



Health Talk



istock.com/Geber66

Lub Caij Ntuj Sov Xyoo 2022

United
Healthcare
Community Plan

Ua kom muaj npuas

Cov neeg nyob rau txhua lub xim xoo thiab txhua lub hnuv nyooq yuav tsum tau pleev cov tshuaj pleev thaiv tshav kub txhua lub sij hawm uas lawv tawm mus sab nrauv. Siv cov tshuaj pleev thaiv tshav kub uas siv tau dav, tsis nkag dej thiab muaj qhov tiv thaiv duab tshav ntuj (sun protection factor, SPF) txog li 30 los sis siab dua ntawd.

Hwj xwm koj txoj kev pab them nqi kho mob tseg

Yam koj yuav tsum tau ua los txuas dua tshiab

Txhua xyoo, Medicaid cov tswv cuab yuav tsum tau rov txuas kev muaj cai tsim nyog dua tshiab txhawm rau kom tau txais lawv txoj kev pab them nqi kho mob. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau rov txuas dua tshiab kom raws lub sij hawm, yog tsis li ces koj cov nyiaj pab yuav xaus. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab ntawm tus xov tooj **1-888-269-5410**, TTY **711**, hais txog rau cov lus qhia txog kev txuas dua tshiab.

Pab cov me nyuam yaus thiab cov tsev neeg hla kom dhau lub sij hawm muaj teeb meem nyuaj

UnitedHealthcare thiab Sesame Street® xav pab kom cov me nyuam loj hlob yam yog neeg ntse, muaj lub dag zog thiab ua neeg siab zoo. Yog li, lawv thiab li tau sib koom tes los tsim 3 phau ntawv dab neeg. Cov dab neeg no tuaj yeem pab kom cov me nyuam yaus thiab lawv tsev neeg tau kawm paub txog kev daws teeb meem thaum lub sij hawm ntsib teeb meem nyuaj.

Mus saib [uhcommunityplan.com/grow](https://www.uhcommunityplan.com/grow) txhawm rau los nyeem thiab rub (download) cov dab neeg.

Bounce Back (Kev Dhia Rov Qab)

Tsev neeg ntsib kev hloov pauv loj thiab kawm paub txog txoj hauv kev daws teeb meem.



Looking for Special (Tab Tom Nrhiav Yam Tshwj Xeeb)

Tsev neeg uas hla dhau lub sij hawm uas muaj teeb meem nyuaj tab sis muaj zog dua rau nws.

The Monster Dash (Tus Dab Dash)

Tsev neeg uas yuav tau nrhiav kev tawm tsam kev quav yeeb quav tshuaj thiab kev tu me nyuam.

Tsuas yog rau koj nkaus xwb

Tau txais cov ntaub ntawv txog txoj phiaj xwm kho mob uas haum rau tus kheej

Thaum koj teev npe rau [myuhc.com/communityplan](https://www.myuhc.com/communityplan), koj yuav tau txais cov cuab yeej los pab qhia koj siv koj txoj phiaj xwm. Koj tuaj yeem:

- Saib koj daim npav ID tswv cuab tau txhua lub sij hawm
- Thov kev pab txog kev siv koj cov nyiaj pab
- Nrhiav ib tus kws kho mob los sis lub khw muag tshuaj uas nyob ze koj
- Hloov kho yam koj nyiam kom tau txais kev sib txuas lus raws li koj xav tau, suav nrog kev sau ntawv hauv xov tooj thiab sau email



Teev npe hnuv no kiag. Nws tsuas siv sij hawm li ob peb feeb xwb. Tom qab ntawd koj tuaj yeem teev npe nkag mus rau tau txhua lub sij hawm. Txhawm rau los pib, mus saib [myuhc.com/communityplan](https://www.myuhc.com/communityplan).

Kev saib xyuas kho mob rau txhua tus



UnitedHealthcare thov cog lus tias yuav ua kom txoj kev noj qab haus huv zoo dua qub tuaj. Peb tab tom ua hauj lwm los muab kev saib xyuas kom zoo thiab coj ncaj nrab ntug rau txhua tus tswv cuab — tsis hais txog lawv haiv neeg, qhov chaw nyob los sis qhov xwm txheej.

Peb xav hnov txog yam uas koj tau paub tau pom dhau los nrog UnitedHealthcare. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm tus nab npawb xov tooj uas nyob rau lub ces kaum hais txog cov peev txheej ntawm nplooj ntawv 4 hauv daim ntawv xov xwm no txhawm rau los qhia rau peb paub tias seb peb ua tau zoo li cas.

Cov npe txog yam uas yuav tau ua rau lub caij ntuj sov

5 yam dej num fab kev noj qab haus huv thiab kev lom zem uas yuav tau txheeb xyuas hauv koj cov npe txog yam uas yuav tau ua rau lub caij ntuj sov no

Puas yog koj tab tom nrhiav cov tswv yim txog fab kev lom zem uas yuav coj mus ua rau lub caij ntuj sov no? Nov yog 5 yam dej num yooj-yooj yim uas coj mus sim ua tau.



1. Taug kev ua si thiab suav koj cov kauj ruam. Kev taug kev yog ib txoj hauv kev zoo tshaj plaws los mus qoj ib ce tawm dag zog uas tau txais kev kub ntxhov tsawg. Siv lub app suav koj cov kauj ruam hauv koj lub xov tooj los saib koj qhov kev nce qib.



2. Mus ncig lub khw muag khoom liaj teb. Nrog koj tsev neeg mus ua ke txhawm rau kawm paub txog cov zaub mov uas koj noj. Lub khw muag khoom liaj teb yog ib qho chaw zoo uas yuav tau txais cov khoom noj zoo thiab muaj txiaj ntsig zoo.



3. Mus noj barbeque los sis noj mov tom hav zoov. Lub caij ntuj sov yog lub sij hawm tawm mus ua noj sab nrauv nrog tsev neeg thiab tej phooj ywg. Sim siv peb daim ntauv qhia ua zaub mov noj hais txog rau cov khoom noj uas tshav ntuj nrig thiab muaj kev noj qab haus huv: healthtalksiderecipe.myuhc.com.



4. Ua vaj cog zaub. Kev ua vaj yog ib yam dej num lom zem thiab muaj kev kawm rau tag nrho tsev neeg. Sau yam uas siv tau hauj lwm zoo tseg cia. Tom qab ntawd ces soj qab saib koj lub vaj loj hlob.



5. Koom nrog kev sib tw. Cov koom txoos kev ua kis las yuav muaj kev lom zem ntau tshaj qhov mus saib nkaus xwb. Lawv kuj yuav tuaj yeem ua rau koj cov me nyuam zoo siab txog kev tau tawm dag zog ntawm lub cev.



Tshawb nrhiav ntau ntxiv

Tab tom nrhiav kom tau ntau yam dej num los mus ua nyob rau lub caij ntuj sov no puas yog? Mus tshuaj xyuas lub lav cov npe vev xaib txog fab kev ntoj ncig ua si ntawm [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).

Lub ces kaum hais txog cov peev txheej

Feem Pab Cuam Tswv Cuab:

Nrhiav ib tug kws kho mob, nug cov lus nug txog cov txiaj ntsig los sis thov kev pab rau kev teem caij mus ntsib kws kho mob, ua txhua hom lus (hu dawb).

1-888-269-5410, TTY 711

Peb tus vev xaib: Nrhiav ib tug kws kho mob, saib koj cov nyiaj pab, mus rub (download) koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab los sis mus saib koj daim npav ID tswv cuab, tsis hais koj nyob rau qhov twg los xij.

myuhc.com/communityplan

Mus yam tsis tas nqa ntaub ntawv: Koj puas xav tau txais cov ntaub ntawv ua digital, emails thiab cov ntawv sau xa hauv xov tooj? Yog xav tau, ces thov mus hloov kho yam koj nyiam ntawm. **myuhc.com/communityplan/preference**

NurseLine: Thov lus qhia txog kev kho mob los nyawm tus nawj tau 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam (hu dawb).

1-800-718-9066, TTY 711

Healthy First Steps®: Tau txais kev txhawb pab thooob plaws lub sij hawm koj cev xeeb tub thiab tau txais kev pab rau kev saib xyuas kho mob ua ntej yuav yug me nyuam thiab kev saib xyuas kom tus me nyuam kom noj qab nyob zoo kom raws sij hawm (hu dawb).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm:

Thov kev pab rau kev kho mob puas hlwb thiab teeb meem kev siv yeeb tshuaj.

1-800-435-7486, TTY 711



Kam kom yeej txoj kev maj

Kev mus kho mob kom muaj kev noj qab haus huv yog yam tseem ceeb rau cov me nyuam thaum lawv rov qab tuaj mus rau tom tsev kawm ntawv

Cov me nyuam yaus yuav tsum tau tuaj mus kho mob kom muaj kev noj qab haus huv thooob plaws lub neej thaum yau thiab yav hluas. Cov kev tshuaj xyuas no tseem ceeb tshwj xeeb rau kev rov mus rau tom tsev kawm ntawv. Kev mus kho mob kom muaj kev noj qab nyob zoo tuaj yeem muaj xws li:

- Kev kuaj lub cev
- Kev txhaj tshuaj tiv thaiv
- Kev kuaj qhov muag thiab pob ntseg
- Kev sib tham txog cov dej num fab lub cev thiab kev noj haus
- Kev kuaj xyuas kev loj hlob rau fab kev hais lus, cov khoom noj khoom haus zoo, kev loj hlob thiab tag nrho cov hom phiaj tseem ceeb fab zej tsoom thiab fab kev xav
- Cov lus nug txog koj tus me nyuam txoj kev noj qab haus huv thiab keeb kwm kev noj qab haus huv
- Kev kuaj hauv chav kuaj mob, xws li kev kuaj zis thiab kuaj ntshav

Thaum lub sij hawm kuaj xyuas, nug koj tus me nyuam tus kws kho mob seb koj tus me nyuam puas tau txhaj lawv cov tshuaj tiv thaiv txwm. Cov tshuaj tiv thaiv yuav tiv thaiv koj tus me nyuam thiab lwm tus kom tsis txhob kis mob. Koj tuaj yeem saib lub sij hawm txhaj tshuaj tiv thaiv me nyuam yaus ntawm **cdc.gov/vaccines**. Yog tias koj tus me nyuam tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv rau xyoo no, nws yeej tsis tau lig li uas yuav mus txhaj.



Kav tsij mus kuaj. Hu rau koj tus me nyuam tus kws kho mob txhawm rau los teem sij hawm hnuv no kiag. Txhawm rau nrhiav tus kws kho mob tshiab, mus saib **myuhc.com/communityplan**. Los sis hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas teev nyob rau lub ces kaum sab lauj no.

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 fwv, 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

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

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 paj 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 hnov 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.

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.

ဟ်သုဉ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၢ်နၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိာ်ဂံၢ် 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.