



Health Talk

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

iStock.com/RgStudio



Lub Caij Ntuj No Xyoo 2023

United Healthcare Community Plan

Yam muaj nyob rau sab hauv

Peb pab neeg Pab Cuam Tswv Cuab nyob ntwam no los pab koj. Saib Nplooj Ntawv 2 hais txog rau zaj dab neeg hais txog tias seb peb tau pab kom tus tswv cuab tau txais nws cov tshuaj li cas.



Kev Noj Qab Haus Huv + Kev Noj Qab Nyob Zoo

WIC yog dab tsi?

Txhawb pab kev yug koj tsev neeg

Lub khoos kas Women, Infants and Children (Poj Niam, Me Nyuam Mos thiab Me Nyuam Yaus, WIC) yog muaj rau cov poj niam cev xeeb tub los sis nyuam qhuav yug me nyuam tag. Tsis tas li xwb, lub khoos kas no kuj tseem yog muaj rau cov niam uas tab tom pub mis rau me nyuam, cov me nyuam mos thiab cov me nyuam yaus mus txog hnuv nyug 5 xyoos. Nws muab ib daim tshv, daim voucher los sis daim npav txhua lub hli rau koj mus xaiv yuav cov zaub mov noj uas zoo rau lub cev. Cov khoom noj xws li mis nyuj, cheese, qe, tag nrho txhua yam hmoov nplej thiab txiv taum roj. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem tau txais cov taum, txiv hmab txiv ntoo, zaub, kua txiv hmab txiv ntoo thiab lwm yam tib si thiab. Mus saib fns.usda.gov/wic txhawm rau kawm paub ntau ntxiv thiab saib seb koj los sis koj cov me nyuam puas muaj cai tsim nyog tau txais.

Lub sij hawm noj hmo. Ua cov zaub hau nrog cov khoom noj khoom haus hauv tsev. Mus saib uhc.care/wintersoup hais txog rau cov tswv yim uas yooj-yooj yim.

UnitedHealthcare Community Plan
12700 Whitewater Drive
Minnetonka, Minnesota 55343

UNHC-068-MN-CAID-HMONG CSMN23MD0093206_000

Lub Neej Txhua Hnub

Cov nyiaj pab yuav tshuaj tom khw muag tshuaj

Txuag nyiaj ntawm lub khw muag tshuaj

Cov nqi yuav nce siab ntxiv rau ntau yam uas koj xav tau. Koj puas yuav cov tshuaj uas cia li mus yuav tau tom khw muag tshuaj (OTC)? Cov no yog cov tshuaj uas koj tuaj yeem yuav tau yam tsis muaj daim ntawv yuav tshuaj. Cov tshuaj no suav nrog:

- Tshuaj rau qhov ntswg thiab tshuaj zoo los ntswg
- Tshuaj daws mob xws li Tylenol, Advil los sis aspirin
- Tshuaj qab los
- Tshuaj zoo hnoos
- Tshuaj zoo lub hauv siab
- Cov tshuaj pleev pab thaum xub thawj rau kev raug mob
- Cov tshuaj tiv thaiv kom txhob muaj me nyuam
- Cov khoom siv los pab koj txiav luam yeeb

Koj txoj phiaj xwm kho mob yuav tuaj yeem txuag tau koj cov nyiaj. Tej zaum koj yuav muaj cov nyiaj pab uas pab txo cov nqi tshuaj OTC.



Txuag nyiaj kiag hnub no. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm tus nab npawb xov tooj ntawm Nplooj Ntawv 4 txhawm rau los kawm paub txog kev siv koj cov nyiaj pab yuav cov tshuaj OTC.

Yam Uas Tus Tswv Cuab Tau Paub Tau Pom Dhau Los

Txhais tes pab

Thaum koj muaj teeb meem nrog koj qhov kev pab them nqi kho mob, ces muaj peb nyob ntawm no los pab koj. Tus tswv cuab mob ntshav qab zib uas muaj teeb meem txog kev tau txais tshuaj rau nws lub twj tshuab ntsawj kua tshuaj insulin. Yog li, nws tau hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab.

Feem Pab Cuam Tswv Cuab tau ua hauj lwm nrog tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm thiab lub khw muag tshuaj. Lawv tau txais cov ntaub ntawv uas xav tau txhawm rau muab lus pom zoo rau qhov kev thov. Tus tswv cuab tuaj yeem tau txais nws cov tshuaj kho mob lawm.

Tus tswv cuab muaj lus ua tsaug ntau heev rau qhov kev pab no. Tam sim no nws paub tias nws tuaj yeem tiv tauj tus thawj tuav tswj ntaub ntawv tau rau txhua yam kev xav tau yav tom ntej. Qhov kev pab no los ntawm Feem Pab Cuam Tswv Cuab yog muaj rau txhua tus tswv cuab.



Txhawb pab thaum koj xav tau. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm Nplooj Ntawv 4. Peb nyob ntawm no los pab koj.

Koj puas paub?

Koj cov txiaj ntsig yuav suav nrog kev thauj mus thiab los ntawm koj qhov kev mus ntsib kws kho mob. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb tus nab npawb xov tooj nyob ntawm Nplooj Ntawv 4 txhawm rau kawm paub ntau ntxiv.

Qhov Kev Saib Xyuas Uas Tau Txais Kev Pab Them Nqi

Koj puas tau txog sij hawm mus saib xyuas kho mob?

Kev tshuaj ntsuam xyuas thiab kev txhaj tshuaj tiv thaiv yuav ua rau koj tsev neeg noj qab nyob zoo

Kev saib xyuas ua kev tiv thaiv yog qhov tseem ceeb. Nws pab koj thiab koj tsev neeg nyob yam muaj kev noj qab nyob zoo. Kev saib xyuas ua kev tiv thaiv muaj xws li kev tshuaj ntsuam xyuas thiab kev txhaj tshuaj tiv thaiv raws sij hawm. Nov yog qee yam uas tej zaum koj tsev neeg yuav txog sij hawm lawm.

Kev tshuaj ntsuam xyuas khees xaws ncauj tsev me nyuam

Cov poj niam nyob rau ncau hnuv nyoog 21 txog 29 xyoos yuav tsum tau mus kuaj Pap smear txhua 3 lub xyoos. Tom qab ntawd yuav tau kuaj Pap thiab HPV txhua 5 lub xyoos nyob rau ncau hnuv nyoog 30 txog 65 xyoos. Kev kuaj yauv tuaj yeem xaus rau thaum hnuv nyoog 65 xyoos rau cov poj niam uas muaj keeb kwm kev kuaj Pap tsis muaj mob dab tsi.

Kev tshuaj ntsuam xyuas kev loj hlob thiab kev coj cwj pwm

Cov kev tshuaj ntsuam xyuas no yuav ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam muaj kev loj hlob zoo tsim nyog. Lawv yuav saib mus rau koj tus me nyuam txoj kev txav mus los, kev hais lus, kev xav, tus cwj pwm thiab lub hlwb xav. Cov no yuav tsum

tau ua kom tiav thaum koj tus me nyuam muaj 9 lub hlis, 18 lub hlis, thiab 24 los sis 30 lub hlis. Tsis tas li xwb, kuj tseem tuaj yeem kuaj tau nyob rau txhua lub sij hawm uas koj muaj kev txhawj xeeb thiab.

Cov tshuaj tiv thaiv kab mob rau lub neej me nyuam yaus

Cov tshuaj tiv thaiv kab mob yog ib txoj hauv kev uas muaj kev nyab xeeb tshaj plaws uas koj tuaj yeem siv los tiv thaiv koj tus me nyuam los ntawm cov kab mob hanyav. Lub Centers for Disease Control and Prevention (Lub Chaw Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob, CDC) muaj cov npe tshuaj tiv thaiv uas thov qhia kom txhaj. Tsis tas li xwb, lawv kuj tseem muaj kev teev lub sij hawm uas thaum koj tus me nyuam yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv tib si thiab. Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv, mus saib [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Cov tshuaj tiv thaiv khaub thuas (mob khaub thuas)

Txhua tus neeg muaj hnuv nyoog 6 hli nce mus yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas txhua xyoo. Nws muaj nyob rau cov hli thaum lub caij nplooj zeeg thiab lub caij ntuj no. Nws yeej tsis tau lig dhau uas yuav mus txhaj ib koob tshuaj rau lub caij muaj phaum khaub thuas no los.

Tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19

CDC thov qhia kom txhua tus kav tsij txhaj lawv cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 kom txwm tshaj plaws. Txhua tus neeg muaj hnuv nyoog 6 hli nce mus yuav tsum tau txhaj cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob xub thawj kom tag. Txhua tus neeg uas muaj hnuv nyoog 5 xyoos nce mus yuav tsum tau txhaj koob tshuaj loos ntxiv. Cov koob tshuaj loos ntxiv tshiab yog muaj lawm. Cov tshuaj tshiab no yuav tiv thaiv cov kab mob uas nyuam qhuav txia tshiab tsis ntev los no. Ua ntej koj tyuav txhaj ib koob tshuaj loos ntxiv, koj yuav tsum tau tos tsawg kawg 2 lub hlis tom qab koj txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 zaum tas los. Los sis tos 3 lub hlis tom qab uas koj muaj mob COVID-19 zaum tas los.



iStock.com/ferrantraite

Tswv Cuab Cov Ntaub Ntawv

Nov Yog Rau Koj

Peb xav ua kom nmuaj kev yooj yim tshaj plaws rau koj los ua kom tau txais yam zoo tshaj plaws los ntawm koj txoj phiaj xwm kho mob. Tam li yog peb ib tug tswv cuab, peb yuav muaj ntau yam kev pab cuam thiab ntau yam txiaj ntsig 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 pab cuam 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 tau, tsis hais koj nyob rau qhov twg los xij. **myuhc.com/communityplan**

UnitedHealthcare app: Nkag mus rau koj cov ntaub ntawv npaj kho mob ntawm-qhov-mus. Saib koj qhov kev pab them nqi thiab cov txiaj ntsig. Nrhiav cov chaw kho mob nyob ze. Saib koj daim npav ID, tau txais cov lus qhia mus rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm thiab ntau ntxiv.

Rub Tawm lo ntawm App Store los sis Google Play

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 them (hu dawb). **1-800-718-9066, TTY 711**

Quit For Life: Thov kev pab txiaiv luam yeeb yam tsis tau them nqi (hu dawb). **1-866-784-8454, TTY 711** **quitnow.net**

Tsheb Thauj Mus Los: Hu rau Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab kom nug txog kev caij tsheb mus thiab los rau ntawm koj qhov chaw kuaj mob thiab lub khw muag tshuaj. Teem caij thov caij tsheb, 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 thauj mus los tsis dhau 30 mais deb ntawm koj lub tsev mus rau lub chaw kho mob xub thawj thiab 60 mais deb ntawm lub chaw kho mob 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. Kojtuaj 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

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**

Sanvello: Qhov kev noj qab haus huv thiab kev noj qab-nyob zoo huv app no muaj cov peev txheej xws li kev qhia taug kev, cov cuab yeej tiv thaiv thiab kev txhawb nqa hauv zej zog. Rub tawm lo lub app. Tsim ib tug as khauj. Xaiv “upgrade through insurance.” Nrhiav thiab xaiv qhov hais tias UnitedHealthcare. Ntaus cov txheej xwm nyob hauv koj daim ID rau. **sanvello.com**

Mus rau qhov digital: Teev npe rau email, cov ntawv thiab cov ntaub ntawv digital kom tau txais koj cov ntaub ntawv kho mob sai dua.

myuhc.com/communityplan/preference

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፡ ከሌሎችም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎም ለኦሮሎም 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, ຈົ່ງໂທໂປໂຫມາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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.