



HealthTalk

Koj txoj kev taug mus rau txoj kev noj qab haus huv kom zoo dua qub



Yam muaj nyob rau sab hauv

Nthuav mus rau nplooj 2 thiab kawm paub txog 3 tug lej uas tuaj yeem cawm siav tau.

Qhov kev saib xyuas uas tau txais kev pab them nqi

Txuag nyiaj ntawm lub khw muag tshuaj

Cov txiaj ntsig rau kev yuav khoom tom khw yam tsis muaj daim ntawv yuav (OTC)

Koj puas yuav cov khoom OTC? Cov no yog cov khoom uas koj tuaj yeem yuav tau yam tsis muaj daim ntawv sau yuav. Cov no suav nrog cov tshuaj zoo mob khaub thuas thiab ua xua, tshuaj noj kom txhob mob ntxhia, cov tshuaj qab los, tshuaj pleev pab thaum xub thawj, thiab lwm yam khoom siv.



Tej zaum koj cov txiaj ntsig tuaj yeem luv tus nqi ntawm cov khoom OTC. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab cuab ntawm tus xov tooj nyob rau nplooj 4 txhawm rau kawm paub ntau ntxiv.

3 tug lej uas tuaj yeem cawm siav tau

Cim 988 rau Tus Xov Tooj Fab Kev Tua Tus Kheej thiab Kev Kub Ntxhov

Kev tua tus kheej tuaj ceem cuam tshuam rau txhua leej txhua tus. Nws yog qhov ua rau muaj neeg tuag coob zeeg ob rau cov neeg muaj hnuv nyoog 10-14 xyoos thiab 25-34 xyoos.¹ Cov feem pua kev tua tus kheej yog siab dua nyob rau cov qub tub rog, cov neeg LGBTQ+, cov neeg nyob hauv cheeb tsam toj siab, thiab cov neeg ua cov hauj lwm xws li kev khawb nyiaj khawb kub thiab kev ua vaj uas tsev.

Nov yog qee cov cim qhia uas yuav tau ua zoo saib:

- Tham txog kev xav tuag los sis kev ua lub nra rau lwm tus
- Kev quav yeeb tshuaj
- Kev xav hloov mus los loj heev
- Nyob rau ncuu muaj kev npau taws los sis kev plhom moj
- Pw tsaug zog ntau dua li ib txwm
- Nyob ib leeg ntshaus ntsho los sis cais tus kheej tawm

Qhov xwm zoo ces yog yeej muaj kev pab txhua 24 teev hauv ib hnuv. Hu los sis xa ntawv hauv xov tooj mus rau Tus Xov Tooj Fab Kev Tua Tus Kheej thiab Kev Kub Ntxhov 988 txhawm rau thov kev txhawb pab los ntawm tus kws pab sab laj txog kev kub ntxhov uas tau txais kev cob qhia lawm.

¹ Muab Los Ntawm: Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob, CDC)

Kab mob ntshav qab zib thiab koj cov hniav

Raws li Cov Chaw Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob (CDC), muaj ntau dua 37 lab leej neeg hauv Teb Chaws Meskas muaj kab mob ntshav qab zib. Thiab 1 ntawm 5 leej yeej tsis paub tias lawv muaj mob li. Kev muaj piam thaj xyaw rau hauv cov ntshav ntau tuaj yeem ua rau nws nyuaj dua qub rau kev hwj xwm kom koj lub qhov ncauj noj qab nyob zoo. Kev txhuam hniav thiab siv xov dig koj cov hniav txhua hnuv yuav tuaj yeem pab kom tsis txhob mob hniav thiab kis kab mob. Yog li yuav tuaj yeem mus ntsib kws kho hniav tsis tu ncuu. Koj tus kws kho hniav yuav tuaj yeem nrhiav thiab pab kho cov hniav lwj thiab cov teeb meem zeb taub txuab khub hniav ua ntej yuav mob loj tuaj.



Yog tias koj xav tau kev pab nrhiav tus kws kho hniav los sis xav teem caij ntsib kws kho mob, peb yuav tuaj yeem pab tau. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab cuab ntawm tus xov tooj nyob rau nplooj 4 txhawm rau kawm paub ntau ntxiv.

Kev Tswj Kab Mob

Kev nkag siab txog koj cov xwm txheej mob

Yog tias koj muaj teeb meem fab kev noj qab haus huv, ces tej zaum koj yuav muaj cov lus nug xws li:

- Tus kab mob no yog dab tsi?
- Tus mob no yuav tsim kev kub ntxhov li cas rau kuv txoj kev noj qab haus huv tag nrho?
- Yuav kho li cas thiaj zoo?
- Yuav muaj dab tsi tshwm sim yog tias kuv tsis hloov pauv txoj hauv kev ua lub neej?

Peb lub khoos kas tswj kab mob tuaj yeem pab koj tswj koj txoj kev noj qab haus huv. Mus saib myuhc.com/communityplan/healthwellness txhawm rau kawm paub txog:

- Mob hawb pob
- Mob hlwb qauj (ADHD)
- Kab mob rau cov hlab ua pa (CAD)
- Kab mob ntsws txhaws tsis tu qab (COPD)
- Kev mob nyuaj siab
- Kab Mob ntshav qab zib
- Plawv nres
- Kab mob siab C
- Ntshav siab
- Kev rog
- Ntshav tsuag

Paub txog koj txoj kev pheej hmoo thiab nqis tes ua

CDC hais tias kab mob khees xaws mis thiab ncauj tsev me nyuam yog 2 hom mob khees xaws uas nquag pom tshaj plaws hauv cov poj niam. Nov yog qee yam tseem ceeb uas yuav ua rau koj muaj kev pheej hmoo siab tuaj.

Cov feem tseem ceeb ua rau muaj kev pheej hmoo mob khees xaws mis

- Muaj hnuv nyoog 50 xyoo rov sau
- Muaj leej niam, tus viv ncaus los sis tus ntxhais (cov neeg txheeb ze thawj phaj) uas muaj mob khees xaws mis
- Tau txais kev hloov pauv rau qee cov roj ntsha caj ces, xws li BRCA1 thiab BRCA2
- Tsis muaj kev siv dag zog fab lub cev
- Haus dej cawv los sis luam yeeb
- Pib coj khaub ncaws ua ntej hnuv nyoog 12 xyoos los sis rov pib coj khaub ncaws tom qab hnuv nyoog 55 xyoos

Cov feem tseem ceeb ua rau muaj kev pheej hmoo mob khees xaws ncauj tsev me nyuam

- Tau kis tus kab mob human papillomavirus (HPV)
- Haus luam yeeb
- Mob HIV (tus vais lav uas ua rau mob AIDS)
- Muaj kev sib deev nrog coob leej ntau tus

Pab tiv thaiv kab mob khees xaws ncauj tsev me nyuam los ntawm kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob HPV



Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev kuaj mob khees xaws mis thiab khees xaws ncauj tsev me nyuam. Yog tias koj xav nrhiav ib tug kws kho mob, peb tuaj yeem pab tau. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab cuab ntawm tus xov tooj nyob rau nplooj 4 txhawm rau kawm paub ntau ntxiv. Los sis mus saib myuhc.com/communityplan.

Kev saib xyuas tom qab yug me nyuam

Kev saib xyuas tus kheej tom qab yug me nyuam

Koj lub cev yuav tsum tau kho nws tus kheej kom zoo rov qab los tom qab yug me nyuam tas. Txawm qeeb me ntsis los yeej tsis ua li cas. Nov yog 4 txoj hauv kev los saib xyuas koj tus kheej.

- **So kom ntau li ntau tau.** Pw tsaug zog thaum koj tus me nyuam tsaug zog lawm.
- **Noj zaub mov kom raug.** Kev noj zaub mov kom zoo, sib npaug tuaj yeem pab kom koj lub cev zoo rov los.
- **Rhais mus los me ntsis.** Nug koj tus kws kho mob ua ntej tso. Yog kws kho mob hais tias tsis ua li cas, ces sim mus kev thiab ua cov kev qoj ib ce tawm dag zog tom qab yug me nyuam tas li ob peb feeb hauv txhua hnuv.
- **Qhia siab ncaj.** Thov tej phooj ywg, tsev neeg thiab koj tus kws kho mob kom pab thaum koj xav tau.

Yog tias koj muaj ntshav siab, ntshav qab zib los sis rog dhau, ces tej zaum koj yuav muaj kev pheej hmoo siab dua rau kev muaj ntau yam mob sib xyaws. Tej yam mob yuav ua rau muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia taus. Kawm paub ntau ntxiv txog cov cim ceeb toom qhia ntawm cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.



Yog tias koj xav tau kev pab teem caij mus kuaj tom qab yug me nyuam tas (7-84 hnuv tom qab yug me nyuam) thov hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab ntawm tus xov tooj nyob ntawm nplooj 4.

Peb nyob ntawm no los pab koj

Feem Pab Cuam Tswv Cuab:

1-888-269-5410, TTY 711

Thov kev pab yog koj muaj lus nug thiab kev txhawj xeeb. Nrhiav ib tug kws kho mob los sis lub chaw kho mob kub ceev, 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).

Peb tus vev xaib: myuhc.com/communityplan

Peb tus vev xaib khaws tag nrho koj cov ntaub ntawv kho mob cia rau ib qho chaw.

Lub app UnitedHealthcare: Mus rub los ntawm App Store® los sis Google Play™

Tuaj yeem nkag mus saib cov ntaub ntawv txog koj txoj phiaj xwm kho mob tau xwm yeem nkaus.

Tig mus siv digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Teev npe txais email, cov ntawv sau xa hauv xov tooj tuaj thiab cov ntaub ntawv digital kom tau txais koj cov ntaub ntawv kho mob sai dua qub tuaj.

Tus Xov Thooj Sab Laj Nrog Tus Nawj:

1-800-718-9066, TTY 711

Thov kev sab laj txog kev kho mob los ntawm tus nawj tau 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam, yam tsis xam nqi (hu dawb).

UHC Doctor Chat: Rub lub app UHC Doctor

Chat los sis kawm paub ntau ntxiv ntawm

UHCDoctorChat.com. Hla chav tos thiab txuas mus rau Cov Chaw Kho Mob Xub Thawj (PCPs) hauv tsis pes tsawg vib nas this nrog lub app UHC Doctor Chat. Cov PCPs yog muaj 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam thiab tuaj yeem teb cov lus nug, tsis hais loj los sis me.

Kev Tswj Kev saib Xyuas Mob Nkeeg:

1-888-269-5410, TTY 711

Cov tswv cuab uas muaj cov xwm txheej mob tsis tu qab thiab cov kev xav tau uas cov nyom tuaj yeem tau txais xov tooj hu tuaj, kev tuaj kuaj mob hauv tsev, kev qhia txog kev noj qab haus huv, kev

xa mus rau cov peev txheej hauv zej zog, kev ceeb toom txog kev teem caij ntsib kws kho mob, kev pab thauj mus los thiab lwm yam (hu dawb).

Quit For Life: quitnow.net

1-866-784-8454, TTY 711 (hu dawb)

Thov kev pab txiaj luam yeeb yam tsis xam nqi.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Tau txais cov ntaub ntawv zwm, cov ntawv teev sij hawm thiab cov ntawv sau xa hauv xov tooj yam ceev uas tsis muaj kev txwv txhua lub hlis. Ntxiv rau ib lub xov tooj smartphone Android™ uas tsis xam nqi.

Kev Thauj Mus Los: 1-888-444-1519, TTY 711

Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab txhawm rau thov tsheb tuaj thauj mus rau thiab los ntawm koj qhov chaw kuaj mob thiab lub khw muag tshuaj. Txhawm rau teem tsheb tuaj tos, thov hu yam tsawg kawg 2 hnuv ua hauj lwm ua ntej txog koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob. Koj yuav tuaj yeem thov tau caij tsheb tsis dhau 30 mais ntawm koj lub tsev mus rau chaw yuav tshuaj thiab 60 mais mus rau tej qhov chaw kuaj tshwj xeeb.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Nrhiav cov ntaub ntawv, cov cuab yeej saib xyuas tus kheej, cov kws kho mob thiab cov peev txheej rau kev mob puas hlwb thiab kev quav yeeb tshuaj.

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

Tau txais kev txhawb pab thooj 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 noj qab nyob zoo yam ncav sij hawm (hu dawb).

Self Care by AbleTo:

ableto.com/begin

Txo kev ntxhov siab thiab txhawb koj txoj kev xav nrog lub app Self Care uas muab cov cuab yeej kho mob fab kev xav xws li kev zaum xav, kev xyaum ua pa, vis dis aus, thiab ntau yam ntxiv. Koj yuav tau txais cov ntsiab lus uas haum rau tus kheej thiab tsis tau them nqi.

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Cov Peev Txheej Rau Zej Zog muaj cov khoos kas uas tuaj yeem pab fab khoom noj, vaj tse nyob, them nqi hluav taws xob/roj av/dej, thiab ntau yam ntxiv, nyob rau tus nqi qis los sis tsis tau them nqi. Tshawb nrhiav kev pab nyob hauv koj cheeb tsam.

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 Neeq
- Tsos cev nqaj 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 nyooq
- 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 hnob 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፡ ካለዎንም 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.

ဟ်သျှ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလိနၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနီၣ်ဂံၢ် 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.