



HealthTalk

နတ်ဒီးနတ်ဘဉ် တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လၢအဂ့ၤဒိဉ်ထီဉ်



လၢမနုၤအိဉ်လၢအပူၤလဲဉ်
 အဆၢကတီၢ်ဘဉ်လံၤနကဆဲးတနံဉ်တဘျီ
 တိးကွၢ်ကသိဉ်ဒိသဒါအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.
 ပတၢ်ကွၢ်ဃုတိးကွၢ်ကသိဉ်ဒိသဒါအံၤ မၤညိ
 ထီဉ်န့ဉ်တၢ်လၢ ကကွၢ်ဃုတၢ်လီၤလၢကဘဉ်ဆဲး
 ကသိဉ်ဒိသဒါအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. မၤလိအါထီဉ်လၢ
 ကဘျးပၤ 2 တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်တၢ်ဟ့ဉ်အပူၤလၢတၢ်အုဉ်ကီၤ

Dr. Chat

သုးကျဲၤဟ့ၤနတ်ဒီးနတ်ဘဉ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့
 ဖဲနလဲၤတၢ်အခါ

လဲၤခိပတ်ကွၢ်တၢ်အိဉ်ခိးဒါး ဒီးကတီၢ်တၢ်ဒီးက
 သိဉ်သရၢဉ်မိၢ်ပုၤ (PCP) လၢ UHC Doctor Chat,
 ဒီးတလိဉ်နဟ့ဉ်အဘျးအလဲဘဉ်.

ကသိဉ်သရၢဉ်မိၢ်ပုၤတဖၣ် အိဉ်ဝဲတသီ 24 န့ဉ်ရံဉ်,
 7 သီလၢတနွံအတီၢ်ပူၤ ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်
 ဒိဉ်မ့ၢ်ဂ့ၤဆဲးမ့ၢ်ဂ့ၤသန့ဉ်လီၤ. ဒီးနတ်ဒီးနတ်ဘဉ်
 ဖၣ်, တၢ်ကူစါဒီးတၢ်ဟံထွဲကွၢ်ထွဲလၢနလိဉ်ဘဉ်
 ဖဲနလိဉ်ဘဉ်အိဉ်အခါတက့ၢ်.



ဒိလိးဟံးန့ၢ်အဲး(ပ)တနံၤအံၤလၢ App
 Store® မ့တမ့ၢ် Google Play™ မ့တမ့ၢ်မၤ
 လိအါထီဉ်လၢ **UHCDoctorChat.com**
 တက့ၢ်.

UnitedHealthcare ပုၤတၢ်တၢ်ထီဉ်ကျဲၤ
 9800 Care Lane
 လၢတၢ်တၢ်ထီဉ်ကျဲၤ- MN006-W900
 Minnetonka, MN 55343

တြီဆၢတိးကွတၢ်ဆါတက့ၢ်

နကဆဲးတနံၣ်တဘျီတိးကွကသံၣ်ဒိသဒါအဂီၢ် အဆၢကတီၢ်ဘၣ်လံၣ်န့ၣ်လီၤ

အကါဒိၣ်လၢ နကဆဲးတိးကွကသံၣ်ဒိသဒါ ကိးနံၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲလၢ ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢ အသးနံၣ်အိၣ် 6 လၢဒီးအဖိခိၣ်တဖၣ် ကဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်အဂီၢ် တၢ်ဂ့ၢ် 3 မံၤမ့ၢ်ဝဲ-

1. ကသံၣ်အံၤဒိသဒါန့ၣ်လီၤ နသ့တဆိးက့ၤလၢ တိးကွအယိတဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
2. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတိးကွန့ၣ် နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် တမ့ၢ်ကဆူၣ်ကဲၣ်ဆိးဘၣ်.
3. ကသံၣ်အံၤ ဒိသဒါန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိ လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တိးကွန့ၣ်လီၤ. ဖဲပုၤကိးဂၤဒဲးဆဲးတိးကွကသံၣ်ဒိသဒါအခါ တိးကွတရၤလီၤအသးညိညိလၢဘၣ်.

ဆဲးနတိးကွကသံၣ်ဒိသဒါ တန့ၢ်အံၤတက့ၢ်. နတၢ်လၢကတီၢ်တစ့ၤတအိၣ်ဘၣ်. ပအိၣ်ဒီးဆဲးကျိးန့ၣ်တီၤ ပိးလီတမံၤ လၢအမၤညိထီၣ်တၢ် လၢကရဲၣ်ကျဲၤ ဆိ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါတဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လီၤကွၢ်လၢ myuhc.com/findflushot တက့ၢ်.



ဟံးဂ့ၢ်ဝီမၤတၢ်

တၢ်လၢန့ၣ်လံၣ်ဘၣ် ဒ်သိးကမၤသီထီၣ်က့ၤ နကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်

ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤကရၢဖိတဖၣ် ကဘၣ်မၤသီထီၣ်က့ၤအတၢ်အုၣ်ကီၤကျါၣ်ဘၢ ကိးနံၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ် နကီၢ်စဲၣ်ကတဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကကိးအီၤလၢ တၢ်မၤက့ၤတၢ်အုၣ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤတံၢ်လၢ ကီၢ်စဲၣ်ဆဲးကျိးန့ၣ်သ့ ဖဲအဆၢကတီၢ်ဘၣ်လၢ ကမၤသီထီၣ်ကဒါက့ၤအဂီၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်အီၤန့ၣ်အံၤအိၣ်ဆိးလီၢ်, အံၤမ့(လ)ဒီး လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်တက့ၢ်. ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိးန့ၣ်အခါ အကါဒိၣ်လၢနကစံးဆၢက့ၤအီၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တစံးဆၢအီၤဘၣ်န့ၣ် နဆူၣ်ချ့တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လီၤမၤသ့လီၤ.



ပအိၣ်ဖဲအံၤလၢ ကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. မၤလိအါထီၣ်လၢ uhc.com/staycovered တက့ၢ်.

ကိးမုၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်မ့

အိၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်သး, ဆိလီၤဟံၣ်လီၤ, ပတုၢ်

တၢ်မၤစၢၤလၢ ကပတုၢ်တၢ်အိၣ်မိၤလၢ တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်

တၢ်ပတုၢ်တၢ်အိၣ်မိၤန့ၣ် ကီၢ်ခဲဝဲလီၤန့ၣ် ပုၤကိးဂၤဒဲးသ့ၣ်ညါဒီး နကဘၣ်စးထီၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတမ့ၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်. နအိၣ်လၢသးသမ့ၤအပတီၢ်ဖဲလဲၣ်ဂ့ၢ်, နကဲပုၤသးစၢ်, မိၢ်လၢဘူးထီၣ်ကဆဲးစၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ်ပုၤသးပုၤတဂၤန့ၣ်, တၢ်ပတုၢ်တၢ်အိၣ်မိၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီအကါဒိၣ်ကတၢ်တဖၣ်အကျါတမံၤ လၢနမၤသ့လၢ ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နအိၣ်မိၤယံၤထဲလဲၣ်ထဲလဲၣ်ဂ့ၢ် တၢ်အံၤဘၣ်ဝဲလီၤ.

ခိဖျါလၢတၢ်ဆီၣ်ထွဲအဘၣ်န့ၣ် နမၤအါထီၣ်န့ၣ်ဒီးယံၤခဲစးလၢ ကပတုၢ်တၢ်အိၣ်မိၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.¹ ကျဲတနီၤလၢ ကဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်န့ၣ် အိၣ်ဖဲအံၤလီၤ-

- ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်တဂၤ ဟ့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲသ့ခိဖျါ လီၤတဲစိ, တဂၤဆူတဂၤ မ့တမ့ၢ်လၢကရှုၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်စူးကါတၢ်လၢနံၣ်ကီၢ်တံအလီၢ် (Nicotine replacement) န့ၣ် မၤစၢၤလီၤစၢၤ တၢ်ပတုၢ်တၢ်အိၣ်မိၤ အတၢ်ဘၣ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဃုထၢလၢတၢ်ဟံၣ်ဆၢ, တၢ်ကိးညၢ်ကျးတဖၣ်, တၢ်ပျီထံတဖၣ်, ကသံၣ်သါန့ၣ်မ့တမ့ၢ် လိၣ်စဲတၢ်ဆၢကီၢ်လိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢ အမၤတၢ်လၢကဲအသးအကဲတဖၣ်လၢခိၣ်န့ၣ်အပူၤ ဒ်သိးကမၤမၤဟးဂီၤနတၢ်စဲတၢ်မူၤတၢ်ဘျးအဂီၢ်.

တၢ်သးကျဲၤပၢဆၢတၢ်ဆါ

မၤကိညၢ်ထီၣ်န့ၣ် COPD တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

ပုၤအမဲၤရကၤဖိအါန့ၣ် 16 ကကွၢ်တဖၣ်န့ၣ် တူၢ်ဘၣ်ဝဲ ပသိၣ်တၢ်တြီၢ်တံာ်တၢ်ယံာ်ထၢတၢ်ဆါ (COPD) န့ၣ်လီၤ.¹ တၢ်ဆါအံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကူး, တၢ်သါသိၣ်ယံာ်, တၢ်သါဖုၣ်ဒီးကဟးအါထီၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်အါလၢ ပုၤအသးန့ၣ်အိၣ် 65 န့ၣ်အဖီခိၣ်တဖၣ်လီၤ.

ကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ်ဆူၣ်ချ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတဂၤ ယုထံၣ်ဟ်ပနီၣ် COPD သ့န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအံၤန့ၣ် ကျဲၤအိၣ်အါဘိၣ်လၢ ကမၤကိညၢ်ထီၣ် နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပတုၣ်တၢ်အိ မိၣ်ဒီးတၢ်အိကသံၣ် ခဲမၤလိာ်န့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်လၢ နအိၣ်ကသံၣ်တဖၣ်ဒ် ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤအသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤစၢၤန့ၣ်လၢ က တူၢ်ဘၣ်မုၢ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတြီၢ်စၢၤသ့ “တၢ်ဆါပနီၣ်အတၢ်အါဒိၣ်ထီၣ်” လၢအမၤကိ ထီၣ်တၢ်သါကလံၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်လဲၤလိာ်အကတီၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ

တၢ်ဟိထွဲတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ် အကါဒိၣ်ဝဲလီၤ

ဖဲတၢ်ဟံးက့ၢ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အဝံၤန့ၣ် ယကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်

ဖဲန့ၣ်ဟံၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အဝံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤဆူၣ်ဂီၢ်အူဒီးအဝံၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ် လီၤဘၣ်ယိၣ်သ့အါမးလီၤ. ဟိထွဲအဆီတဖၣ်အံၤ ဒ်သိးက မၤညီထီၣ်တၢ်လဲၤလိာ် အကတီၢ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်-

1. နၢ်ပၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ နတၢ်စံၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကရၣ်န့ၣ် ကြးဖးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤဃုာ်ဒီး နၢ် တချုးန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနတနၢ်ပၢ် တမံၤလၢလၢတက့ၢ်.
2. မၤပုၤက့ၢ် ကသံၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ် အသီတမံၤလၢလၢတက့ၢ်. ဖဲန့ၣ်အိၣ်လၢကသံၣ်ကျဲၤအါ သံကွၢ်ပုၤဖီၣ်ကသံၣ် လၢကဖးကွၢ်နကသံၣ် ကသီစရိဒိဘျုးညါ လၢသံၣ်အတၢ်ဘၣ်ထွဲခိၣ်ဆါလိာ်သး လၢအကဲထီၣ်သ့တမံၤလၢလၢန့ၣ်လီၤ.
3. မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢ တၢ်ဟိထွဲဒုးန့ၣ်သးလၢနကသံၣ်သရၣ်မိၢ်ပုၤ (PCP) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒိသ့ၣ်ဟ်သးဆူၣ်ချ့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဖဲ 7 သီဖဲနတၢ်စံၣ် လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ် ဝံၤအလိာ်ခဲန့ၣ်လီၤ. ဟဲစိနတၢ်စံၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလိာ်ကွဲးဒိတဘျုး ဒီးကသံၣ်ကသီအသီတမံၤလၢ လၢလၢကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်နၢ်စရိတက့ၢ်.

ဃုတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်. ပုၤအါဂၤလိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ ဖဲအကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃုတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤဂၤတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢန လိာ်ဘၣ်ထဲတမံၤ လၢနလိာ်ဘၣ်လၢ တၢ်အိၣ်မုၢ်ထီၣ်ကျဲၤအချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ကရဲၣ်ကျဲၤဆီတၢ်ဟိထွဲဒုးန့ၣ်သးလၢကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်န့ၣ် ဝံၤသးစူၤကိးဘၣ် ကရၢဖိအဂီၢ်တၢ်တံ စၢၤမၤစၢၤအပူၤကလိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျုးပၤ 4 န့ၣ်လီၤ.



ပအိတ်ဖဲလံလော ကမေးစားအင်္ဂါနုတ်လီ

ကရားဖိအင်္ဂါတင်တံစါမေးစါ- 1-888-269-5410, TTY 711
ဒီးနုတ်မေးစါ ဘုတ်ထွဲဒီး တင်သံကွတ်ဒီးတင်ဘုတ်ယိတ်တဖန်တက့ၢ်. ဃု
ဒီးနုတ်ကသိတ်သရဲၣ်တဂါ မ့တမ့ၢ် တင်ကွတ်ထွဲအဆိအချ့လီၢ်ခါၣ်သး. သံ
ကွတ်တင်နုတ်ဘျူးတင်သံကွတ်တဖန် မ့တမ့ၢ် ဒီးနုတ်မေးစါလော တင်ရဲၣ်ကျဲ
ဆိတင်သ့ၣ်နုတ်ဖးသီတမံၤ လောကျိတ်တမံၤလီၤ (အပူၤကလီ) တက့ၢ်.

ပဟ်ယဲၤသန့- myuhc.com/communityplan
ပဟ်ယဲၤသန့တဖန် ဟ်ဃာ်နုတ်ချ့တင်ဂုတ်ကျိၤခဲလက် လောတင်လီၤ
တတံၤနုတ်လီၤ.

**UnitedHealthcare အဲး(ပ)-
ဒီလိးဟံးနုတ်လော App Store® မ့တမ့ၢ် Google Play™**
နုတ်လီၤကွတ်နုတ်ချ့တင်တံၤကျဲၤတင်ရဲၣ်တင်ကျဲၤ ဖဲနုတ်တင်ကွတ်တင်အခါတ
က့ၢ်.

**လဲၤလော ဒီးကွဲးတင်ကျိၤကျဲ-
myuhc.com/communityplan/preference**
ဆဲးလီၤမံၤလော အံမ့(လ), လီတဲစိလံာ်ပရုဖုတ်တဖန် ဒီးဒီးကွဲးတင်လံာ်
တြိတ်တဖန် ဒ်သီးကနုတ်ဘုတ်နုတ်ချ့တင်ဂုတ်ကျိၤ ချ့ဒိတ်ထီၣ်အင်္ဂါတ
က့ၢ်.

မုၢ်ကွတ်ပုၤဆါလီတဲစိကျိၤ- 1-800-718-9066, TTY 711
ဒီးနုတ်ချ့တင်ဟ့ၣ်ကူၣ်လော မုၢ်ကွတ်ပုၤဆါတဂါအအိတ် တနံၤ 24 နုတ်ရံၣ်,
တနံၤ 7 သီအပူၤကလီ (တလိတ်ဟ့ၣ်အဘူးအလဲ) တက့ၢ်.

တင်ပာ်ဆါသုးကျဲၤတင်ကွတ်ထွဲ- 1-888-269-5410, TTY 711
ကရားဖိတဖန်လော အိတ်ဒီးတင်ဆါယံထာ်ဒီး တင်လိတ်ဘုတ်ကီခဲတဖန်နုတ် ဒီး
နုတ်တင်ကိးအီၤလီတဲစိ, တင်လဲၤဟးဆူဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့ကူၣ်သ့, တင်ဆါခိဆူပုၤ
တတါတင်အိတ်ယာမေးစါတဖန်, တင်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်တင်သ့ၣ်နုတ်ဖးသီတဖန်, သီ
လုၣ်တင်မေးစါဒီးအဂါတဖန် (အပူၤကလီ) နုတ်လီၤ.

နီၢ်ကစၢ်တင်ကွတ်ထွဲခိယျိ AbleTo- ableto.com/begin
တြိတ်ကွတ်သးအတင်ယာတင်စိ ဒီးမေးဆူၣ်ချ့နုတ်သးခိယျိ နီၢ်ကစၢ်တင်ကွတ်ထွဲ
အဲး(ပ)ဝဲအံၤ လောအဟ့ၣ်နုတ်တင်သးဂဲၤဆူၣ်ချ့ပီးလီတဖန် ဒ်အမ့ၢ်တင်အိတ်
ဂါဆိကမိတ်တင်ယံၤယံၤ, တင်သါထီၣ်သါလီၤနီၢ်ခိတင်ဟူးတင်ဂဲၤတဖန်,
ဘံၢ်ဒ်အိတ်ဒီး အဂါတဖန်တက့ၢ်. နကဒီးနုတ်ဘုတ် တင်ဂုတ်ကျိၤလောတင်မေး
ဃာ်လောနဂီၢ် ဒီးအဘူးအလဲတအိတ်လောအင်္ဂါဘုတ်နုတ်လီၤ.

Healthy First Steps®- 1-800-599-5985, TTY 711
ဒီးနုတ်တင်ဆိတ်ထွဲ ဖဲနုတ်ဒီးဟူးသးဒီကတီၢ်ညါဒီး ခိတ်ဖးတဖန်လော တင်ကွတ်
ထွဲတချူးဆဲးစိဖိ ဒီးဖဲသုတ်အတင်အိတ်မုၢ်ဆိးပာ်အင်္ဂါ (အပူၤကလီ) တက့ၢ်.

Quit For Life- quitnow.net
1-866-784-8454, TTY 711 (အပူၤကလီ).
ဒီးနုတ်မေးစါလော တင်ပတုတ်တင်အိတ်အင်္ဂါ ဒီးတလိတ်နဟ့ၣ်အပူၤဘုတ်

Assurance Wireless:
assurancewireless.com/partner/buhc
ဒီးနုတ်ဒုထာ်အချ့, မဲးနဲးဒီးလီတဲစိလံာ်ပရုဖုတ်တဖန် လောတင်ဟ်ပနီၣ်တ
အိတ် ကိးလါဒီးတက့ၢ်. ဃုတ်ဒီး Android™ စမးလီတဲစိတဖျါၣ် အပူၤက
လီတက့ၢ်.

တင်ဝဲစိတံၤဆါ- 1-888-444-1519, TTY 711
ကိးလီတဲစိဆူၣ် ကရားဖိအင်္ဂါတင်တံစါမေးစါတဖန် ဒ်သီးကသံကွတ်တင်ဘုတ်
ဃး တင်ဒီးသီလုၣ်ဆူၣ်တင်ဆါဟံၣ်ဒီးကသံကွဲး ဒီးဟဲကွဲးအင်္ဂါတက့ၢ်. က
ရဲၣ်ကျဲၤဆိတင်ဒီးသီလုၣ်အင်္ဂါ ကိးနဲးလီတဲစိ အစုၤကတင်တင်မေးစါနုတ် 2
သီ တချူးနတင်သ့ၣ်နုတ်ဖးသီအမ့ၢ်နုတ်တက့ၢ်. နဒီးနုတ်သီလုၣ်သ့ၣ်လော 30 မဲးလံာ်
လောနဟ့ၣ်သ့ၣ် လောတင်လဲၤဒုးနုတ်သးလောကသံကွဲးမုၢ်ပုၤအင်္ဂါဒီး 60 မဲးလံာ်
လော တင်ကွတ်ထွဲလီၤဆိအင်္ဂါနုတ်လီၤ.

Live and Work Well: liveandworkwell.com
ကွတ်ဃုလံာ်ကွဲးတဖန်, နီၢ်ကစၢ်တင်ကွတ်ထွဲပီးလီ, ပုၤတံၤစါမေးစါကွတ်ထွဲ
တင်တဖန်, ဒီးသးသ့ၣ်ညါဆူၣ်ချ့ဒီး တင်စူးကါကသံကွဲးမုၢ်အင်္ဂါ တင်
အိတ်ယာမေးစါတဖန်တက့ၢ်.

**Community Connector-
uhc.care/HTCommConnector**
UnitedHealthcare ပုၤတတါတင်အိတ်ယာမေးစါတဖန် အိတ်ဒီးတင်ရဲၣ်
တင်ကျဲၤတဖန်လော အဟ့ၣ်တင်မေးစါသ့ၣ်လော တင်အိတ်, ဟံၣ်ဃီ, လီမုၢ်က
သဝဲအဘူးအလဲ, ဒီးအဂါတဖန်လောတင်မေးစါလီၤအပူၤ မ့တမ့ၢ် အဘူး
အလဲတအိတ်လောနဂီၢ်နုတ်လီၤ. ကွတ်ဃုတင် ဒ်သီးကနုတ်ဘုတ်မေးစါလော
နလီၤကဝီၤအပူၤအင်္ဂါတက့ၢ်.

Expressable- expressable.com/united
မေးကိးတင်ဒီး တင်ကတိၤကျိၤကသံကွဲးသရဲၣ်လော အိတ်ဒီးလံာ်အုၣ်သးဒီး
တင်လဲၤခိယျိလော 1 ဂါဆူ 1 တင်ထံၣ်လီၤသးတဖန်လော ဟံၣ်အတင်မုၢ်တင်
ပာ်, ဃုတ်ဒီးတန့ၣ်တညါတင်ဂဲၤလီတဖန်, ကူၣ်သ့ၣ်ဒီးတင်မေးစါလော ကတုၤ
ဃီဆူၣ်တင်တဖန် ချ့ဒိတ်ထီၣ်အင်္ဂါတက့ၢ်.



Civil Rights Notice

Discrimination is against the law. UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota does not discriminate on the basis of any of the following:

- Race
- Color
- National origin
- Creed
- Religion
- Sexual orientation
- Public assistance status
- Age
- Disability (including physical or mental impairment)
- Sex (including sex stereotypes and gender identity)
- Marital status
- Political beliefs
- Medical condition
- Health status
- Receipt of health care services
- Claims experience
- Medical history
- Genetic information

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

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

Auxiliary Aids and Services: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota provides auxiliary aids and services, like qualified interpreters or information in accessible formats, free of charge and in a timely manner to ensure an equal opportunity to participate in our health care programs. **Contact Member Services at 1-888-269-5410.**

Language Assistance Services: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota provides translated documents and spoken language interpreting, free of charge and in a timely manner, when language assistance services are necessary to ensure limited English speakers have meaningful access to our information and services. **Contact Member Services at 1-888-269-5410.**

Civil Rights Complaints

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. You may also contact any of the following agencies directly to file a discrimination complaint.

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

You have the right to file a complaint with the OCR, a federal agency, if you believe you have been discriminated against because of any of the following:

- Race
- Color
- National origin
- Age
- Disability
- Sex
- Religion (in some cases)

Contact the **OCR** directly to file a complaint:

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: Toll-free: 800-368-1019
TDD Toll-free: 800-537-7697
Email: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

In Minnesota, you have the right to file a complaint with the MDHR if you have been discriminated against because of any of the following:

- Race
- Color
- National origin
- Religion
- Creed
- Sex
- Sexual orientation
- Marital status
- Public assistance status
- Disability

Contact the **MDHR** directly to file a complaint:

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

Voice: 651-539-1100
Toll free: 800-657-3704
MN Relay: 711 or 800-627-3529
Fax: 651-296-9042
Email: Info.MDHR@state.mn.us

Minnesota Department of Human Services (DHS)

You have the right to file a complaint with DHS if you believe you have been discriminated against in our health care programs because of any of the following:

- Race
- Color
- National origin
- Religion (in some cases)
- Age
- Disability (including physical or mental impairment)
- Sex (including sex stereotypes and gender identity)

Complaints must be in writing and filed within 180 days of the date you discovered the alleged discrimination. The complaint must contain your name and address and describe the discrimination you are complaining about. We will review it and notify you in writing about whether we have authority to investigate. If we do, we will investigate the complaint.

DHS will notify you in writing of the investigation's outcome. You have the right to appeal if you disagree with the decision. To appeal, you must send a written request to have DHS review the investigation outcome. Be brief and state why you disagree with the decision. Include additional information you think is important.

If you file a complaint in this way, the people who work for the agency named in the complaint cannot retaliate against you. This means they cannot punish you in any way for filing a complaint. Filing a complaint in this way does not stop you from seeking out other legal or administrative actions.

Contact **DHS** directly to file a discrimination complaint:

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Equal Opportunity and Access Division
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
Voice: 651-431-3040 or use your preferred relay service

American Indian Health Statement

American Indians can continue or begin to use tribal and Indian Health Services (IHS) clinics. We will not require prior approval or impose any conditions for you to get services at these clinics. For elders age 65 years and older this includes Elderly Waiver (EW) services accessed through the tribe. If a doctor or other provider in a tribal or IHS clinic refers you to a provider in our network, we will not require you to see your primary care provider prior to the referral.

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.