိၣ်မးလာ အပူၤကလံၤ ၅၀၀၀န့ၣ်လီၤ.

UnitedHealthcare Community Plan
12700 Whitewater Drive
Minnetonka, Minnesota 55343

AMC-108-MN-CAID-KAREN

UHMN23MD0149777_000

တံးဃၢ်ပၤဃၢ်နတၢ်အုၣ်ကီၤစ့မၤစၢၤ

မၤလီၤတၢ်လၢ နကမၤသီထီၣ် တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃးဒီး ကသံၣ်ကသီ အတၢ်ဒီးန့ၣ်ခွဲးဃာ်တက့ၢ်

တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃးဒီး ကသံၣ်ကသီန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ကီၢ်စဲၣ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တမံၤန့ၣ်လီၤ. ကီၢ်စဲၣ်ကိးဘၣ်ဒဲး အိၣ်ဒီး တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျါ လီၤဆီလီၢ်အသးလီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျါ တမံၤလၢ အလီၤကံၤလီၢ်အသးန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ပှၤကရူၢ်ဖိတဖၣ် လိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ကမၤသီထီၣ်တၢ် ကိးန့ၣ်ဒဲးန့ၣ်လီၤ. အလီၢ်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နကဟ့ၣ်ထီၣ် နတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် ဆူနကီၢ်စဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကဆၢတၢ်ဝဲဒၣ် မ့ၢ်နၤဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်န့ၣ် ဒီးန့ၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃးဒီး ကသံၣ်ကသီ သ့ဒီးကစီဒီဒါအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

နကီၢ်စဲၣ်ကတဲဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်မၤသီထီၣ်တၢ် အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကိးအီၤလၢ တၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ဆဲးကျိးတူၤအိၣ်န့ၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ် နတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်အခဲအံၤ, နအံၤမ့ၢ်(လ)ဒီး နလီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဆဲးကျိးန့ၣ်န့ၣ် နကဘၣ် စံးဆၢက့ၤအီၤလီၤ. နမ့ၢ်တမၤသီထီၣ်တၢ်န့ၣ် နတၢ်အုၣ်ကီၤလီၤမၤသ့န့ၣ်လီၤ.

ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဟံးသးလၢ တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃးဒီး ကသံၣ်ကသီ အတၢ်ဒီးန့ၣ်ခွဲးဃာ် အတၢ်လိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဆီတလဲအသးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျါတနီၤလၢ အဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢ COVID-19 အဂီၢ်န့ၣ် တမ့ၢ်ကဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလၢဘၣ်. နမ့ၢ်ထီၣ်လၢ နတအိၣ်ဒီး တၢ်ဒီးန့ၣ်ခွဲးဃာ်လၢ တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃးဒီး ကသံၣ်ကသီအဂီၢ်လၢဘၣ်အဃီ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး စ့မၤစၢၤကျါၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်သ့ ဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤအသီတမံၤ ဒီဖျိ mnsure.org မ့တမ့ၢ်နတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ. ယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဖဲ uhc.com/staycovered.

ကသံၣ်ဆဲးဒီးသဒါတၢ်ဆါ လၢတၢ်မၤညိၣ်န့ၣ်အီၤ လၢနကဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါအဂီၢ် တဘၣ်အိၣ် ခိးတၢ်တဂ့ၢ်

ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီး ပှၤလိၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ် လိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ကထံၣ်လီၢ်သးဒီး အဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်သရၣ် ကိးန့ၣ်ဒဲး လၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ အကါဒိၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, ဒီးအဝဲသ့ၣ် အကိၣ်စ့ၢ်ကိး ကမၤလီၢ်တၢ်တဖၣ်အံၤလီၤ.

ဖဲတၢ်ထံၣ်လီၢ်ဒီးပုးသးဒီးအံၤအခါ တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤလၢ ကသံၣ်သရၣ် ကမၤဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆဲးန့ၣ်န့ၣ် ကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ဆါတဖၣ် ဒီးအဝဲသ့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ. နဖိမ့ၢ်တမၤဘၣ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဖိၣ်လၢ ကီၢ်စဲၣ်မၤလီၢ်ဝဲအကျါ တမံၤမံၤဘၣ်အဃီ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်တပျဲအီၤလၢ ကထီၣ်ဘၣ်ကွဲ ဖဲတၢ်ဂီၢ်ထီၣ်သီအကတီၢ်အံၤဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ. နဖိမ့ၢ်ဆဲးဝဲဒၣ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒါတၢ်ဆါလၢ ဖိသၣ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်အဂီၢ် ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်, ကလိၣ်ဝဲဒၣ် ကသံၣ်ဆဲးလၢ ဖိသၣ်ထီၣ်ကွဲသ့တဖၣ်အဂီၢ်, အဒိဒိသိး-

- COVID-19 ဒီး တိးကွဲ - ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤ ကိးန့ၣ်ဒဲး
- Tdap - သးန့ၣ် 11-12
- HPV - သးန့ၣ် 11-12
- ကသံၣ်ဒီးသဒါခိၣ်န့ၣ်သလီၤညိး - သးန့ၣ် 11-12 ဒီး သးန့ၣ် 16



တၢ်ဒိသဒါတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒ်သိး ကမၤဆူချၢန့ၤထီၣ်ဘိ

ဟိခွါတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၣ်ဝဲဒ် ဆူချၢတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ လီၤဆီတဖၣ် လၢ တမၤဘၣ်ဒိ ဟိမုၢ်တဖၣ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢဒိး တၢ်ဂ့ၢ်လၢ ဒုးသံဒုး ပှၢ် ဟိခွါတဖၣ် အအါကတၢ်န့ၣ် တၢ်ဒိသဒါတြီဃာ်အီၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. နမၤ သကိးတၢ်ဒိး ကသံၣ်သရၣ်သ့ဝဲ လၢနကပၤဃာ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ် တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမၤစ့ၤလီၤစ့ၤကိး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်သ့ဝဲ ခိဖျိ န တၢ်အိပ်မူအိပ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ. ထံၣ်လိာ်နသးဒိး နကသံၣ်သရၣ် ကိးနံၣ်ဒိး လၢ တၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. သံကွၢ်သံဒိး တၢ်သမံသမိးဒိး ကသံၣ်ဆဲးဒိသ ဒါတၢ်ဆါမန့ၢ်တဖၣ်လၢ နကဘၣ်မၤအီၤ အိပ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

	တၢ်ဒိသဒါတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ	တၢ်အိပ်မူအိပ်ဂဲၤ
သးဖျါၣ်တၢ် ဆါ	မၤကွၢ် နသ့ၣ်ဆိၣ်သနးဒိး ခိၣ်လဲးစၤတြီန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ် အါဝဲအယိ, မၤသကိးတၢ် ဒိး နကသံၣ်သရၣ် လၢနက မၤစ့ၤလီၤအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.	မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤ. တဘၣ်အီ မိၣ်တဂ့ၤ. အိၣ်တၢ် အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ် ဘါတဖၣ်တက့ၢ်.
တၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ် ဆါ	မၤနဲ တၢ်မၤကွၢ်ဒါး အတၢ် မၤကွၢ် လၢကလူးခိး(စ)ဒိး A1C အဂီၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်အါ ဝဲအယိ, မၤသကိးတၢ်ဒိး န ကသံၣ်သရၣ် လၢနကမၤ စ့ၤလီၤအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.	ဟံးဃာ်နဲ နနီၢ်ခိ အတယၢ်လၢ အဆူၣ်အချူ န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ်ပ နီၣ် အံသၣ်ဆါန့ၣ် တက့ၢ်.
ခဲစၢ်တၢ်ဆါ	ဒိးနဲ တၢ်သမံသမိး လၢဆိး ချီအထံ, ဖဲးဘျးဒိး ပှၢ်ပှၢ် ခံပူၤ ခဲစၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ် တက့ၢ်. သံကွၢ်မ့ၢ်တၢ်သမံ သမိး ပသိၣ်ခဲစၢ်န့ၣ် ဂ့ၢ်ဝဲ လၢ နဂီၢ်ဧါန့ၣ်တက့ၢ်.	တဘၣ်အီမိၣ်တ ဂ့ၤ. ဟ်ပနီၣ် တၢ် အီသံးန့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢ အိၣ်ဒိး အလုၣ်အ ယဲၤအါအါတက့ၢ်.
တၢ်ဆါဘၣ်က တဖၣ်	ဒိးန့ၢ် ကသံၣ်ဆဲးဒိသဒါတ က့ၢ်. မၤတၢ်မၤကွၢ် လၢ သူၣ် ဘီတၢ်ဆါ ဒိး HIV အဂီၢ်န့ၣ် တက့ၢ်.	အိၣ်ဒိး တၢ်မံဃုာ် မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံ အ လုၢ်အလၢ်လၢ အ ပူၤဖျဲးဒိးတၢ်ဘၣ် ယိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ်လီၤကွၢ် နပး တက့ၢ်

အံ-စံကရဲးတဖၣ်န့ၣ် တဒုး အိပ်ဆူအိပ်ချၢတၢ်ဒ်သိးဒ် စံကရဲး ပတီၢ်မုၢ်တဖၣ် အသိး န့ၣ်လီၤ.

2022 တၢ်မၤလိသ့ၣ်ညါတမံၤ¹ ထံၣ်သ့ၣ် ညါဘၣ်လၢ အါန့ၢ်ဒိး 2.5 ကကွၢ်ပုၤလိၣ်ဘိ တဖၣ်န့ၣ် အိဝဲဒ် အံ-စံကရဲးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဘူးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ် တီၤထီၣ်ကိဖိ 14% ဒိး တီၤခၢၣ်သးကိဖိ 3% လီၤ. လၢပူၤ တဖၣ်န့ၣ်အကျါ, 4 ဂၤအကျါ 1 ဂၤန့ၣ် အိ ဘူး ကိးနံၣ်ဒိးဒိး, 85% န့ၣ် စူးကါ ပနံၣ်ပိး လီၤလၢ အအိၣ်ဒိး တၢ်အရီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပူၤတဖၣ်န့ၣ် အါစုအါဘျီ ဆိကမိၣ်ဝဲလၢ အံ-စံကရဲးန့ၣ် ပူၤဖျဲးဒိး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ် ဘီ အါန့ၢ်ဒိး စံကရဲး ပတီၢ်မုၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ တမ့ၢ်တတီ ဝဲဘၣ်. ခံမံၤလၢ် ပၣ် ဃုာ်ဒိး နံၣ်ကိတု(န), လၢအမၤစဲတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲးပိး တခါန့ၣ် အိၣ်ဒိး နံၣ်ကိတု(န)အကံၢ် အစီ ဒ်သိးဒ် စံကရဲး တဒါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိပးဘ့န့ၣ် အိၣ်ဒိးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ် လၢ ဖိသၣ်တဖၣ်ဒိး ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိး တၢ်အံစံကရဲးအသိး အ ဝဲအိၣ်ဒိး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်လၢ အကတီၢ် ယိာ်ဘၣ်ဆၢဒိး, အဝဲစ့ၤကိး ဒုးကဲထီၣ် တၢ် ပသိၣ်ဟးဂီၤ သတုၢ်ကလၢ် လၢပူၤသးအ နံၣ်အလါ တမံၤလၢ်လၢ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ် အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်ဆါထီၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် ဒုးသံ ဒုးပှၢ်တၢ်သ့လီၤ.

¹လီၢ်ခၢၣ်သးလၢ တၢ်ပၤဃာ်ဒိး တၢ်ဒိသဒါ တြီဃာ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ (CDC), 2022.

ကရူမိ တ်အိပ်ယာတဖၣ်

ဖဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢန့ၣ် ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ပသးအိပ်မၤညီၣ်န့ၣ်အိၤလၢန့ၣ် ဝဲသိးနက န့ၣ်ဘၣ်တၢ်အဂ့ၤကတၢၢ် လၢန့ၣ်ချ့ တၢ်တိာ်ကျဲၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်ပက ရှုၢ်ဖဲအသိး, နကအိၣ်ဒီးတၢ်ဖဲစၢၤမၤစၢၤ တဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အါမး လၢန့ၣ် ဒီးန့ၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

ကရူမိတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် - နတၢ်သံ ကွၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဟံး န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်. ကွၢ်ယုဆူၣ်ချ့တၢ် ကွၢ်ထွဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအဆိအချ့လီၢ်ခၢၣ်သးတလီၢ်, သံကွၢ်တၢ်ဘၣ်ပးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် မ့ တမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ် သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတမံၤ လၢကျိာ်တမံၤလၢလ် (အပူၤကလီ) တက့ၢ်.

1-888-269-5410, TTY 711

ပဟ်ယဲၤသန့ - ပဟ်ယဲၤဘျးစဲန့ၣ် ပၤပာ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ပးန့ၣ်ချ့ လၢတၢ်လီၢ်တပူၤန့ၣ်လီၤ. နကွၢ်ယုသ့ ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်, ကွၢ်နတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ်ကွၢ်နကရူၢ် ဖဲတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါခးက့ ဖဲန့ၣ်အိၣ်တပူၤ လၢလ်န့ၣ်လီၤ.

myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare အဲး(ပ) - ဒီးန့ၣ် န ဆူၣ်ချ့ တၢ်တိာ်ကျဲၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိာ် လၢ အမၤတၢ်ထီၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်နတၢ်အုၣ်ကီၤ ကျၢၢ်ဘၢ ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်တက့ၢ်. ကွၢ် ယု ကရၢဘျးစဲပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ် လၢအအိၣ်ဘျးဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်နက ရှုၢ်ဖဲတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါခးက့, ဒီးန့ၣ်တၢ်န့ၣ် ကျဲၤတဖၣ် ဆူၣ်ပုၤဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် အ ဝဲဒါဒီး တၢ်အဂၤတဘျးခါတက့ၢ်.

ဒီလိးဟံးန့ၣ် App Store မ့တမ့ၢ် Google Play

NurseLine - ဟံးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဟ့ၣ်ဖး လၢသရၣ်မုၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆီၣ် အအိၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ 7သီ လၢတလိၣ် ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤတက့ၢ် (အပူၤကလီ).

1-800-718-9066, TTY 711

Quit For Life (ဟးထီၣ်လၢသးသမ့ အဂီၢ်) - ဟံးန့ၣ် တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်အိၣ်ပ တုၣ်ကွၢ် တၢ်အိၣ်မိၢ်လၢတလၢာ်ဘၣ် နတၢ် လၢာ်ဘျးလၢာ်စ့ၤ လၢန့ၣ်တက့ၢ် (တၢ် ဆဲးကျိးကလီ).

1-866-784-8454, TTY 711 quitnow.net

တၢ်ဝဲစိတီၤဆုၢ် - ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖဲအဂီၢ်တၢ် တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒ်သိးကသံကွၢ်ဘၣ် ပး တၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တဖၣ် အလဲဒီးအက့ၤ ဆူၣ်ချ့ဒီးကသံၣ်ကျးတၢ်လဲၤတဖၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်. ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တ မံၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးအစ့ၤကတၢၢ် တၢ်မၤ 2 သီတချ့လၢ နတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတက့ၢ်. နဒီးဝဲသိလ့ၣ်ကသ့ ဖဲ မံးလၢာ် 30 လၢ န ဟံၣ် လၢ တၢ်အဲးထွဲကွၢ်ထွဲမိၢ်ပုၤအဂီၢ် သ့ဝဲ ဒီး မံးလၢာ် 60 လၢ တၢ်အဲးထွဲကွၢ်ထွဲ လီၤဆီအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

1-888-444-1519, TTY 711

တၢ်အဲးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ - တၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲလၢကရူၢ်ဖဲတဖၣ် လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါယံထၢတၢ်အိၣ်သး တဖၣ် ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်သ ဘၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဒီးန့ၣ်ဝဲ လီ တဲစိတၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်, တၢ်ထီၣ်လိာ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်လၢဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့တၢ်ကူၣ် ဘၣ်ကူၣ်သ့, တၢ်ဆုၢ်ဆူၣ်ပုၤအတၢၢ်တၢ် ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်သ့ၣ် ဆၢဖးကတီၢ် လၢကထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ်, တၢ်စိတီၤဆုၢ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်လီၢ်ဂၤတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤ စၢၤ ဒီးအါမး (အပူၤကလီ) န့ၣ်လီၤ.

1-888-269-5410, TTY 711

Live and Work Well (အိၣ်မ့ၢ် ဒီးမၤ တၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်) - ကွၢ်ယုတၢ်ကွဲးဖုၣ်တဖၣ်, တၢ်အဲးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤသးတၢ်ပီးတၢ် လီတဖၣ်, ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်လၢအအဲး ထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဒီး နီၢ်သးဆူၣ်ချ့ ဒီး တၢ်အသးအကံးစူးကါတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

liveandworkwell.com

Healthy First Steps - ဟံးန့ၣ်တၢ် ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ခီဖျိန့ၣ်ဟးသး ဒီးတၢ်ဟ့ၣ် လၢဟ့ၣ်ကပီၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်ဆါဘၣ်က တီၢ် တချ့အိၣ်ဖျိထီၣ်ဒီး ဖဲသ့ၣ်အိၣ် မုၢ်ဆိးပၤ တၢ်အဲးထွဲကွၢ်ထွဲ အဂီၢ်န့ၣ်တ က့ၢ်(အပူၤကလီ).

1-800-599-5985, TTY 711 uhchealthyfirststeps.com

Sanvello - ဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ် ပၤအဲး(ပ)အံၤ အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ယာ်မၤ စၢၤတဖၣ် ဒ်သအမ့ၢ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤခီဖျိ တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ, တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤမၤန့ၣ်အပီး အလီတဖၣ် ဒီးပုၤတၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲန့ၣ် လီၤ. ဒီလိးဟံးန့ၣ်အဲး(ပ)တက့ၢ်. အဲးထီၣ် အကိးတခါတက့ၢ်. ယုထၢ“upgrade through insurance(မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ခီဖျိ တၢ်အုၣ်ကီၤ)” န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ယုဒီး ယုထၢ UnitedHealthcare န့ၣ်တက့ၢ်. ထၢန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်လၢနကရူၢ်ဖဲ ID အ ဖဲခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

sanvello.com

စူးကါစဲးဖိကဟ့ၣ်စဲးအုၣ်ပိညါတက့ၢ် - ဆဲးလီၤမံၤလၢ အံၤမ့(လ), လံာ်ပရၢဖုၣ်တဖၣ် ဒီးဒီးကွဲးတၢ်လံာ်တြီၢ်တဖၣ် ဒ်သိး ကန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိာ် ချ့ဒီၣ် ထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

myuhc.com/communityplan/preference

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမျၢၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၢ်ထီၣ်ဒါသဲးတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်န့ၣ်လီၤ • UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကၢ်တၢ်လီၤတၢ်ကဲၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤတၢ်ဖဲၣ်အံၤအဖၣ်န့ၣ်တမံၤတၢ်ဘၣ်-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်န့ၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်မိၢ်ပျၢ်
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- သးနီၣ်
- ဟံၣ်ယၢ်ဒးနီၣ်ခိၣ်က့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢ နဘၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤနီၣ်ခိၣ်မ့ၢ် တမ့ၢ် လၢနီၣ်သးတၢ်တလၢပဲၤ)
- မ့ၢ်ခွါ (ပၣ်ယုာ်ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီ
- ထံၣ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပတီၢ်
- တၢ်ဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်ယုၤအိၣ်လိးတၢ်
- ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဂ့ၢ်စံၣ်စီၤ
- တၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ် တၢ်ညါတမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲးန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဘၣ်တၢ်ကဲၣ်တၢ်လီၤဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် ခိဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ နတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညါတမံၤသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ဒီးယုၤထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်ညါတမံၤသးမ့ၢ် လၢနီၣ်ကစၢ် လံာ်ပရၢ လီၤတဲစိ စဲးဒိဆုၢ်လံာ် မ့ၢ်တမ့ၢ် လီၤပရၢ သ့ဖဲ-

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

Auxiliary Aids and Services (တၢ်မၤစၢၤဆိဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလၢပဲၤ) UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota

ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်လၢကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ ဒ်အမ့ၢ် ပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်စဲးနီၤတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢသနိတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢ်ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်ကပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၣ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

ကျိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ- UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဘၣ် လံာ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံအီၤဒီးပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ် တဘၣ်လၢ်ဒီးဘူးလဲ အဆၢကတီၢ်အကြၢးအဘၣ် ဖဲကျိၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲ ဒ်သိးမၤလီၤတံာ်ဝဲလၢ ပုၤကတီၢ်အဲကလံးကျိၣ်သ့တလၢပဲၤတဖၣ် ကမၤန့ၣ်စူးကါဘၣ် ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ကဲဘျူးလၢ လၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ • **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** **ဖဲ 1-888-269-5410 တက့ၢ်**

တၢ်ဆှဲးထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ် ကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၢတၢ်ကဲၣ်တလီၤပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၢ်လီၤ နဆဲးကျၢဘၣ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကရၢကရီၤတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် သ့လီၤလိၤစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကီၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖၣ် သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံးလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- သးန့ၢ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- တၢ်ဘျၢတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)

ဆဲးကျၢ **OCR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပဲၤထံၣ်နီၤဖး ခီဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တမံးလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖဲးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျၢတၢ်ဘါ
- တၢ်န့ၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၤ
- မ့ၢ်ခွါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီဃီ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- တၢ်နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ

ဆဲးကျၢ **MDHR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်ညှၢ်တမံးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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)

နအိတ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၣ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

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

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတီၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးနမံၤ ဒီးလီၢ်အိၣ်ဆိးထံး ဒီးဟံၣ်ဖျါဒုးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ်ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တူၢ်လိာ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ.

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢတၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူၤထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပံာ်ထံသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မနုၤယိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံာ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဒုးဟံၣ်ဃုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ပူၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲၤထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျါလၢနတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၤဒ်အံၤ တတြီကွၢ်န့ၣ်လၢ တၢ်ဃုာ်ကွၢ်ဘၣ် သဲးစးဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် ပြုပးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီအဂ့ၢ်လၢ အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.

ဆဲးကျါလီၤလီၤဆူ **DHS** ဒ်သိးကတီၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ်-

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

ပုၤအမဲရကၤဖိအ့ဒယၣ်ဆူၣ်ချ့လံာ်တီၢ်မိ

ပုၤအမဲရကၤအ့ဒယၣ်ဖိတဖၣ် ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျးဆူညါသ့န့ၣ်လီၤ. ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢနဂီၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤသ့ၣ်က့ၢ်သးပုၤတဖၣ်လၢသးနံၣ် 65 ဆူဖိခိၣ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒုန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အဂ့ၢ်လၢ 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.