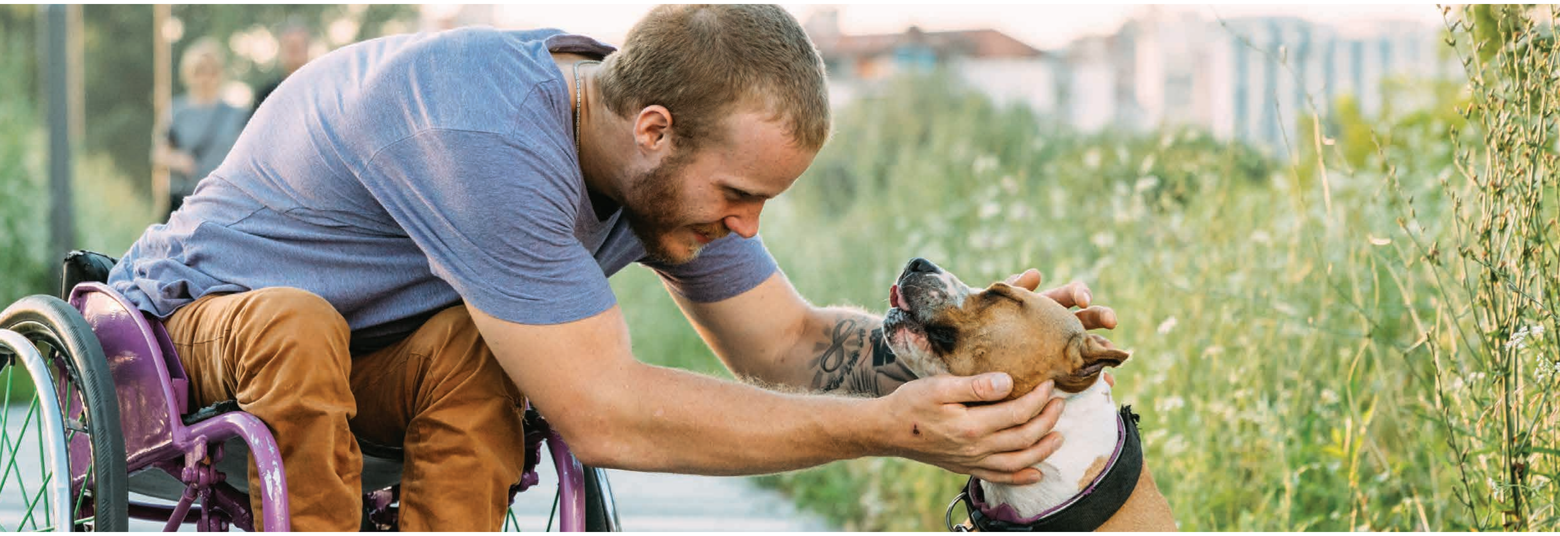
UnitedHealthcare® Community Plan

2024 ခုနှစ်၊ နွေရာသီ

HealthTalk

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



ပါဝင်သည့်အချက်များ

စာမျက်နှာ 2 သို့ သွားပြီး **အသက်ကယ်တင်ပေးနိုင်သည့် ဂဏန်း 3 လုံးအကြောင်းကို လေ့လာလိုက်ပါ။**

အကျိုးဝင်သော စောင့်ရှောက်မှု

ဆေးဆိုင်တွင် ငွေချေတာလိုက်ပါ

Over-the-counter (ကောင်တာတွင် ဝယ်နိုင်သော၊ OTC) အကျိုးခံစားခွင့်များ

Over-the-counter ကုန်ပစ္စည်းများကို သင်ဝယ်ယူပါသလား။ ၎င်းတို့သည် ဆေးစာမလိုဘဲ သင်ဝယ်ယူနိုင်သည့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် အအေးမိခြင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆေးများ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ၊ ဗီတာမင်များ၊ ရှေးဦးသူနာပြု လိမ်းဆေးနှင့် အခြား ကုန်ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။

သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များသည် OTC ပစ္စည်းများ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် စာမျက်နှာ 4 ရှိ ဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။

United Healthcare Community Plan | Hoosier CARE CONNECT

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84130-9702

CSIN24MD0173635_000

ကျန်းမာရေး + ကြံ့ခိုင်ရေး

အသက်ကယ်ပေးနိုင်သည့် ဂဏန်း 3 လုံး

သေကြောင်းကြံခြင်းနှင့် အကျပ်အတည်း အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်းအတွက် 988 ကို သတိရပေးပါ

သေကြောင်းကြံခြင်းက လူတိုင်းအပေါ် ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သည. ၎င်းသည် အသက် 10–14 နှစ်နှင့် 25–34 နှစ်အရွယ်များ သေဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် ဒုတိယမြောက် အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။[1] သေကြောင်းကြံနှုန်းများသည် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၊ LGBTQ+ များ၊ ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်သူများနှင့် သတ္တုတွင်းတူးဖော်ခြင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးကဲ့သို့ အလုပ်များ လုပ်ကိုင်ရသူများကြားတွင် ပိုမြင့်မားပါသည်။

ဖော်ပြပါတို့သည် သတိပြုမိရမည့် အရိပ်အယောင်များ ဖြစ်သည်-

- သေလိုကြောင်း သို့မဟုတ် အခြားလူများအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေကြောင်း ပြောဆိုခြင်း
- အရက်/မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း
- စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲ မြန်လွန်းခြင်း
- ဒေါသပုန်ထခြင်း သို့မဟုတ် မဆင်မခြင် အပြုအမူ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများ
- ပုံမှန်ထက် ပိုအိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လျော့အိပ်ခြင်း
- အထီးတည်းနေလိုခြင်း သို့မဟုတ် သီးသန့်နေခြင်း

သတင်းကောင်းကတော့ အကူအညီကို တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီလုံး ရနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ထားသော အကျပ်အတည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသူတစ်ဦးထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက် 988 သေကြောင်းကြံခြင်းနှင့် အကျပ်အတည်း အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်းကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။

အဖွဲ့ဝင်များသည် လိုင်စင်ရ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးပေးသော ဆရာဝန်များထံမှ ရောဂါကုထုံး ကဏ္ဍများကို အရေးအတွက် အကန့်အသတ်မရှိ အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် စာမျက်နှာ 4 ရှိ ဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။

[1] ရင်းမြစ်: Centers for Disease Control and Prevention (ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စင်တာများ၊ CDC)

သွားကျန်းမာရေး

ဆီးချိုရောဂါနှင့် သင်၏ သွားကျန်းမာရေး

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များခြင်းသည် သင့်ပါးစပ်ကို ကျန်းမာစွာထားရှိရန် အခက်တွေ့စေနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားကြားထိုးခြင်းတို့သည် သွားနာခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါများမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပုံမှန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြသမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင်၏ သွားဆရာဝန်သည် သွား ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းနှင့် သွားဖုံးပြဿနာများကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်မလာခင် သိရှိနိုင်ကာ ကူညီ၍ ကုသပေးနိုင်သည်။

သွားဆရာဝန်တစ်ဦး ရှာခြင်း သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းယူခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီလိုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် စာမျက်နှာ 4 ရှိ ဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။

ရောဂါ စီမံခန့်ခွဲခြင်း

သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို နားလည်ထားပါ

သင့်တွင် ကျန်းမာရေး အခက်အခဲတစ်ခု ရှိနေပါက၊ ဤကဲ့သို့ မေးခွန်းများ သင့်တွင် ရှိနိုင်ပါသည်-

- ဤရောဂါက ဘယ်လိုမျိုးလဲ။
- ဤအခြေအနေက ကျွန်ုပ်၏ အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်ပါသလဲ။
- ကုသမှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ မလုပ်ပါက

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရောဂါ စီမံခန့်ခွဲရေး ပရိုဂရမ်သည် သင့်ကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူနိုင်စေရန် သင့်အား ကူညီပေးပါသည. ဤသည်တို့အကြောင်း လေ့လာရန် **myuhc.com/communityplan/healthwellness** ကို ဝင်ကြည့်ပါ-

- ပန်းနာရင်ကျပ်
- Attention deficit hyperactivity disorder (လှုပ်ရှားလွန်းပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်သော ရောဂါ၊ ADHD)
- Coronary artery disease (နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ CAD)
- Chronic obstructive pulmonary disease (နာတာရှည် လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ၊ COPD)
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါ
- နှလုံးဖောက်ခြင်း
- အသည်းရောင်အသားဝါ စီ
- သွေးတိုးရောဂါ
- အဝလွန်ခြင်း
- သွေးနီဥ ပုံပျက်ခြင်း

သင့်အန္တရာယ်ကို သိရှိပြီး အရေးယူလုပ်ဆောင်ပါ

ရင်သားနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာများသည် အမျိုးသမီးများတွင် အတွေ့ရအများဆုံးသော ကင်ဆာအမျိုးအစား 2 မျိုး ဖြစ်သည်ဟု CDC က ဆိုပါသည်။ ဤသည်တို့သည် သင်၏ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးပွားစေနိုင်သည့် အကြောင်းအချက်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအချက်များ

- အသက် 50 သို့မဟုတ် ထို့အထက် အရွယ်ဖြစ်ခြင်း
- ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးသည့် မိခင်၊ ညီမ/အစ်မ သို့မဟုတ် သမီး (ဆွေမျိုးရင်းချာ) ရှိခြင်း
- BRCA1 နှင့် BRCA2 ကဲ့သို့ အချို့သော မျိုးဗီဇများတွင် မွေးရာပါ အပြောင်းအလဲများ ရှိခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း
- အရက် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း
- အသက် 12 နှစ် မတိုင်ခင် ဓမ္မတာစလာခြင်း သို့မဟုတ် အသက် 55 နှစ်နောက်ပိုင်းတွင် သွေးဆုံးခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအချက်များ

- Human papillomavirus (ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုး၊ HPV) ကူးစက်ခံရဖူးခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- HIV (AIDS ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်) ရှိခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံဖော်များစွာ ရှိခဲ့ခြင်း

HPV မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ထားပါ

ရင်သားကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပ. ဆောင်ရွက်ပေးသူတစ်ဦးကို ရှာတွေ့လိုပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် စာမျက်နှာ 4 ရှိ ဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် **myuhc.com/communityplan** သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။

အဖွဲ့ဝင် အတွေ့အကြုံ

ကူညီပေးသော လက်တစ်ဖက်

သင်၏ ကျန်းမာရေး အကျိုးဝင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး အဆင်မပြေမှုများ ရှိပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

ဆီးချိုရောဂါရှိသည့် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးသည် ဆေးဝါးများ ရယူရာတွင် ပြဿနာ ရှိခဲ့သည်။ သူမသည် တောင်းဆိုချက်ကို အတည်ပြုရန် ဆရာဝန်ရုံးခန်းအပြင် ဆေးဆိုင်တို့နှင့်အတူ လုပ်ခဲ့သည့် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖုန်းခေါ်ဆိုခဲ့သည်။ အဖွဲ့ဝင်သည် သူမ၏ ဆေးဝါးကို ရရှိခဲ့ပြီး အကူအညီအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများထံမှ သူမ ရရှိခဲ့သည့် အကူအညီကြောင့်၊ ယခုအခါ သူမသည် ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက် သူမ၏ စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာထံသို့ အချိန်မရွေး ဆက်သွယ်နိုင်သည်ကို သိနားလည်ပါသည်။ သင့်ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်လည်း ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိနေပါသည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် စာမျက်နှာ 4 ရှိ ဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုမ: 1-800-832-4643, TTY **711**
သင့်မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီ ရယူပါ။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးတကြီး စောင့်ရှောက်မှုစင်တာတစ်ခုကို ရှာပါ၊ မည်သည့်ဘာသာစကားဖြင့်မဆို (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများ မေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းစီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီ ရယူပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်- myuhc.com/communityplan
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်သည် သင်၏ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်အားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင် စုစည်းပေးပါသည်။ သင်သည် မည်သည့်နေရာတွင်ရှိနေပါစေ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးကို ရှာတွေ့နိုင်သည်၊ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ရှုနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်၏ အဖွဲ့ဝင် ID ကတ်ကို ကြည့်နိုင်သည်။

UnitedHealthcare အက်ပ်- App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ
သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို သွားလာရင်း ရယူကြည့်ရှုပါ။

ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ- myuhc.com/communityplan/preference
သင်၏ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ပို၍မြန်ဆန်စွာ လက်ခံရရှိရန် အီးမေးလ်၊ စာတိုမက်ဆေ့ချ်များနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် ဖိုင်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။

NurseLine: 1-800-832-4643, TTY **711**
သူနာပြုတစ်ဦးထံမှ စရိတ်စကမလိုဘဲ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

UHC Doctor Chat- UHC Doctor Chat အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် **UHCDoctorChat.com** တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။
စောင့်ဆိုင်းခန်းကို ကျော်ပြီး UHC Doctor Chat အက်ပ်ဖြင့် Primary Medical Providers (အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးသူများ၊ PMPs) နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ချိတ်ဆက်ပါ။ PMP များကို တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့က မေးခွန်းများကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ ဖြေကြားပေးနိုင်သည်။

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ဖြတ်ပ: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) လမ်းညွှန်ပြသခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ လက်ခံရရှိရန် Indiana Quit Line သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ဆုငွေ ရရှိရန် 2024 အတွင်း သင် ဆေးလိပ်ဖြတ်သွားကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး: 1-800-832-4643, TTY **711**
သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဆေးဆိုင် ပြသမှုများဆီသို့ အသွားအပြန် ယာဉ်စီးနင်းခြင်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းရန် အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ယာဉ်စီးနင်းမှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ရက်ချိန်းမတိုင်ခင် အနည်းဆုံး ရုံးဖွင့်ရက် 3 ရက်အတွင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အကျုံးဝင်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သော ခရီးများအတွက် သင်၏ အဖွဲ့ဝင်လက်စွဲစာအုပ်ကို စစ်ဆေးပါ။ သင်၏ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရွေးချယ်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာရန်လည်း အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း: 1-800-832-4643, TTY **711**
နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာများနှင့် ရှုပ်ထွေးသော လိုအပ်မှုများရှိသည့် အဖွဲ့ဝင်များသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ၊ အိမ်တွင်း ပြသမှုများ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းရင်းမြစ်များသို့ ညွှန်းဆိုပေးမှုများ၊ ရက်ချိန်း သတိပေးချက်များ၊ ယာဉ်စီးနင်းမှုများဆိုင်ရာ အကူအညီအပြင် အခြားအရာများ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကောင်းစွာ ရှင်သန်နေထိုင်ပြီး လုပ်ကိုင်ပါ- Liveandworkwell.com
ဆောင်းပါးများ၊ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှု ကိရိယာများ၊ စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအပြင် အရက်/မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များကို ရှာပါ။

အခမဲ့ စမတ်ဖုန်း- assurancewireless.com
စာတို၊ ဒေတာနှင့် အသံများအတွက် LifeLine ဖုန်းတစ်လုံးကို ရယူပါ။

AbleTo ၏ Self Care- ableto.com/begin
ဆေးဝါးများ၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဗီဒီယိုများအပြင် အခြားအရာများကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နည်းနာများ ပေးသည့် ဤ Self Care အက်ပ်ဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျှော့ပြီး သင်၏ စိတ်ခံစားမှုကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ တစ်ဦးချင်း သီးသန့် အကြောင်းအရာများကိုလည်း ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး စရိတ်စက မလိုပါ။

အသိုင်းအဝိုင်း ရင်းမြစ်များ- myuhc.com/communityplan
အစားအစာ၊ အိမ်ရာ၊ အသုံးဝန်ဆောင်ခများပေးခြင်းနှင့် အခြားအရာများအတွက် လျှော့ဈေးဖြင့် သို့မဟုတ် အခမဲ့ အကူအညီပေးနိုင်သည့် ရင်းမြစ်များကို ရှာရန် ဤအွန်လိုင်းလမ်းညွှန်ကို ဝင်ကြည့်ပါ။ myuhc.com/communityplan ကို ဝင်ကြည့်ပြီး မီနျူးမှ အသိုင်းအဝိုင်း ချိတ်ဆက်ပေးသူ လင့်ခ်ကို နှိပ်ပါ။ သင်သည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကူအညီနှင့် လွှဲပြောင်းစာများအတွက်လည်း အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်းဖြင့် ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

အဖွဲ့ဝင်ဆုငွေများ ပရိုဂရမ်- myuhc.com/communityplan
သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းအတွက် ဆုငွေ ရယူပ. ပိုမိုလေ့လာရန် **myuhc.com/communityplan** ကို ဝင်ကြည့်ပါ။ အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများသည် သင်ရနိုင်သည့် ဆုငွေများနှင့် ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်အချက်များကိုလည်း မျှဝေပေးနိုင်ပါသည.

957-CSG13042913_IN 5/24 © 2024 United HealthCare Services, Inc. မူပိုင်ခွင့်လက်ဝယ်တွင်ရှိသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းသည် ဥပဒေနှင့်မညီပါ။ UnitedHealthcare Community Plan of Indiana သည် သက်ဆိုင်သော ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများကို လိုက်နာပြီး လူမျိုး၊ အသားရောင်၊ ဇာတိနိုင်ငံ၊ အသက်အရွယ်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ကျား/မ အမျိုးအစားအပေါ် အခြေခံ၍ လူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ဖယ်ကြဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံခြင်းတို့ မပြုလုပ်ပါ။

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana သည်အခမဲ့ မသန်စွမ်းသောလူများကိုကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်စေရန်အတွက် ထပ်ဆောင်း ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို အခမဲ့ပေးအပ်ပါသည်၊ ယင်းတို့မှာ -

- အရည်အချင်းပြည့်မီသော အမေရိကန် လက်သင်္ကေတပြ ဘာသာစကား ပြန်ဆိုသူများ
- အခြားပုံစံဖြင့် ရေးသားအသိပေးချက်များ (ပုံနှိပ်လုံးအကြီး၊ အသံဖိုင်၊ အသုံးပြုရလွယ်သော အီလက်ထရွန်နစ် ပုံစံများ၊ အခြားပုံစံများ)

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana သည် မိခင်ဘာသာစကားမှာ အင်္ဂလိပ်စာမဟုတ်သော လူများထံသို့ ဘာသာစကားဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ပေးအပ်ပါသည်၊ ယင်းတို့မှာ -

- အရည်အချင်းပြည့်မီသော စကားပြန်များ
- အခြားဘာသာစကားများဖြင့် ရေးသားထားသော အချက်အလက်များ

အဆိုပါဝန်ဆောင်မှုများကို သင်လိုအပ်ပါက အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများထံ **1-800-832-4643၊** TTY **711** သို့ ခေါ်ဆို၍ မနက် 8 နာရီမှ ည 8 နာရီကြား ဆက်သွယ်ပါ။ အရှေ့ဘက်စံတော်ချိန်၊ တနင်္လာမှ သောကြာနေ့ထိ။

UnitedHealthcare Community Plan of Indianaက သင့်အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခဲ့သည်ဟု သင်ယုံကြည်ပါက ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ တိုင်ကြားစာကို တင်သွင်းပိုင်ခွင့် သင့်တွင်ရှိပါသည်။ သင်သည် တိုင်ကြားချက်တင်သွင်းခြင်းနှင့် တိုင်ကြားချက်တင်သွင်းရန်အတွက် အကူအညီတောင်းခံခြင်းတို့ကို အောက်ပါနေရာသို့ လူကိုယ်တိုင်သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ စာတိုက်မှစာပို့၍ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းခေါ်၍ဖြစ်စေ၊ ဖက်စ်ပို့၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် -

Civil Rights Coordinator

UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608

Salt Lake City, UT 84130

အီးမေးလ် - **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ တိုင်ကြားချက်ကိုလည်း အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာရုံးသို့ တိုင်ကြားနိုင်သည်-

အွန်လိုင်း - **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

စာတိုက်ဖြင့် - U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

ဖုန်းဖြင့် - **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711.**

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711.**

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電
1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711.**

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711.**

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711.**

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فتتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم
2464-383-800-1، الهاتف النصي TTY 711.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711.**

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711.**

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711 までご連絡ください。**

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhulpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711.**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711.**

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711.**

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-800-832-4643, TTY 711 **ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।.**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।.