



# HealthTalk

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



## Sab hauv muaj dab tsi

**Nws txog lub sij hawm rau koj mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas hauv txum tim xyoo lawm.**

Peb lub twj tshawb nrhiav qhov chaw txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas ua rau koj los nrhiav ib qho chaw txhaj tshuaj tau yooj yim dua qub. Kawm paub ntau ntiv nyob hauv nplooj ntawv 2.

Kev saib xyuas kho mob uas tau txais kev pab them nqi

## Dr. Chat

### Tswj koj txoj kev noj qab haus huv tau txhua qhov chaw

Hla chav nyob tos thiab tham nrog tus kws kho mob xub thawj (primary care provider, PCP) ntawm UHC Doctor Chat, yam koj tsis tau them nqi dab tsi li.

Cov PCP ua hauj lwm txhua 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim tiam thiab muaj peev xwm teb tau txhua nqe lus nug tsis hais loj los sis me. Tau txais cov lus teb, kev kho mob thiab kev soj qaub taug saib xyuas tus mob uas koj xav tau, thaum koj xav tau nws.



Rub tawm lub app hnuv no kiag hauv App Store® los sis Google Play™ los sis kawm paub ntau ntiv ntawm **UHCDoctorChat.com**.

KeV noj qab haus huv +  
keV noj qab nyob zoo

# Tawm tsam nrog tus mob khaub thuas

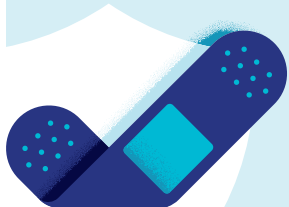
## Nws txog lub sij hawm rau koj mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas hauv txhua xyoo

Nws yog ib qho tseem ceeb kom tau txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas txhua-txhua xyoo. Nws tau pom zoo rau txhua tus neeg muaj hnuv nyoog 6 hli thiab tshaj saud.

### Ntawm nod yog 3 qho laj thawj tias yog vim li cas:

1. Nws pab pov thaiv koj kom tsis txhob mob khaub thuas.
2. Yog hais tias koj tau mob khaub thuas lawm, koj cov tsos mob yuav tsis mob loj pes tsawg.
3. Nws kuj tseem pov thaiv koj tsev neeg kom tsis txho mob khaub thuas tau thiab. Thaum txhua tus tau txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas lawm, nws yuav ua rau tus mob khaub thuas sib kis tau nyuaj.

**Mus txhaj koj koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas kiag hnuv no.** Koj yuav tsis tau them nqi. Peb muaj ib lub cuab yeej hauv oos lais uas ua rau kev teem sij hawm mus kuaj mob yooj yim dua qub. Mus saib ntawm [myuhc.com/findflushot](http://myuhc.com/findflushot).



# Nqis tes ua kiag

## Yam uas koj yuav tsum tau ua los txuas sij hawm dua tshiab rau koj cov nyiaj pab them nqi kho mob ntawm Feem Muab Kev Pab Kho Mob

Cov tswv cuab ntawm Feem Muab Kev Pab Kho Mob yuav tsum tau toj sij hawm dua tshiab rau lawv qhov kev pab them nqi kho mob txhua xyoo. Koj lub xeev yuav qhia rau koj thaum nws txog sij hawm lawm. Tej zaum lawv yuav hu nws tias kev rov qab ua pov thawj dua tshiab los yog kev rov qab txiav txim siab dua tshiab.

Nco ntsoov xyuas kom paub tseeb tias lub xeev tuaj yeem tiv tauj tau koj tau thaum nws txog lub sij hawm yuav rov qab txuas sij hawm dua tshiab. Muab koj qhov chaw nyob, tus email thiab tus xov tooj tam sim no rau lawv. Nws yog ib qho tseem ceeb los teb rov qab thaum lawv tiv tauj tuaj rau koj. Yog tias koj tsis ua li nod, ces koj yuav poob koj qhov phiaj xwm tuav pov hwm kev noj qab haus huv.



**Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj.** Kawm paub ntau ntxiv tau ntawm [uhc.com/staycovered](http://uhc.com/staycovered).

## KeV ua neej nyob txhua hnuv

# Npaj txhij, teeb tsim, txiav tawm

## Pab txiav kev haus luam yeeb tau zoo

Nws tsis yog ib qho uas tsis pub leej twg paub tias kev txiav luam yeeb yog ib qho nyuaj thiab koj yuav tsis paub yuav tias pib qhov twg. Txawm hais tias koj nyob rau theem twg hauv lub neej, tsis hais yuav yog ib tug hluas, ib tus leej niam cev xeeb tub los sis ib tug neeg laus, kev txiav luam yeeb yog ib qho tseem ceeb tshaj plaws uas koj tuaj yeem ua los txhim kho koj txoj kev noj qab haus huv. Qhov no muaj tseeb txawm tias koj yuav tau haus luam yeeb los tau ntev npaum li cas lawm los xij.

Nrog rau kev txhawb nqa uas raug, koj tuaj yeem ntxiv lub hwm tsam los txiav luam yeeb mus ib txhis tau ntau tshaj ob npaug.<sup>1</sup> Ntawm nod yog qee cov hau kev los pab:

- Kev txhawb nqa los ntawm tus kws pab tswv yim tuaj yeem muab tswv yim pab tau raws hauv xov tooj, tim ntsej tim muag kiag los sis hauv ib pab pawg.
- Kev hloov nicotine pab txo cov tsos mob ntawm kev thim tawm nicotine tau. Xaiv los ntawm cov pos hniav, cov ntaub nplaum lo, tshuaj tsuag, cov tshuaj nqus los sis cov tshuaj npuav.
- Cov tshuaj uas ua hauj lwm hauv cov tshuaj khes mis kuab lom hauv lub hlwb los rhuav tshem koj kev quav tshuaj muaj yees.

## Kev Tswj Kab Mob

## Kho kom koj cov tsos mob COPD zoo tuaj

Muaj cov neeg Meskas coob tshaj 16 lab tus neeg uas muaj tus kab mob hlab ntsws txhaws uas mob ntev tsis txawj zoo (chronic obstructive pulmonary disease, COPD).<sup>1</sup> Nws ua rau hnoos, ua pa muaj suab nrov, txog siav thiab ua rau muaj hnoos qeev ntau tuaj. Nws keev pom ntau rau cov neeg uas muaj hnuv nyoog 65 xyoos.

Tus mob COPD yuav raug tshuaj xyuas kom paub los ntawm ib tus kws muab kev pab kho mob. Yog hais tias koj muaj cov tsos mob zoo li ntawd, ces muaj ntau txoj hau kev uas koj tuaj yeem txo koj cov tsos mob kom zoo. Kev txiav luam yeeb thiab kev noj tshuaj tuaj yeem pab tau.

Kev noj koj cov tshuaj raws li kws kho mob tau sau ntawv qhia yuav nws kuj tseem yog ib qho tseem ceeb tib yam nkaus. Nws yuav pab ua rau koj hnob zoo tuaj. Dua li nod lawm nws kuj tseem tuaj yeem pab tiv thaiv "kev mob heev" uas ua rau ua pa nyuaj.



## Cov kev hloov kev saib xyuas kho mob

## Kev saib xyuas taug qab tus mob yog ib qho tseem ceeb

### Thaum rov qab los ntawm tsev kho mob mus tsev lawm yuav tau ua li cas

Lub sij hawm tam sim ntawd tom qab mus pw hauv tsev kho mob los sis hauv chav kho mob hnyav tej zaum yuav siv sij hawm ntev dhau uas ua rau sab. Ua cov kauj ruam no los pab kom cov kev hloov pauv no yooj yim tuaj:

1. Nkag siab txog koj cov lus qhia tso tawm. Koj tus kws tu neeg mob los sis tus kws muab kev pab kho mob yuav tsum tshuaj xyuas cov no nrog koj ua ntej koj tawm hauv tsev kho mob. Nug cov lus nug txog txhua yam uas koj tsis nkag siab.
2. Sau ib daim ntawv sau qhia yuav tshuaj tshiab twg. Thaum nyob ntawm lub tsev muag tshuaj, hais kom tus kws muag tshuaj los tshuaj xyuas koj cov npe tshuaj tag nrho rau txhua qhov kev tsis haum tshuaj.
3. Ua kev soj taug qab qhov kev teem sij hawm nrog koj Tus Kws Kho Muab Kev Pab Kho Mob Xub Thawj (Primary Care Provider, PCP) los sis tus kws muab kev pab kho tus cwj pwm tsis pub dhau 7 hnuv tom qab koj raug tso tawm. Nqa daim ntawv theej ntawm cov lus qhia txog kev tso koj tawm hauv tsev kho mob thiab daim ntawv teev npe tshuaj tshiab uas tau sau rau koj.

Thov kev pab txhawb nqa. Muaj coob leej xav tau kev pab ntxiv nyob rau thaum lub sij hawm no. Kev thov rau kev txhawb nqa los ntawm lwm tus neeg tej zaum tsuas yog qhov koj xav tau kom rov qab zoo los sai dua xwb.



Yog hais tias koj xav tau kev pab teem sij hawm mus soj taug qab qhov kev teem caij mus ntsib kws kho mob txhawm rau taug qab xyuas tus mob, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab tus naj npawb xov tooj hu dawb ntawm tus lej ntawm nplooj ntawv 4.



# Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj

## **Cov Kev Pab Cov Tswv Cuab: 1-888-269-5410, TTY 711**

Nrhiav kev pab rau koj cov lus nug thiab tej kev txhawj xeeb. Nrhiav ib tus kws muab kev pab kho mob los sis lub chaw kho mob tau sai, nug cov lus nug muaj txiaj ntsig los sis nrhiav kev pab teem sij hawm los teem ib lub caij ntsib kws kho mob, ua ib hom lus twg (hu xov tooj-dawb).

## **Peb lub vev xaib: myuhc.com/communityplan**

Peb lub vev xaib khaws tag nrho koj cov ntaub ntawv qhia kev noj qab haus huv cia rau hauv ib qho chaw.

## **UnitedHealthcare lub ev (app):**

### **Rub tawm hauv App Store® los sis Google Play™**

Nkag tau mus rau koj cov ntaub ntawv qhia txog txoj phiaj xwm tuav pov hwm kev noj qab haus huv tau txhua qhov chaw uas koj mus.

## **Mus rau dis tsis tauj (digital):**

### **myuhc.com/communityplan/preference**

Sau npe kom tau txais email, cov lus sau ua ntawv thiab cov ntaub ntawv dis tsis tauj (digital) kom tau txais koj cov ntaub ntawv qhia kev noj qab haus huv sai dua.

## **NurseLine: 1-800-718-9066, TTY 711**

Tau txais tswv yim qhia txog kev noj qab haus huv los ntawm tus kws tu neeg mob tau txhua 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam, yam koj tsis tau them nyiaj li (hu-dawb xwb).

## **Kev Tswj Xyuas Mob Nkeeg: 1-888-269-5410, TTY 711**

Cov tswv cuab uas muaj cov mob mus sij hawm ntev tsis txawj zoo thiab cov kev xav tau uas muaj kev cov nyom tuaj yeem tau txais kev hu xov tooj, cov kev mus saib xyuas hauv tsev, kev qhia paub txog kev noj qab haus huv, cov kev xa mus rau cov chaw muab kev pab hauv zej zog, cov kev ceeb toom txog kev teeb caij, pab nrog cov kev caij tsheb thiab ntau yam ntxiv (hu-dawb).

## **Kev Saib Xyuas Tus Kheej los ntawm AbleTo: ableto.com/begin**

Txo kev ntxhov siab thiab txhawb koj lub siab xav nrog lub app Self Care (Saib Xyuas Tus Kheej) uas muaj cov cuab yeej kev xav fab kev noj qab haus huv xws li cov kev zaum xav ntsiag to, kev ua pa, cov yeeb yaj kiab, thiab ntau yam ntxiv. Koj yuav tau txais cov ntsiab lus qhia txog tus kheej thiab tsis tau them nqi.

## **Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711**

Tau txais kev txhawb nqa thoob plaws hauv lub sij hawm koj lub cev xeeb tub thiab muab cov phaj tshab rau kev saib xyuas ua ntej yug me nyuam tau raws sij hawm thiab kev saib xyuas tus me nyuam mos zoo (hu dawb).

4

## **Quit For Life: quitnow.net**

**1-866-784-8454, TTY 711** (hu-dawb xwb).

Tau txais kev pab txiav luam yeeb yam tsis muaj qi rau koj them

## **Assurance Wireless:**

### **assurancewireless.com/partner/buhc**

Tau txais cov data siab nrawm heev, cov feeb thiab cov ntawv sau txhua hli. Ntxiv rau ib lub xov tooj smartphone Android™ yam tsis muaj nqi rau koj them.

## **Kev siv tsheb thauj xa neeg mus los: 1-888-444-1519, TTY 711**

Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab txhawm rau nug txog kev caij tsheb thauj mus thiab los ntawm koj cov kev mus ntsib kws kho mob thiab tsev muag tshuaj. Txhawm rau teem sij hawm caij tsheb, ces hu xov tooj ua ntej yam tsawg kawg 2 hnuv ua hauj lwm ua ntej koj qhov kev teem caij caij mus ntsib kws kho mob. Tej zaum koj yuav tau caij tsheb mus deb li 30 mais ntawm koj lub tsev txhawm rau kev saib xyuas kho mob xub thawj thiab 60 mais rau kev saib xyuas kho mob tshwj xeeb.

## **Live and Work Well: liveandworkwell.com**

Nrhiav cov zaj lus, cov cuab yeej saib xyuas tus kheej, cov kws muab kev saib xyuas, thiab cov chaw muab kev pab fab kev nyuaj siab puas hlwb thiab kev siv yeeb tshuaj muaj yees.

## **Community Connector:**

### **uhc.care/HTCommConnector**

UnitedHealthcare Cov Chaw Muab Kev Pab Hauv Zej Zos muaj cov kev pab cuam uas tuaj yeem muab kev pab rau khoom noj, vaj tsev nyob, kev them nqi hluav taws xob, dej, cua, thiab ntau yam ntxiv, uas raug txo nqi los sis tsis muaj nqi rau koj them. Tshawb nrhiav txhawm rau los nrhiav kev pab nyob hauv koj cheeb tsam.

## **Expressable: expressable.com/united**

Tus khub nrog ib tus kws kho kom txawj hais lus uas muaj ntawv tso cai thiab kev paub rau kev sib tham hauv oos lais 1 leeg-toj-1 leeg los ntawm kev yooj yim nyob hauv tsev - nrog cov dej num kev cob qhia nqis tes ua txhua lim tiam, kev kawm, thiab kev txhawb nqa kom ncau cuag koj cov hom phiaj sai dua.

## 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 fww, 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](mailto: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](mailto: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 pauj 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 hnob 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.





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.