



HealthTalk

နတၢ်လဲၤတၢ်ဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်အါထီၣ်



တၢ်အပူၤန့ၣ်တၢ်မနုၤအိၣ်ဝဲလဲၣ်
လဲၤဆူကဘျးပၤ 2 ဒီးမၤလိဘၣ်ဃး ဒီးကံးနီၣ်ဂံၢ် 3
ဖျါၣ်လၢ အုၣ်က့ၤခိၣ်က့ၤသးသမူတဖျါၣ်သ့တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢဘၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤကျါၢ်တၢ်အိၣ်

မၤစ့ၤတၢ်လၢကံးဘျးတၢ်လၢကံးစ့ၤ ကသံၣ်ကျးတက့ၢ်

ကသံၣ်လၢတၢ်ပူၤအိၣ်သ့ၤလၢကသံၣ်ကျး (OTC) တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်
မ့ၢ်န့ၣ်ပူၤ OTC ကသံၣ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒါ. တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢနပူၤ
သ့ လၢတလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်အကသံၣ်ထံလဲၣ်န့ၣ် အိၣ်ဝဲလီၤ. အဝဲ
သ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ ပုၣ်ဃုာ်ဒီး ကသံၣ်လၢတၢ်အုၣ်ဘၣ်ဒီးသ့ၣ်ထံတဘျီ
လီၤအဂီၢ်, ကသံၣ်လၢတၢ်ဆါအုၣ်ထူးအဂီၢ်, ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်တဖၣ်, တ
သံၣ်ဖူလၢတၢ်ယါတၢ်အဆိအချ့အဂီၢ် ဒီးပနီၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



နတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤစ့ၤလီၤ OTC
တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်
တၢ်တိၢ်စၢၤမၤစ့ၤလၢလီၤတဖၣ် လၢလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျး
ပၤ 4 ဒ်သိးကမၤလိအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဒီးကွဲးနီၣ်ဝံၣ် 3 ဖျၢၣ် လၢ အုၣ်ကွၢ်ခိၣ်ကွၢ် သးသမူတဖျၢၣ်သ့

သ့ၣ်နီၣ် 988 လၢတၢ်မၤသံလီၤသး ဒီး
တၢ်သဘံၣ်ဘျုးလိတဲစိကျိၤတက့ၢ်

တၢ်မၤသံလီၤသး န့ၣ်ဘၣ်ဒီးပုၤကိးဂၤဒဲးသ့လီၤ။ တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်သံတၢ်ပုၤအဂ့ၢ်အကျိၤလၢအ အိၣ်လၢ တၢ်မံၤညါကတၢ်ခဲမၤတမံၤ လၢပုၤသး နီၣ် 10-14 ဒီး 25-34 န့ၣ်လီၤ။¹ တၢ်မၤသံလီၤ သးအယုၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒိၣ်လၢပုၤသးဖိလီၤလံၤတဖၣ်, LGBTQ+ တဖၣ်, ပုၤအိၣ်ဆိးလၢခိတဖၣ်, ဒီးပုၤ မၤတၢ်လၢ တၢ်ခူၣ်ဟီၣ်လံၤပနံၤ ဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ဘျီထီၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ပနီၣ်တနီၤလၢကဘၣ်ကွၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်တဖၣ် အံၤလီၤ-

- ကတိၤတၢ်ဘၣ်သး တၢ်သးအိၣ်သံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဲတၢ်ဝဲတၢ်ယိးလၢပုၤဂၤအဂီၢ်
- တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျီ
- သးအထီၣ်အလီၤအါတလၢ
- တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး ဒီးတၢ်ဒိၣ်သ့ၣ်ဟံၤသးလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်တြီ ကဲထီၣ်အဘျီဘျီ
- တၢ်မဲအါ မ့တမ့ၢ် စ့ၤန့ၣ်ညီန့ၣ်
- တၢ်ဟးယံၤလၢပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ထဲတဂၤ

တၢ်ကစီၣ်အမုၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤစၢၤအိၣ်ဝဲတနီၤ 24 န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ။ ကိးပုၤလၢလီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ဆုၤ လံၤဆူ 988 တၢ်မၤသံလီၤသးဒီးတၢ်သဘံၣ်ဘျုး လီၤတဲစိကျိၤ လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ တၢ်သဘံၣ်ဘျုး ပုၤကူၣ်လံၤတၢ် လၢအန့ၢ်ဃာ်တၢ်သိၣ်လိတက့ၢ်။

¹ ဂံၢ်ထံး- တၢ်ပၤဃာ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၤတြီဃာ်တၢ် ဆူးတၢ်ဆါလီၤခၢၣ်သး (CDC)

ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ ဒီးနမဲဆူၣ်ချ။

တၢ်ပၤဃာ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၤတြီဃာ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤခၢၣ်သး (CDC) စံးဝဲ လၢ ပုၤအါန့ၢ် 37 ကကွဲၢ်လၢကီၢ်စၢၤဖျိၣ်အမဲရကၤအပူၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးဆိၣ်ဆၢ တၢ်ဆါလီၤ။ ဒီးပုၤ 5 ဂၤအကျိၤ 1 ဂၤန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါန့ၣ် တသ့ၣ် ညါဝဲဘၣ်။ သ့ၣ်ပုၤတၢ်ဆါအါန့ၣ် မၤကီၢ်ခဲအါထီၣ် တၢ်ပၤဃာ်နကီၢ်ပူၤဆူၣ် ချူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ထူးမဲဒီးမၤကဆိၣ်မဲကဆူးကိးနံၤဒဲးန့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်သ့လၢ နကဟးဆဲးမဲဆါဒီး တၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်လဲၤဒူးန့ၣ်သးဆူ မဲကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်စ့ၢ်ကိး မၤစၢၤန့ၣ်သ့လီၤ။ နမဲကသံၣ်သ ရၣ် ကွၢ်ဃုးဒီးကူၣ်စါမဲအတၢ်အုၣ်တၢ်ကျၢၣ်ဒီး မဲကူၣ်တၢ်ဆါတဖၣ် တချူးလၢ အအါဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ။



နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကယုထံၣ်န့ၣ်ဘၣ်မဲကသံၣ်သရၣ် တဂၤ မ့တမ့ၢ် ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဘျီန့ၣ် ပမၤစၢၤန့ၣ် သ့လီၤ။ ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢလီၤတဲစိ နီၣ်ဝံၣ်လၢ ကဘျိးပၤ 4 ဒ်သိးကမၤလိအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်။

တၢ်ပၤဆုၤသးကျဲၤတၢ်ဆါ

နၢ်ပၤနဆူၣ်ချ။ တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်

နမ့ၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤဘၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဘၣ်ထွဲဒီးနဆူၣ်ချ။တမံၤန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ်နကအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်-

- တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါမန့ၣ်လဲၣ်။
- တၢ်အိၣ်သးအံၤ မၤဘၣ်ဒိယနီၢ်
- ဘၣ်ကူၣ်စါယါဘျီအီၤဒဲလဲၣ်။
- ယမ့ၢ်တဆီတလဲ ယတၢ်အိၣ် မ့အကျဲန့ၣ် ကမန့ၣ်ကဲထီၣ်သ့ လဲၣ်။

ပတၢ်ပၤဆုၤသးကျဲၤတၢ်ဆါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ မၤစၢၤန့ၣ်သ့ ဒ်သိးနကဟံး န့ၢ်မ့ၢ်ဒါလၢ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ လဲၤန့ၣ်ကွၢ် [myuhc.com/ communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) ဒ်သိးကမၤလိဘၣ်သး -

- တၢ်သါဘံး
- သးစၢၤဆါတသ့ ဒီးအိၣ်ဂၢၢ်တ သ့တၢ်ဆါ (ADHD)
- တၢ်တြီတံၢ်သ့ၣ်အတၢ်လဲၤလၢ သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါ (CAD)
- ပသိၣ်ဟးဂီၢ်တၢ်ဆါဆူၣ်ဆူၣ်နး (COPD)
- တၢ်သးဟးဂီၢ်
- တၢ်ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ
- သးဖျၢၣ်အိၣ်ကတီၢ်
- သ့ၣ်တၢ်ဆါ C
- သ့ၣ်ဂံၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါ
- တၢ်ဘီၣ်လုၤကူၣ်တၢ်ဆါ
- သ့ၣ်ဂီၤဖျၢၣ်စဲ(လ)တၢ်ဆါ

သ့ၣ်ညါနတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် ဒီးဖိးထီၣ်မၤထီၣ်တၢ်

CDC စံးဝဲလၢ န့ၢ်ဒီးဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ ခဲစၢ်တၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်အါကတၢ်လၢပိာ်မ့ၢ်တဖၣ်အကျါ 2 မၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤလၢ အမၤဒိၣ်ထီၣ်နတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်တဖၣ်အံၤလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်သ့ န့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါတဖၣ်

- သးနံၣ် 50 မ့တမ့ၢ်အဖီခိၣ်
- တၢ်အိၣ်ဒီးမိၢ်တဂၤ, ဒီပုၢ်ဝဲၣ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိမ့ၢ် (ဘူးတၢ်လၢဘၣ်ထွဲနီၢ်နီၢ်) လၢ အိၣ်ဒီးန့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ
- တၢ်န့ၢ်သါဘၣ်တၢ်ဆိတလဲလၢ က့ၢ်(န) တနီၤ, ဒ်အမ့ၢ် BRCA1 ဒီး BRCA2
- တအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါအါလၢနီၢ်ခိၣ်
- အီၤသံး မ့တမ့ၢ်အီၤမိၢ်
- စးထီၣ်နလုၢ်လၢသ့ၣ်ယိၣ်ယုၤလီၤ တချုးလၢသးနံၣ် 12 မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်စးထီၣ်ကတၢ်ဖဲ သးနံၣ် 55

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်သ့ ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်ဆါတဖၣ်

- ဘၣ်ကူဘၣ်ကဲဒီး တၢ်ဆါဃၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်သ့ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်ဆါ (HPV)
- အိၣ်ဒီး HIV (ဘါရး(စ)လၢအဒုးကဲထီၣ်သ့ AIDS)
- အီၤမိၢ်
- အိၣ်တွဲဒီးပုၤလၢအမံဃုာ်လီၤသးအါမး

ဒီသဒၢစၢၤဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်ဆါ ခီဖျိတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢ HPV



ကတိတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်သမံသမိးန့ၢ်ခဲစၢ်တၢ်ဆါ ဒီးဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးတၢ်ဆါတက့ၢ်. နမ့ၢ်ကဘၣ်က့ၢ် ဃုကသံၣ်သရၣ်တဂၤန့ၣ် ပမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျးပၤ 4 ဒ်သိးကမၤလိအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်န့ၣ်လီၤကွၢ် myuhc.com/communityplan တက့ၢ်.

ဆဲးစၢ်ဖိဝဲတၢ်ကွၢ်ထွဲ

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသး ဖဲတၢ်ဆဲးစၢ်ဖိဝဲအလီၢ်ခိၣ်

န့ၢ်ကစၢ်ကဘၣ်အိၣ်မ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ် ဖဲတၢ်ဆဲးစၢ်ဖိဝဲအလီၢ်ခိၣ်လီၤ. နမၤအီၤကယီၤကယီၤသ့ကစီဒီ. ကျဲ 4 ဘိလၢ ကကွၢ်ထွဲလီၤနသးအဂီၢ်မ့ၢ် တၢ်အံၤလီၤ.

- အိၣ်ဘုးအိၣ်သါ ဖဲန့ၣ်အါအါတ့ၢ်. မဲဖဲန့ၣ်ဖိမဲအါတက့ၢ်.
- ကုၢ်ကျဲးစး အိၣ်ကြးကြးဘၣ်ဘၣ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်လၢအပုၤဒီးဆူၣ်ချ့ ဒီးပၣ်ဃုာ်တၢ်ထဲသိးတုၤသိးန့ၣ် မၤအိၣ်မ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်န့ၢ် ကစၢ်သ့လီၤ.
- ဟူးဂဲၤတစဲးတက့ၢ်. သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်အဆိတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်စံးလၢ တၢ်အံၤနမၤအီၤသ့လီၤန့ၣ် ကုၢ်ကျဲးစးဟးကျဲး ဒီးမၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်မၤအီၤလၢတၢ်ဆဲးစၢ်ဖိဝဲအလီၢ်ခိၣ် စ့ၤမဲးနဲးဖိဒ်လဲၣ် ကိးနံၣ်ဒီးတက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်သးတီတက့ၢ်. ဃုတၢ်မၤစၢၤလၢ နတံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးနကသံၣ်သရၣ်အအိၣ် ဖဲနလိၣ်ဘၣ်အါတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနဲးအါ, ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ဘီၣ်တလၢန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖးဒိၣ် လၢတၢ်ဆါ အတၢ်ဆူၣ်နးကီၢ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တနီၤန့ၣ် မၤဘၣ်ယိၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်သ့လီၤ. မၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs တက့ၢ်.



နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢ နတၢ်ဆဲးစၢ်ဖိဝဲအလီၢ်ခိၣ်တၢ်သမံသမိး (7-84 သီဖဲတၢ်ဆဲးစၢ်ဖိဝဲအလီၢ်ခိၣ်) န့ၣ် ဝဲသးစူၤကိးဘၣ် ကရူၢ်ဖိတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢ ကဘျးပၤ 4 တက့ၢ်.

ပအိန်ဖဲအံၤ လာကမၤစၢၤန့ၤအဂီၢ်လီၤ

ကရူမီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် - Member Services (ကရူမီ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်) 1-888-269-5410, TTY 711

ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်သံကွၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ကွၢ် ယုဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအ ဆိအချ့လီၢ်ခၢၣ်သးတလီၢ်, သံကွၢ်တၢ်ဘၣ်ယးတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် မ့ တမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတမံၤ လၢကျိၣ် တမံၤလၢလီၤ (အပူၤကလီ) တက့ၢ်.

Our website - myuhc.com/communityplan

ပပုၤယဲၤဘျးစဲန့ၣ် ပၤယာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ယးန့ၣ်ချ့ လၢတၢ်လီၢ်တပူၤယိန့ၣ်လီၤ.

UnitedHealthcare အဲး(ပ) -

ဒီလိံဟံးန့ၢ်လၢ App Store® မ့တမ့ၢ် Google Play™

န့ၢ်လီၤကွၢ် န့ၣ်ချ့တၢ်တိကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ် ဖဲန့ၣ်လဲၤတၢ်အခါတက့ၢ်.

စူးကါ ဒီးကွဲးတၢ် -

myuhc.com/communityplan/preference

ဆဲးလီၤမံၤလၢ အံမ့(လ), လိာ်ပရၢဖုၣ်တဖၣ် ဒီးဒီးကွဲးတၢ်လိာ်တြိာ်တ ဖၣ် ဒီသိးကန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ် ချ့ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

NurseLine - မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါလိတဲစံကျိၣ်

1-800-718-9066, TTY 711

ဒီးန့ၢ် ဆူၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ နး(စ)မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါတဂၤအအိၣ် တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ 7 သီ လၢတလၢာ်ဘၣ် နကျိၣ်နစ့(အပူၤကလီ)တက့ၢ်.

UHC Doctor Chat - ဒီလိံဟံးန့ၢ် UHC Doctor Chat app

မ့တမ့ၢ် မၤလိအါထီၣ်လၢ [UHCDoctorChat.com](https://uhcdoctorchat.com) တက့ၢ်.

လဲၤပတၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ခိးဒီးဒီး ဆဲးကျိးဆူကသိၣ်သရဲၣ်မိၢ်ပုၤတဖၣ် (PCP တဖၣ်) လၢစဲးကီးတစဲးအပူၤ ဒီဖျိ UHC Doctor Chat အဲး(ပ)တက့ၢ်. PCP တဖၣ်အိၣ်ဝဲ တသီ 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနွံ 7 န့ၣ်ရံၣ် ဒီး စဲးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် ဒိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ် ဆဲးမ့ၢ်ဂ့ၢ် သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ပၤဆါရဲၣ်ကျဲၤ - 1-888-269-5410, TTY 711

ကရူမီတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါယာ်ထၢဒီးတၢ်လိာ်ဘၣ်လီၤဆီကီခဲတ ဖၣ်န့ၣ် ဒီးန့ၢ်သ့တၢ်ကိးလီတဲစံ, တၢ်လဲၤကူၣ်စါတၢ်လၢဟံၣ်, ဆူၣ်ချ့တၢ် ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, တၢ်ဆါခိဆူပုၤတဂၤတၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤတဖၣ်, တၢ် ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတဖၣ်, တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်အဂၢၤ(အပူၤကလီ) န့ၣ်လီၤ.

Quit For Life (ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်သံၣ်မ့ၢ်ဘျးလၢသးသမ့အဂီၢ်) - quitnow.net | 1-866-784-8454, TTY 711 (အပူၤကလီ)

ဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ နကဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ် အပူၤကလီတက့ၢ်.

Assurance Wireless -

assurancewireless.com/partner/buhc ဒီးန့ၢ် အ့ထၢၣ် နဲးဒုၣ်ထၣ်, မဲးနဲး, ဒီး တၢ်ဆါလိာ်လၢအချ့ ကိးလါဒီး လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တက့ၢ်. တကးဒီးဘၣ် ဒီးန့ၢ် Android™ စမးလီတဲစံ တ ဖျါၣ် လၢတလၢာ်ဘၣ် ဘူးလဲန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဝဲစိတီဆုၢ် - 1-888-444-1519, TTY 711

ဆဲးကျိးကရူမီ အဂီၢ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒီသိးကသံကွၢ်ဘၣ်ယး တၢ်ဒီးသိလ့ၣ် တဖၣ် အလဲၤဒီးအက့ၤဆူ န့ၣ်ချ့ဒီးကသံၣ်ကျးတၢ်လဲၤတဖၣ်အ ဂီၢ်တက့ၢ်. ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်တမံၤအဂီၢ် ဆဲးကျိးအစ့ၤကတၢ် တၢ်မၤအနံၤအသီ 2 သီတချ့လၢ နတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတက့ၢ်. နဒီးဝဲ သိလ့ၣ်ကသ့ ဖဲ မဲးလၢ 30 လၢ နဟံၣ် ဆူတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမိၢ်ပုၤအ ဂီၢ်သ့ဝဲ ဒီးမဲးလၢ 60 လၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤဆီအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

Live and Work Well (အိၣ်မ့ၢ်ဒီးမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်) -

liveandworkwell.com ယုကွၢ် တၢ်ကွဲးမိၢ်ပုၤတဖၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤ က့ၤသး ပီးလီတဖၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲ ပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်, ဒီးသးသ့ၣ် ညါတၢ်ဆူၣ်ချ့ဒီး တၢ်စူးကါ ကသိၣ်မ့ၢ်ဘျး တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.

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

ဖဲန့ၣ်ဟူးသးဒီးကတီၢ်ညါ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်ဆါ ဘၣ်ကတီၢ် တချ့အိၣ်ဖျါထီၣ်ဒီး ဖဲသ့ၣ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ တၢ်အံးထွဲ ကွၢ်ထွဲ အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်(အပူၤကလီ).

Self Care by AbleTo - ableto.com/begin

မၤစၢၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၢ် ဒီးမၤဆူၣ်ထီၣ်န့ၣ်သးခိဖျိ Self Care အဲး(လ)လၢအဟ့ၣ်န့ၢ် နတၢ်သးဂဲၤဆူၣ်ချ့ပီးလီတဖၣ် ဒီအမ့ၢ်တၢ်ဆိ ကမိၣ်တၢ်ယိာ်ယိာ်, တၢ်သါထီၣ်သါလီၤ, နီၢ်ခိတၢ်ဟူးဂဲၤလိာ်ကွဲး, ဘၢ်ဒါ အိၣ်တဖၣ် ဒီးအဂၢၤတဖၣ်တက့ၢ်. နကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢတၢ် သူးကျဲၤန့ၢ်လၢနဂီၢ် ဒီးတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်.

Community Connector -

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare ပုၤတဂၤတၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤတဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်လၢ တၢ်အိၣ်, ဟံၣ်ယီ, တၢ် ဟ့ၣ်မ့ၢ်အူထံအပူၤ ဒီးအဂၢၤတဖၣ်လၢ တၢ်မၤစၢၤလီၤအပူၤ မ့တမ့ၢ် အ ပူၤကလီလၢနဂီၢ်လီၤ. ကွၢ်ယုပုၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တဖၣ် လၢနလီၢ်က ဝီၤအပူၤတက့ၢ်.

Expressable - expressable.com/united

မၤသကိးတၢ်ဒီး ဒီးပုၤကူၣ်စါယါဘျါတၢ်ကတိၤကျိၣ်လၢအိၣ်ဒီးလိာ် အုၣ်သးလၢ 1 ဂၤဆူ 1 ဂၤတၢ်ထီၣ်လိာ်သးလၢအုၣ်ထၢၣ်နဲးအလီၤ လၢဟံၣ်ပုၤအတၢ်သ့ၣ်မဲးသးမ့ၢ် ယုာ်ဒီးတနွံတဘျီတၢ်ဂဲၤလိာ်ဟူး တၢ်ဂဲၤတဖၣ်, တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢကတုၤဆူန့ဖဲ တၢ်တဖၣ် ချ့ဒိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးတၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤကမၤထီၣ်ဒါသဲစးတၢ်သိၣ်တၢ်သီန့ၣ်လီၤ• UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးကဲာ်တလီၤတၢ်ကဲာ်လၢတၢ်ကဲာ်ဂဲာ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤအဖၣ်န့ၣ်တမံၤဘၣ်-

- ကလုာ်
- ဖံးဘ့ၣ်လွဲာ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်န့ၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၢ်
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- သးနီၣ်
- ပံာ်ယံာ်ဒီးနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢ နဘၣ်တၢ်ကဲာ်တလီၤနီၢ်ခိမ့ၢ် တမ့ၢ် လၢနီၢ်သးတၢ်တလၢပဲၤ)
- မ့ၢ်ခွါ (ပုၣ်ယုာ်ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်န့ၣ်သံ ဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်ဖျါ)
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီ
- ထံၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်သဲးတၢ်န့ၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပတီၢ်
- တၢ်ဒီးန့ၣ်ဆူၣ်ချ့မၤစၢၤအတၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်ယုၤအိၣ်လိးတၢ်
- ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဂ့ၢ်စံၣ်စီၤ
- တၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်လီၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤ

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ်တၢ်ပံာ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လၢနဘၣ်တၢ်ကဲာ်တလီၤ ပံာ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၣ် ခီဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့န့ၣ်လီၤ• နတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤ သးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ဒီးယုၤထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံၤသးမ့ၢ် လၢနီၢ်ကစၢ် လံာ်ပရၢ လီတဲစီ စဲးဒိဆုၢ်လံာ် မ့ တမ့ၢ် လီပရၢ သ့ဖဲ-

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

Auxiliary Aids and Services (တၢ်မၤစၢၤဆီဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအလၢပဲၤ) UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ ဒ်အ မ့ၢ် ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်စီၤနီၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢသနီတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့ -တလၢာ် ဒီးအဘူးလဲ ဒီးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတံာ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အထဲသိးတုၤသိးလၢတၢ်က ပုၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တိာ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ• **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** ဖဲ **1-888-269-5410** တက့ၢ်•

ကျိၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ- UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota ရဲၣ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်ဘၣ် လံာ်လဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံအီၤဒီးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ် တဘၣ်လၢာ်ဒီးဘူးလဲ အဆၢက တီၢ်အကြၢးအဘၣ် ဖဲကျိၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲ ဒ်သိးမၤလီၤတံာ်ဝဲလၢ ပုၤကတိၤအဲ ကလံးကျိၣ်သ့တလၢပဲၤတဖၣ် ကမၤန့ၣ်စူးကါဘၣ် ပတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ကဲဘျူးလၢ လၢပဲၤပဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ• **ဆဲးကျၢ တၢ်မၤစၢၤကရၢဖိ** ဖဲ **1-888-269-5410** တက့ၢ်•

တၢ်ဆိးထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ် ကမၤၤခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဝီ

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပၢ်ထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ကဲၣ်တလီၤပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ် ခိဖျါ UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota သ့ၣ်န့ၢ်လီၤ နဆဲးကျၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကီး တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်လၢလၢအံၤ ဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ပၢ်ထံၣ်နီၤဖးအဂ့ၢ် သ့ၣ်လီၤလိၤစ့ၢ်ကီးန့ၢ်လီၤ

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

နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ OCR ကိၢ်စၢ်ဖျါခၢၣ်စးကရၢတဖၣ် သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ပၢ်ထံၣ်နီၤဖးဘၣ်န့ၢ်ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ရီၤတမံလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖံးဘ့ၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- သးနံၣ်
- တၢ်နီၤခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၣ်
- မ့ၢ်ခွါ
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)

ဆဲးကျၢ် **OCR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

လၢ Minnesota, နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ MDHR သ့ဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပၢ်ထံၣ်နီၤဖး ခိဖျါလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ရီၤတမံလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖံးဘ့ၣ်လွဲၣ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ
- တၢ်န့ၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီမိၢ်ပုၢ်
- မ့ၢ်ခွါ
- မ့ၢ်ခွါတၢ်သးစဲ
- တၢ်ဆီဟံၣ်ဆီယီ
- ပဒိၣ်တၢ်မၤစၢၤပတီၢ်
- တၢ်နီၤခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၣ်

ဆဲးကျၢ် **MDHR** လီၤလိၤဒ်သီးကတီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်-

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

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

Minnesota Department of Human Services (DHS)

နအိတ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတိတ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်ဆူ DHS သ့ဖဲနမ့ၢ်န့ၢ်လၢ နဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးဘၣ်န့ၢ်လၢ ပဆူၣ်ချ့မၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်အပူၤ ခိဖျိလၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤလၢလၢအံၤ-

- ကလုာ်
- ဖံးဘၣ်လွဲၢ်
- ကလုာ်ဂံၢ်ထံး
- တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ (လၢပုၤတနီၤနီၤ)
- သးနီၣ်
- တၢ်နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ (လၢနီၣ်ခိ မ့တမ့ၢ် လၢနီၣ်သးတၢ်တလၢတပဲၤ)
- မ့ၢ်ခွဲၢ် (ပၣ်ယုာ်ဒီးမ့ၢ်ခွဲၢ်တၢ်န့ၢ်သံ ဒီးမ့ၢ်ခွဲၢ်တၢ်အိတ်ဖျါ)

တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဒီးတိတ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤလၢ 180 သီတီၢ်ပူၤစးထီၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးလၢပဲၤအၢတၢ်န့ၢ်လီၤ တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ကဘၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီးနမံၤ ဒီးလီၤအိတ်ဆိးထံး ဒီးဟံၣ်ဖျါဒုးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ် လၢနဆိးထီၣ်အီၤန့ၢ်လီၤ ပကကွၢ်သမံသမိးအီၤဒီးဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤ ဘၣ်သးမ့ၢ်ပကဟ့ၣ်ခွဲးစိကမိၤလၢတၢ်ကယိထံသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤန့ၢ်လီၤ ပမ့ၢ်တူၢ်လိာ် ပကယုထံသ့ၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် န့ၢ်လီၤ

DHS ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်တၢ်ပိထံသ့ၣ်ညါအတၢ်ဟံၣ်ထံထီၣ်အဂ့ၢ် လၢတၢ်ကွဲးအပူၤန့ၢ်လီၤ နမ့ၢ်တူၢ်လိာ်ထွဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်တံၢ်န့ၢ် နအိတ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤ လၢကပတံသကွၢ်ကညးထီၣ်တၢ်အဂီၢ် နဘၣ်ဆူထီၣ်တၢ်ကွဲးယုထီၣ်တဘျုး လၢကမၤ DHS ကကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ပိထံသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်ဟံၣ်ထံထီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ ကွဲးအီၤလၢအဖုၣ်ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢဘၣ်မန့ၢ်ယိနတူၢ်လိာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တံၢ်န့ၢ်တက့ၢ် ဒုးဟံၣ်ယုာ်လီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်လၢလၢနဆိကမိၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တက့ၢ်

နမ့ၢ်တိတ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၣ်အံၤ ပုၤမၤတၢ်လၢခၢၣ်စးကရၢအမံၤဖျါလၢတၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် ပုၤ မၤကၢၣ်ဘၣ်က့ၤန့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၢ်လီၤ အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ကမၢ်လၢကျဲထီၣ်တၢ်မံၤခိဖျိလၢနတိတ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၢ်လီၤ တၢ်တိတ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်အဂ့ၢ် လၢကျဲၣ်အံၤ တတြီကွၢ်န့ၢ်လၢ တၢ်ယုကွၢ်ဘၣ် သဲစးဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် ပြၢပးတၢ်ဟံးဂ့ၢ်ဝီအဂ့ၢ်လၢ အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ

ဆဲးကျၢ်လီၤလီၤဆူ **DHS** ဒ်သိးကတိတ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမံသးမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးအဂ့ၢ်-

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 စူးကါတၢ်ဆူခီလီၤကျိၤလၢနဘၣ်သး

ပုၤအမဲရကၤအ့ဒယၣ်ဖိတဖၣ်ဆဲးမၤ မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်လၢကစူးကါ ကလုာ်လီၤစၢၤဒီး Indian Health Services (IHS) ကသံၣ်ကျးဆူညါသ့န့ၢ်လီၤ ပတယုဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤဆိခွဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ ထီၣ်တၢ်မံၤလၢန့ၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကသံၣ်ကျးတဖၣ် အံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ လၢပုၤသ့ၣ်က့သးပုၤတဖၣ်လၢသးန့ၢ် 65 ဆူဖိခိတ်အဂီၢ် တၢ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီး Elderly Waiver (EW) တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့လၢကလုာ်ဒုၣ်ဝဲဒ့န့ၢ်လီၤ ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အဂ့ၢ်လၢ လၢကလုာ်ဒုၣ် မ့တမ့ၢ် IHS ကသံၣ်ကျး မ့ၢ်ဆူခီန့ၢ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢပကရၢမၤသကိးတၢ်အပူၤ ပတယုဘၣ်န့ၢ်လၢကဒီးကွၢ်ဆိသးဒီးန့ၢ်ဂီၢ်ခိတ်ထံးကသံၣ်သရၣ်တချးလၢဆူခီသးဆူညါဘၣ်န့ၢ်လီၤ

1-888-269-5410, TTY 711

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

ያስተውሉ፡ ከሌሎችም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎም ለክስተርዳሚ 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.

ဟ်သ့ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်န့ၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီၢ်လံာ်မိတခါအံၤအယိ ကိးလိတဲစိနီၣ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງໂທໂປໂທໂນຢາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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.