



# HealthTalk

## ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့ သင့်ခရီးစဉ်



### ပါဝင်သည့်အရာများ

သင်၏ နှစ်ပတ်လည် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အချိန် ကျပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှု တည်နေရာ ရှာဖွေ ကိရိယာသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရမည့်နေရာကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရှာတွေ့နိုင်စေပါသည်။ စာမျက်နှာ 2 တွင် နောက်ထပ် လေ့လာပါ။

### အကျိုးဝင်သော စောင့်ရှောက်မှု

## Dr. Chat

### သင့်ကျန်းမာရေးကို သွားလာရင်း စီမံခန့်ခွဲလိုက်ပါ

စောင့်ဆိုင်းခန်းကို ကျော်လိုက်ပြီး UHC Doctor Chat တွင် အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ပေးသူ (PMP) နှင့် အခမဲ့ ဆွေးနွေးပါ။

PMP များသည် တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ဆွေးနွေးပေး နိုင်ပြီး မေးခွန်းများကို ခက်ခဲသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လွယ်ကူသည်ဖြစ်စေ ဖြေကြားပေးနိုင်ပါသည်။ သင်လိုအပ်သည့် ဖြေကြားချက်များ၊ ကုသမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ရှောက်မှုကို သင်လိုအပ်ချိန်တွင် ရယူပါ။



သင်သည် Dr. Chat ကို အွန်လိုင်း၌ [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) တွင် သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းအက်ပ်မှ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အက်ပ်ကို App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ သို့မဟုတ် [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com) တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

ကျန်းမာရေး + ကျန်းမာရေးပျက်စီးခြင်း

# တုပ်ကွေးကို တိုက်ထုတ်ပါ

## သင်၏ နှစ်ပတ်လည် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အချိန်ကျပါပြီ

နှစ်စဉ် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းကို အသက် 6 လနှင့် အထက် လူတိုင်းအတွက် အကြံပြုပါသည်။

### ဤသည်တို့မှာ အကြောင်းရင်း 3 ခု ဖြစ်ပါသည်-

၁. ၎င်းသည် တုပ်ကွေးကြောင့် ဖျားနာခြင်းမှ သင့်ကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။
၂. သင် တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပါက သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်မှု လျော့နည်းလာပါမည်။
၃. ၎င်းသည် သင့်မိသားစု တုပ်ကွေးကူးစက်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။ လူတိုင်း တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသည့်အခါ တုပ်ကွေး ကူးစက်ပျံ့ပွားရန် ပိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။

**သင့်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးကို ယနေ့ ထိုးနှံပါ။**  
 သင်က ကုန်ကျစရိတ်ပေးရန် မလိုပါ။  
 အချိန်ဇယား စီစဉ်ရန် လွယ်ကူစေသည့် အွန်လိုင်း တူးလ်တစ်ခု ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် ရှိပါသည်။  
[myuhc.com/findflushot](http://myuhc.com/findflushot) သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။



# အရေးယူလုပ်ဆောင်ပါ

## သင့် Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်များကို သက်တမ်းတိုးရန် သင်လုပ်ရမည့်အရာများ

Medicaid အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့၏အကျိုးဝင်မှုကို နှစ်စဉ် သက်တမ်းတိုးပေးရပါမည်။ Indiana ၏ Division of Family Resources (DFR) မိသားစုရင်းမြစ်များဌာနခွဲ) သည် အချိန်ကျရောက်သည့်အခါ သင့်အား ပြောပြပေးပါမည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းကို ၎င်းတို့က ပြန်လည်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

သက်တမ်းတိုးရန် အချိန်ကျသည့်အခါ DFR က သင့်ထံ သေချာ ဆက်သွယ်နိုင်အောင် စီစဉ်ထားပါ။ သင့်လက်ရှိလိပ်စာ၊ အီးမေးလ်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်တို့ကို ၎င်းတို့ထံသို့ ပေးအပ်ပါ။ သင့်ထံသို့ ၎င်းတို့ ဆက်သွယ်လာချိန်၌ အကြောင်းပြန်ပေးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ သင်အကြောင်းမပြန်ပါ သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ကို သင်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။



**ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သင့်အား ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်။**  
[uhc.com/staycovered](http://uhc.com/staycovered) တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

ကျန်းမာရေး + ကျန်းမာရေးပျက်စီးခြင်း

# အသင့်ပြင်ပါ၊ သတ်မှတ်ပါ၊ ထွက်ပါ

## ကောင်းကျိုးအတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ခက်ခဲသည်မှာ လျှို့ဝှက်ချက်မဟုတ်ဘဲ ဘယ်ကစလုပ်ရမလဲကို သင်မ သိနိုင်လောက်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်ဖြစ်စေ၊ မိခင်ဖြစ်လာတော့မည်လူဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လူကြီး တစ်ယောက်ဖြစ်စေ သင့်ဘဝ၏ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာပင် သင်ရှိနေပါစေ သင့်ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးလုပ်ရပ်များအနက်မှတစ် ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင်ဆေးလိပ်သောက်လာချိန် မည်မျှပင်ကြာပါစေ မှန်ကန်ပါသည်။

မှန်ကန်သော ပံ့ပိုးမှုကူညီမှုဖြင့်ဆိုပါက သင်သည် ကောင်းကျိုးအတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း နှစ်ဆ တိုးသွားပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ အကူအညီရယူရန် နည်းလမ်းအချို့ ဖြစ်ပါသည်-

- အကြံပေးထံမှ အကူအညီကို ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူကိုယ်တိုင် တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ရယူနိုင်ပါသည်။
- နိူကိုတင်း အစားထိုးမှုသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန် ခံစားရမှုများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ပီကေများ၊ ကပ်ဆွာများ၊ ဖျန်းဆေးများ၊ ရှူဆေးများ သို့မဟုတ် ငုံဆေးပြားများအနက်မှ ရွေးချယ်ပါ။
- သင့်စွဲလမ်းမှုကို ချိုးဖျက်ရန် ဦးနှောက်တွင်း ဓာတုပစ္စည်းများအပေါ် လုပ်ဆောင်ပေးသည့် ဆေးဝါးများ။ ယနေ့ စတင်ရန် **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** ကို ခေါ်ဆိုပါ

ရောဂါ စီမံခန့်ခွဲရေး



# သင့် COPD ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာလာအောင်လုပ်ပါ

အမေရိကန်လူမျိုး 16 သန်းကျော်တွင် Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) နာတာရှည် လေပြန်ကျဉ်းရောဂါ) ရှိပါသည်။<sup>1</sup> ၎င်းသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချွဲသံပါခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် ချွဲသလိပ်တိုးလာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းသည် အသက် 65 နှစ်အထက်အရွယ် လူများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

COPD ကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူက ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးရပါမည်။ သင့်တွင် ရှိနေပါက သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်လာနိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းရော ဆေးသောက်ခြင်းကပါ အကူအညီ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့်ဆေးဝါးကို ညွှန်းထားသလို သောက်သုံးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းက သင့်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ကူညီပေးပါမည်။ ၎င်းက အသက်ရှူရခက်ခဲစေသည့် “ရောင်ရမ်းခြင်းများ” ကိုလည်း တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

## စောင့်ရှောက်မှု အကူအပြောင်းများ

# နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ရှောက်မှုက အရေးကြီးပါသည်

## ဆေးရုံမှ အိမ်ပြန်လာပြီးနောက် လုပ်ရမည့်အရာများ

ဆေးရုံတက်ခြင်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ခန်းတွင် ပြသခြင်း ပြီးစီးပြီးခါစ အချိန်အခါသည် ပင်ပန်းရှုပ်ထွေးနိုင်ပါသည်။ ဤအကူအပြောင်း လွယ်ကူစေရန် ဤအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ-

1. သင်၏ ဆေးရုံဆင်းရေး ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည်ထားပါ။ သင့်သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်ပေးသူသည် သင် ဆေးရုံမှ မထွက်ခွာခင် ဤသည်တို့ကို သင်နှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ရပါမည်။ သင်နားမလည်သည့်အရာတိုင်းအတွက် မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ။
2. ဆေးစာအသစ်တိုင်းကို ဖြည့်ပေးပါ။ ဆေးဆိုင်တွင် ရှိနေစဉ် ဆေးစပ်သူအား ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှုများအတွက် သင်၏ ဆေးဝါးစာရင်း အပြည့်အစုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။
3. သင် ဆေးရုံဆင်းပြီးနောက် 7 ရက်အတွင်း သင်၏ Primary Medical Provider (PMP) အခြေခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ပေးသူ) နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ရက်ချိန်း စီစဉ်ပါ။ သင်၏ ဆေးရုံဆင်းခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ၏ မိတ္တူအပြင် သင့်ထံသို့ ညွှန်းပေးထားသည့် ဆေးဝါးများ၏ စာရင်းတစ်ခုကို ယူဆောင်လာပေးပါ။

အကူအညီ တောင်းခံပါ။ လူအများစုသည် ဤအချိန်အတွင်း အပိုဆောင်း အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ အခြားလူများထံမှ အကူအညီတောင်းခြင်းသည် မြန်မြန်နေပြန်ကောင်းလာရေးအတွက် သင်လိုအပ်သည့်အရာ အတိအကျပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးရုံမှ အိမ်သို့ ၎င်းတို့ ပြန်လာပြီးနောက် အဖွဲ့ဝင်များထံသို့ ကာလတို အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှု ကမ်းလှမ်းပါသည်။ ကောင်းကောင်းစားခြင်းသည် သင့်ကို ပိုမြန်မြန်ဆန်ဆန် သက်သာစေပါသည်။



နောက်ဆက်တွဲ ရက်ချိန်းတစ်ခု စီစဉ်ရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါက၊ စာမျက်နှာ 4 ရှိ ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

<sup>1</sup>Centers for Disease Control and Prevention (CDC)၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စင်တာများ။ 3



# ဆီးချိုရောဂါနှင့် သင်၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် စင်တာများ) အရ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူ 38 သန်းကျော်တွင် ဆီးချိုရောဂါရှိပြီး 5 ဦးအနက် 1 ဦးက ရှိနေမှန်း မသိကြပါ။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်များခြင်းသည် သင့်ခံတွင်း ကျန်းမာစွာထားရန် ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သင့်သွားများကို သွားကြိုးထိုးခြင်းတို့က သွားနာခြင်းနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြသမှုများကလည်း အလားတူ အကျိုးရှိပါသည်။ သင့်သွားဆရာဝန်သည် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် သွားဖုံး ပြဿနာများကို ပိုဆိုးဝါးမလာခင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ပြီးပါ။ သွားဆရာဝန် ရှာဖွေရာတွင် သို့မဟုတ် ရက်ချိန်း ရယူရာတွင် အကူအညီပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့ ဖုန်း 1-800-832-4643၊ TTY 711 ကို ခေါ်ဆိုပါ။



## အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ

# ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သင့်အား ကူညီပေးရန် ရှိနေပါသည်

**အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ- 1-800-832-4643၊ TTY 711**  
သင့်မေးခွန်းများနှင့် စိုးရိမ်မှုများအတွက် အကူအညီရယူပါ။ မည်သည့် ဘာသာစကားဖြင့်မဆို (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ သို့မဟုတ် အရေးကြီးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာတစ်ခုကို ရှာပါ။ အကျိုးခံစားခွင့် မေးခွန်းများ မေးပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းတစ်ခု စီစဉ်ရာတွင် အကူအညီရယူပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်- myuhc.com/communityplan**  
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်သည် သင့်ကျန်းမာရေး အချက်အလက်အားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင် ထားပေးပါသည်။ သင်မည်သည့်နေရာတွင်ရှိပါစေ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ရှာကြည့်နိုင်သည်။ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်အဖွဲ့ ID ကတ်ကို ကြည့်နိုင်သည်။

**UnitedHealthcare အက်ပ်- App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ တွင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ**  
သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် အချက်အလက်များကို သွားလာရင်း ကြည့်ရှုပါ။

**ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ- myuhc.com/communityplan/preference**  
သင့်ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များကို ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ရရှိရန် အီးမေးလ်၊ စာတိုမက်ဆေ့ချ်များနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် ဖိုင်များအတွက် စာရင်းပေးသွင်းပါ။

**NurseLine- 1-800-832-4643၊ TTY 711**  
သင့်အတွက် စရိတ်စကမကုန်ဘဲ (ခေါ်ဆိုသူအခမဲ့) သူနာပြုထံမှ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

**One Pass Fitness- youronepass.com**  
ကျွန်ုပ်တို့၏ အွန်လိုင်းအတန်းများကို အသုံးပြု၍ ပြည်နယ်အနှံ့ရှိ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး စင်တာများသို့ ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ။

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

**ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ဖြတ်ပါ- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
အခမဲ့ လမ်းညွှန်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ လက်ခံရရှိရန် Indiana Quit Line သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ သင်သည် 34191 သို့လည်း READY ဟု ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ ဆုရရန် 2024 အတွင်း သင်ဆေးရွက်ကြီး ပြတ်သွားကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို အသိပေးပါ။

**အဖွဲ့ဝင် ဆုများ အစီအစဉ်-**  
သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းအတွက် ဆုများ ရယူပါ။ ပိုမိုလေ့လာရန် myuhc.com/communityplan သို့ ဝင်ကြည့်ပါ။ အဖွဲ့ဝင်များသည် သင့်အတွက် ရနိုင်သော ဆုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်အချက်များကိုလည်း မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။



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၊ ဖယ်ကြည့်ခြင်း 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 နာရီမ ည 8 နာရီကြား ဆက်သွယ်ပါ။ အရေ့ဘက်စံတော်ချိန်၊ တနင်္လာမ သောကြာနေ့ထိ။

**UnitedHealthcare Community Plan of Indiana**က သင့်အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခဲ့သည်ဟု သင်ယုံကြည်ပါက ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ တိုင်ကြားစာကို တင်သွင်းပိုင်ခွင့် သင့်တွင်ရှိပါသည်။ သင်သည် တိုင်ကြားချက်တင်သွင်းခြင်းနှင့် တိုင်ကြားချက်တင်သွင်းရန်အတွက် အကူအညီတောင်းခံခြင်းတို့ကို အောက်ပါနေရာသို့ လူကိုယ်တိုင် သွားရောက်၍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](https://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**.

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

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فتنوفر 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 taalhelpdiensten. 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 ਮੁਫਤ 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।**