



# Health Talk

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



iStock.com/Anchly

Caij Nplooj Ntoos Zeeg 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Yam muaj nyob rau sab hauv

Tus nrhiav peb cov chaw txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas ua rau koj lub neej muaj kev yooj yim thiab koj tsev neeg muaj kev noj qab haus huv dua qub. Nws yog ib qho sai heev thiab yooj yim los nrhiav ib qhov chaw nyob ze koj thiab teem caij mus cuag. Saib Phab 3 txhawm rau paub ntau ntxiv.

Kev Noj Qab Haus Huv + Kev Noj Qab Nyob Zoo

## Khoom plig qhov tau kev saib xyuas

Peb paub zoo tias kev mus cuag ib tug kws kho mob los sis kev mus kuaj mob yuav tsis yog koj thawj txoj hauj lwm yuav ua. Tiam sis nws tseem ceeb heev. Yog li peb muab ua khoom plig rau peb cov tswv cuab kom ua tau nws tiav.

Saib seb koj puas muaj khoom plig uas thov tau. Mus saib [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness). Txuas ntxiv nyem rau “Earn rewards”. Tag ces nyem rau “Get started” qhia rau peb paub seb yam kev saib xyuas dab tsi uas koj tau.



Lub Neej Txhua Hnub

# Pab cuam txoj kev nyuab siab

Lub Sanvello app tuaj yeem pab koj kom dhau lub sij hawm muaj kev nyuab siab



Ua lub neej nyob yuav tsum muaj kev nyuab siab. Lub caij nyoog uas muaj ntau txoj hauj lwm nws tsis yooj yim rau kev tsav tswj. Yog hauj lwm ntau dhau yuav ua rau koj ua pa nyuab, ntshav siab ntxiv thiab hnov nyuab siab.

Sanvello yog ib lub app siv dawb los pab cov yam ntxwv kev nyuab siab, ntsoos thiab tu siab. Nws muaj cov cuab yeej uas koj tuaj yeem siv kom koj hnov zoo dua nyob rau txhua hnub. Nws muaj nyob rau txhua qhov thaum uas koj xav tau nws. Kev siv nws tsuas yog tias siv nws li ob peb feeb txhua hnub xwb yuav ua rau koj hnov zoo dua qub.

Lub app Sanvello yog ib feem ntawm koj qhov phiaj xwm kev noj qab haus huv tus yam ntxwv txiaj ntsim kev noj qab haus huv. Koj tuaj yeem muab nce qib mus ua premium yam tsis tau poob nyiaj raws li cov kauj ruam no:



1. Rub lub app los ntawm **sanvello.com**. Qhib nws.



2. Tsim ib tug as khauj. Xaiv “upgrade through insurance.”



3. Nrhiav thiab xaiv qhov hais tias UnitedHealthcare. Ntaus cov txheej xwm nyob hauv koj daim ID rau.

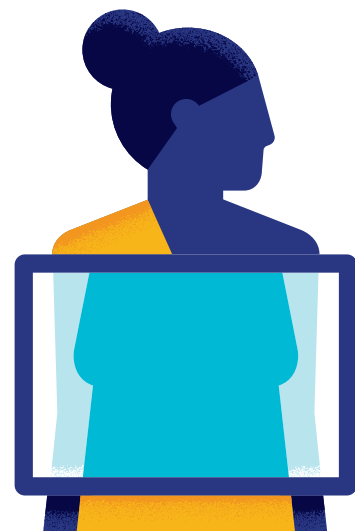


**Hnub no hnov tias zoo dua qub.** Txheej xwm ntau ntxiv muaj nyob rau ntawm **sanvello.com**. Email **info@sanvello.com** yog muaj lus nug dab tsi.

## Kev Kuaj Uas tseem Ceeb Kev kuaj qog mis (mammogram) yog saib xyuas tau los ntawm qhov txiaj ntsig

Cov poj niam muaj hnub nyoog dhau 50 xyoo kev kuaj qog mis yog saib xyuas tau los ntawm qhov txiaj ntsig. Nws yuav pab kuaj pom cov mob khees xaws rau ntawm mis, tab txawm koj yuav tsis muaj yam ntxwv dab tsi. Koj tab tom tau ib qho, tsis txhob tos. Teem caij qhov kev kuaj no hnub no kiag. Nws tau pab tau txhiab pua tus poj niam lawm. Tej zaum nws kuj yuav pab tau koj txoj sia, tib yam nkaus li thiab!

Paub txog tias koj ob lub mis tsis mob zoo li cas thiab kev paub yuav qhiacov yam ntxwv rau koj txog kev mob khees xws mis. Cov yam ntxwv uas tej zaum yuav muaj xws li ua qog, mob los is hloov mus loj dua qub lawm. Kawm paub txog tias koj yuav kuaj koj ob lub mis li cas thaum nyob hauv tsev, mus saib **uhc.care/healthtalkexam**.



Mus Kuaj Ib Xyoos Ib Zaug

# Kev noj qab haus huv nyob ntawm koj sab tes

Kev mus kuaj ib xyoos ib zaug yog ib qho tseem ceeb kom muaj lub dag zog zoo

Kev saib xyuas txhawm rau tiv thaiv yuav qhia rau koj paub ua ntej txog qhov koj mob phem heev lawm. Nws muaj qhov txiaj ntsim saib xyuas los ntawm koj qhov phiaj xwm kho mob. Nws muaj yog kev mus kuaj ua ntu zus nrog koj tus kws kho mob, mus kuaj thiab txhaj tshuaj tiv thaiv.

Tag nrho koj tsev neeg yuav tsum mus cuag lawv tus kws kho mob es kuaj ib xyoos ib zaug txhawm rau kom muaj kev noj qab haus huv. Cov kev mus cuag kws kho mob no yuav ua kom koj tsev neeg nyob muaj lub dag zog zoo. Nws tuaj yeem nrhiav tau thiab tiv thaiv ua ntej yuav xeeb muaj tus mob loj.

Mus saib [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) los nrhiav ib tug kws kho mob.



iStock.com/FatCamera

## Tshuaj Tiv Thaiv Tseem Ceeb

# Teem caij mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas

Txhua leej uas muaj hnuv nyoog 6 hli rov sauv yuav tsum mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas txhua xyoo. Nws yog txoj kev zoo tshaj plaws uas yuav tiv thaiv koj tsev neeg kom txhob raug cov kab mob khaub thuas.

Peb paub tias nws yog ib qho nyuab uas yuav nrhiav tau lub sij hawm mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas. Yog li peb muaj cov cuab yeej oos lais (online) uas ua tau kom nws yooj

yim. Nws tsuas siv ob peb feeb los nrhiav ib qhov chaw uas nyob ze koj. Ces koj tuaj yeem teem caij hnuv thiab sij hawm uas koj khoom.

Siv ob peb feeb tam sim no los npaj koj qhov kev yuav mus kuaj. Nws yuav tsim qhov kev txawv loj rau koj tsev neeg lub dag zog nyob rau lub caij nplooj ntoos zeeg thiab caij ntuj no los yuav txog no. Txhawm rau los pib, mus saib [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).



iStock.com/skynesther

## Tswv Cuab Cov Ntaub Ntawv Nov Yog Rau Koj

Peb xav ua kom nws yooj yim li qhov ua tau rau koj tau ntau yam tshaj plaws los hauv koj qhov phiaj xwm kho mob. Thaum yog peb ib tug tswv cuab, yuav muaj kev pab cuam thiab txiaj ntsig ntau yam rau koj.

**Kev Pab Cuam Tswv Cuab:** Thov kev pab teb koj cov lus nug thiab kev txhawj xeeb. Nrhiav ib tug kws kho mob los sis ib qhov chaw kho mob maj rawm, 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:** Peb lub vev xaib khaws tag nrho koj cov txheej xwm kho mob rau ib qho chaw. Koj tuaj yeem nrhiav ib tug kws kho mob, saib koj cov txiaj ntsig los sis saib koj daim npav ID tswv cuab, tsis hais koj nyob rau qhov twg los xij.  
**myuhc.com/communityplan**

**Kev sib txuas lus yam tsis nkim ntawv:** Qhia rau peb paub yog koj muaj siab xav kom peb xa ua daim digital fais, ua email thiab ua lus hauv xov tooj tuaj rau koj.  
**myuhc.com/communityplan/preference**

**Healthy First Steps®:** Tau txais kev txhawb pab thoob 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**

**NurseLine:** Thov kev qhia txog kev noj qab haus huv los ntawm ib tug neeg tu mob 24 teev ib hnuv, 7 teev ib lim tiam, yam koj tsis poob nyiaj (hu dawb).  
**1-800-718-9066, TTY 711**

**Quit For Life:** Thov kev pab txiaj luam yeeb yam tsis poob nyiaj (hu dawb).  
**1-866-784-8454, TTY 711**  
**quitnow.net**

**Tsheb Thauj Mus Los:** Tej zaum koj kuj yuav tau caij tsheb mus thiab los rau ntawm koj qhov chaw kuaj mob thiab lub khw muag tshuaj. Teem caij thov tsheb caij, hu yam qeeb kawg 2 hnuv ua hauj lwm ua ntej txog koj lub caij teem mus kuaj mob. Koj yuav tuaj yeem thov tau tsheb caij tsis dhau 30 mais ntawm koj lub tsev mus rau chaw yuav tshuaj thiab 60 mais mus rau tej qhov chaw kuaj tshwj xeeb.  
**1-888-444-1519, TTY 711**

**Kev Tswj Kev saib Xyuas:** Tes dej num no yog muaj rau cov tswv cuab uas muaj tus qub mob thiab muaj kev cheem tsum mob ntau yam. Koj tuaj yeem tau txais xov tooj, kev tuaj kuaj hauv tsev, qhia txog kev noj qab haus huv, qhia ntaub ntawv uas muaj hauv zej zog, ceeb toom kev teem caij, pab tsheb thauj mus los thiab ntau yam (hu dawb).  
**1-888-269-5410, TTY 711**

**Live and Work Well:** Nrhiav cov ntaub ntawv, cov cuab yeej saib xyuas tus kheej, cov kws kho mob, thiab kev kho mob puas siab puas ntsws thiab cov ntaub ntawv txog kev quav yeeb quav tshuaj.  
**liveandworkwell.com**

## **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](mailto: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](mailto: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. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤနၤလၢ 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.