



# Health Talk



istock.com/gradyreese

Caij Nplooj Ntoos Hlav 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan



## Tiv thaiv koj txoj kev noj qab haus huv

Hais txog rau cov ntaub ntauv qhia paub ntau ntiv txog cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19, ces mus saib [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

## Peb mob siab

Peb muab cov cuab yeej rau peb cov kws kho mob, kom lawv tuaj yeem saib xyuas peb cov tswv cuab kom zoo tshaj plaws. Cov cuab yeej no hu ua cov lus qhia txog kev coj ua rau kev kho mob. Cov lus qhia no yuav qhia rau cov kws kho mob txog cov kev coj ua uas zoo tshaj plaws los tswj cov kab mob thiab txhawb kev noj qab nyob zoo.

Cov lus qhia no yuav hais txog kev saib xyuas kho mob ntau yam kab mob thiab ntau yam mob xws li ntshav qab zib, ntshav siab thiab mob nyuaj siab. Tsis tas li xwb, cov lus qhia no kuj tseem muab cov ntaub ntauv qhia txog txoj kev noj qab nyob zoo los ntawm kev noj zaub mov kom zoo tsim nyog, kev qoj ib ce tawm dag zog thiab kev txhaj cov tshuaj tiv thaiv uas xav qhia. Yog xav saib cov lus qhia no, ces mus saib [uhcprovider.com/cpg](https://uhcprovider.com/cpg).

## Koj puas laib pw tsaug zog txaus?

Muaj ntau yam uas koj tuaj yeem ua tau los sim thiab ua lub neej kom muaj kev noj qab haus huv dua qub. Kev pw tsaug zog kom txaus yog 1 yam ntawv cov no. Raws li Lub Chaw Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cov lus qhia, kev pw tsaug zog tsis txaus yuav muaj feem ua rau muaj qee yam mob tsis tu qab, xws li:

- Kev mob nyuaj siab
- Mob plawv
- Kev rog
- Mob ntshav qab zib hom 2

Yog tias koj muaj teeb meem txog kev pw tsaug zog nyob rau yav hmo ntuj, ntawm no yog 3 lub tswv yim los ua kom pw tsaug zog zoo nyob rau yav hmo ntuj:

1. Mus pw thiab sawv nyob rau tib lub sij hawm nyob rau txhua hnuv
2. Tsis txhob pw yav nruab hnuv, yog li koj thiaj li hnov nkees nyob rau yav hmo ntuj
3. Muab tej TV, tej laptops, tablets thiab xov tooj tshem tawm hauv chav pw

Kawm paub ntau ntxiv txog tus cwj pwm kev pw tsaug zog zoo nyob rau ntawm [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

## Los ntawm cov xuab moos

- Cov me nyuam yaus uas muaj hnuv nyoog 6 txog 12 xyoos yuav tsum tau pw 9 txog 12 teev nyob rau ib hmos
- Cov neeg hluas uas muaj hnuv nyoog 13 txog 18 xyoo yuav tsum tau pw 8 txog 10 teev nyob rau ib hmos
- Cov neeg loj yuav tsum tau pw yam tsawg kawg 7 teev nyob rau ib hmo

## Cov qav num uas niaj hnuv ua kom muaj kev noj qab nyob zoo

### Cov lus qhia kom muaj kev noj qab haus huv dua qub tuaj

Kev ua lub neej kom muaj kev noj qab haus huv tsis yog ib qho yooj yim xwm yeem mus. Kev hloov pauv loj rau koj cov zaub mov noj los sis kev ua qav num ub no yuav tuaj yeem yog ib yam uas yuav ua tau nyuaj nyob rau ncuaj sij hawm ntev. Cov kev tshawb fawb qhia hais tias kev hloov pauv me ntsis rau cov qav num uas koj niaj hnuv ua yuav tuaj yeem pab tau. Kev maj mam ntxiv cov kev nqis tes ua txog kev noj qab haus huv rau txhua hnuv yuav ua rau koj tuaj yeem yuav ua rau tiav.

Tab tom nrhiav tswv yim puas yog? Nov yog 3 kauj ruam me-me uas koj tuaj yeem ua los ua kom cov qav num uas koj niaj hnuv ua kom muaj kev noj qab haus huv:

1. **Xaiv mus txoj kev deb.** Koj puas siv tus ntaiv elevator xwm yeem nkaus? Hloov los mus nce tus ntaiv. Los yog nres tsheb kom deb ntawm qhov chaw thaum koj mus ua hauj lwm los sis ua dej num. Qhov no yuav ua rau muaj kev tawm dag zog ntau ntxiv.
2. **Sim los mus siv lwm yam dej hloov soda.** Dej soda muaj piam thaj qab zib ntau heev. Cov kev tshawb fawb qhia tias kev haus cov dej soda uas tsis muaj piam thaj tuaj yeem ua rau muaj kev nqhis xav haus ntxiv. Cov dej qab zib uas tsis muaj cov kuab tshuaj qab zib cuav tuaj yeem ua kom txhob nqhis dej soda tau. Dua li ib txoj kev xaiv ntxiv ces yog cov kua txiv hmab txiv ntoo.
3. **Tsis txhob yoo puas tshais.** Raws li Cleveland Clinic cov lus qhia, kev noj puas tshais zoo yuav pab txhawb zog rau koj lub cev rau yav nruab hnuv, txhim kho koj lub plawv, txo qis kev pheej hmoo mob ntshav qab zib thiab txo qis kev sam lwg hauv cov paj hlwb. Pluas tshais uas yog cov mov oatmeal, cov hmoov grain tag nrho thiab cov cottage cheese nrog txiv hmab txiv ntoo los sis cov noob txiv qab rog puav leej yog cov kev xaiv rau kev noj tshais zoo. Ua yam uas zoo tshaj plaws rau koj lub sij hawm ua hauj lwm uas tsis khoom kiag li.



**Saib xyuas tus kheej.** Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau siv sij hawm los saib xyuas koj tus kheej. Mus saib [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://www.healthtalkselfcare.myuhc.com) txhawm rau mus rub daim npav BINGO qhia saib xyuas tus kheej. Ua ntau yam qav num txog kev saib xyuas tus kheej uas sib txawv nyob rau txhua hnuv kom txog thaum koj tau tus qhab nias BINGO.

# Paub txog koj cov nyiaj pab rau tshuaj kho mob

Mus saib [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx) txhawm rau kawm paub txog koj cov nyiaj pab rau cov tshuaj uas muaj ntawv yuav tshuaj. Uas yog yuav muaj cov ntaub ntawv qhia paub txog:

- 1. Cov tshuaj twg tau txais kev pab them nqi.** Muaj ib daim ntawv teev cov npe tshuaj uas tau txais kev pab them nqi. Tej zaum koj yuav tau siv cov tshuaj nrhuav dav los hloov cov tshuaj uas muaj npe.
- 2. Qhov chaw mus sau koj cov ntawv yuav tshuaj.** Koj tuaj yeem nrhiav lub khw muag tshuaj nyob ze koj uas lees txais koj txoj phiaj xwm kho mob. Tej zaum koj kuj tseem yuav tuaj yeem tau txais qee yam tshuaj los ntawm kev xa pais xab nis tuaj thiab.
- 3. Cov cai uas tej zaum yuav siv.** Qee cov tshuaj tsuas yuav tau txais kev pab them nqi nyob rau qee qhov xwm txheej xwb. Piv txwv li, tej zaum koj yuav tau sim lwm yam tshuaj ua ntej tso. (Qhov no yog hu ua kev kho mob raws kauj ruam.) Los sis tej zaum koj yuav tsum tau txais kev pom zoo los ntawm UnitedHealthcare los mus siv tshuaj. (Qhov no yog hu ua kev tso cai ua ntej.) Tej zaum kuj yuav muaj kev txwv rau cov nyiaj uas koj yuav tau txais rau qee yam tshuaj.
- 4. Txhua yam nqi uas koj yuav tau them.** Tej zaum koj yuav muaj kev sib koom them nqi rau koj cov ntawv yuav tshuaj.



**Mus nrhiav saib.** Nrhiav cov ntaub ntawv qhia

paub txog koj cov nyiaj pab yuav tshuaj ntawm [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx). Los sis hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas teev nyob rau lub ces kaum hais txog cov peev txheej ntawm nplooj ntawv 6 hauv daim ntawv xov xwm no.

## Noj qab nyob zoo

### Cov khoos kas uas pab tswj hwm koj txoj kev noj qab haus huv

UnitedHealthcare Community Plan muab cov khoos kas thiab cov kev pab cuam los pab ua kom koj noj qab nyob zoo. Peb kuj muaj cov kev pab cuam los pab tswj hwm kev muaj mob kom zoo dua qub tuaj thiab lwm yam kev saib xyuas kho mob uas xav tau. Cov no yog ib feem ntawm peb cov khoos kas population health. Cov khoos kas no yuav muaj xws li:

- Kev qhia paub thiab kev ceeb toom txog kev noj qab haus huv
- Kev txhawb pab thiab kev qhia paub fab kev ua me nyuam niam me nyuam txiv
- Kev txhawb pab kev vwm yeeb tshuaj
- Cov khoos kas uas pab koj rau cov kev xav tau fab kev noj qab haus huv uas cov nyom (cov neeg tswj hwm kev saib xyuas kho mob uas ua hauj lwm nrog koj tus kws kho mob thiab lwm lub chaw ua hauj lwm sab nraud)

Cov khoos kas no yog nyob ntawm siab yeem xwb. Cov khoos kas no yuav muab pub dawb rau koj xwb. Koj tuaj yeem xaiv tsis koom rau ib lub khoos kas twg tau txhua lub sij hawm. Koj tuaj yeem nrhiav cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv txog pebcov khoos kas thiab cov kev pab cuam tau ntawm [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness).

Yog tias koj xav tau kev pab xa mus rau peb lub khoos kas tswj hwm kev kho mob, ces hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas teev nyob rau lub ces kaum hais txog cov peev txheej ntawm nplooj ntawv 6 hauv daim ntawv xov xwm no.

# Kev txais kev saib xyuas kho mob

## Paub tias yuav mus kho mob ntwam leej twg thiab mus qhov twg

Koj tus kws kho mob xub thawj yuav ua tus muab kev koom tes rau koj txoj kev saib xyuas kho mob. Lawv yuav tsum saib xyuas koj rau koj cov kev xav tau kev kho mob ua kev tiv thaiv txhua yam, xws li kev mus ntsib kws kho mob kom muaj kev noj qab nyob zoo, kev txhaj tshuaj tiv thaiv thiab kev tshuaj xyuas mob. Tsis tas li xwb, lawv kuj yuav tsum tau saib xyuas kho mob rau koj thaum koj muaj mob tib si thiab. Koj tus kws kho mob xub thawj tuaj yeem muab cov cuab yeej los pab kom koj poob phaus, pab txiav luam yeeb los sis kev ua lub neej kom muaj kev noj qab haus huv dua qub tuaj.

Koj yuav xav kom hnov kaj siab uas yuav nrog koj tus kws kho mob sib tham. Tej zaum koj yuav xav tau ib tug kws kho mob uas muaj lub chaw ua hauj lwm thiab cov sij hawm uas haum rau koj. Tej zaum koj yuav xav tau ib tug kws kho mob uas txawj hais koj hom lus los sis nkag siab koj cov kab lis kev cai. Tej zaum koj yuav xav tau tus kws kho mob txiv neej los sis poj niam.

Yog tias koj tus kws kho mob ua tsis tau li koj nyiam, ces koj tuaj yeem hloov pauv tshiab tau txhua lub sij hawm. Koj tuaj yeem kawm paub ntxiv txog cov kws kho mob uas koom nrog txoj phiaj xwm. Cov ntaub ntauv uas muaj yog muaj xws li:

- Chaw nyob thiab nab npawb xov tooj
- Kev muaj ntauv pov thawj txog kev txawj kho mob
- Kev tsim nyog

## Kev saib xyuas kho mob uas haum

Kev tuav tswj kev siv (utilization management, UM) yuav pab ua kom ntseeg tau tias koj tau txais qhov kev saib xyuas kho mob thiab cov kev pab cuam uas haum rau koj thaum koj xav tau. Peb li UM cov neeg ua hauj lwm yuav tshuaj xyuas cov kev pab cuam uas koj tus kws kho mob thov tuaj. Lawv yuav muab cov kev saib xyuas kho mob thiab cov kev pab cuam uas koj tus kws kho mob thov coj los sib piv nrog cov lus qhia txog kev coj ua rau fab kev kho mob. Tsis tas li xwb, lawv kuj tseem yuav muab yam uas tau thov tuaj coj mus sib piv nrog cov txiaj ntsig uas koj muaj tib si thiab.

Thaum qhov kev saib xyuas kho mob tsis tau txais kev pab them nqi nyob rau hauv koj cov txiaj ntsig los sis ua tsis tau raws li cov lus qhia lawm, ces nws yuav tsis

- Cov lus uas tus kws kho mob paub hais
- Kev paub tshwj xeeb
- Lub tsev kawm kho mob los sis qhov chaw nyob (muaj los ntwam kev hu xov tooj nkaus xwb)

Yog tias koj yuav tsum tau mus ntsib tus kws kho mob kiag tam siv, ces cov kev saib xyuas tom qab sij hawm lawj hauj lwm lawm yog muaj nyob rau ntwam cov chaw kho mob kub ceev. Los sis nug koj tus kws kho mob seb lawv puas muaj kev ntsib kws kho mob los hauv kev sib hu pom ntsej muag (virtual).

Txhawm rau los nrhiav ib tug kws kho mob tshiab los sis nrhiav lub chaw kho mob kub ceev uas nyob ze koj, ces mus saib [connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state](https://connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state). Los sis hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas tau teev nyob rau lub ces kaum hais txog cov peev txheej ntwam nplooj ntauv 6 hauv daim ntauv xov xwm no.

## Koj puas paub?

Koj tuaj yeem hu rau NurseLine txhawm rau thov lus qhia txog kev kho mob los ntwam tus nawj tau 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam. Tus nab npawb xov tooj yog teev tseg nyob rau lub ces kaum hais txog cov peev txheej ntwam nplooj ntauv 6 hauv daim ntauv xov xwm no.

raug lees txais. Peb tsis them nyiaj los sis muab nqi zog rau peb cov kws kho mob los sis cov neeg ua hauj lwm rau kev tsis kam lees txais cov kev pab cuam los sis kev muab kev pom zoo saib xyuas kho mob kom tsawg dua li ib txwm. Yog tias qhov kev saib xyuas kho mob tsis raug lees txais, ces koj thiab koj tus kws kho mob muaj cai los thov kom rov txiav txim dua. Tsaub ntauv ceeb toom qhia kev tsis kam lees txais yuav qhia koj tias yuav thov rov txiav txim dua li cas.



**Muaj lus nug puas yog?** Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas tau teev nyob rau lub ces kaum hais txog cov peev txheej ntwam nplooj ntauv 6 hauv daim ntauv xov xwm no. Yuav muaj cov kev pab cuam TDD/TTY thiab kev pab txhais lus yog tias koj xav tau.

# Muaj kev thaj tsob

## Npaj mus ntsib koj tus kws kho mob

Kev npaj mus ntsib koj tus kws kho mob yuav tuaj yeem pab koj tau txais txiaj ntsig ntau tshaj plaws. Kom thiaj li tuaj yeem ua kom ntseeg tau hais tias koj tus kws kho mob paub txog txhua yam kev saib xyuas kho mob uas koj tau txais. Nov yog 4 txoj hauv kev uas koj tuaj yeem thaj tsob rau koj li kev saib xyuas kho mob:

- 1. Xav txog yam uas koj xav tau los ntawm kev mus ntsib kws kho mob ua ntej koj yuav mus ntsib kws kho mob.** Tsi ntsees rau 3 yam uas koj xav tau kev pab tshaj plaws.
- 2. Qhia rau koj tus kws kho mob txog cov tshuaj noj los sis cov tshuaj qab los (vitamins) uas koj noj tas li.** Nqa daim ntawv sau teev npe tshuaj. Los sis yog nqa cov tshuaj noj uas muaj tiag-tiag. Qhia hais tias seb leej twg yog tus sau ntawv yuav tshuaj rau koj.
- 3. Qhia rau koj tus kws kho mob txog lwm tus kws kho mob uas koj tau mus ntsib.** Suav nrog cov kws kho mob fab kev coj cwj pwm. Nqa cov ntawv theej ntawm cov txiaj ntsig kev kuaj mob los sis txoj phiaj xwm kho mob los ntawm lwm tus kws kho mob.
- 4. Yog tias koj tau mus rau hauv tsev kho mob los sis chav kho mob xwm txheej ti tes ti taw (ER), ces kav tsij mus ntsib koj tus kws kho mob kom sai li sai tau tom qab tawm tsev kho mob lawm.** Qhia cov lus qhia rau kev tawm tsev kho mob rau koj tus kws kho mob. Kev mus soj qab saib mob yam tsim nyog yuav tuaj yeem tiv thaiv kev mus pw tsev kho mob los sis kev mus kho mob hauv chav ER.

## Los ntawm phau ntawv

Koj puas tau nyeem koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab? Nws yog ib qho uas muaj cov ntaub ntawv qhia paub ntau tshaj plaws. Phau ntawv no yuav qhia koj txog txoj hauv kev siv koj txoj phiaj xwm kho mob. Nws yuav piav qhia txog:

- Koj cov cai thiab cov kev thaj tsob ntawm tus tswv cuab
- Cov txiaj ntsig thiab cov kev pab cuam uas koj muaj
- Cov txiaj ntsig thiab cov kev pab cuam uas koj tsis tau txais (raug zam)
- Cov nqi uas tej zaum koj yuav muaj rau kev saib xyuas kho mob
- Txoj hauv kev nrhiav cov kws kho mob uas nyob rau hauv pab pawg sib koom tes ua ke
- Txoj hauv kev siv koj cov nyiaj pab yuav cov tshuaj uas muaj ntawv yuav tshuaj
- Yuav ua li cas yog tias koj xav tau kev saib xyuas kho mob thaum koj nyob rau lub nroog sab nrauv lawm
- Thaum twg thiab txoj hauv kev uas koj yuav tuaj yeem tau txais kev saib xyuas kho mob los ntawm ib tug kws kho mob uas tsis nyob rau hauv pab pawg sib koom tes ua ke
- Qhov twg, thaum twg thiab txoj hauv kev txais kev saib xyuas kho mob xub thawj, tom qab lawj hauj lwm lawm, kev kho mob fab cwj pwm, kev kho mob tshwj xeeb, kev mus rau tsev kho mob thiab chav saib xyuas kho mob ti tes ti taw
- Peb txoj cai hais txog kev ua ntiag tug
- Yuav ua li cas yog tias koj tau txais daim ntawv sau nqi
- Txoj hauv kev hais kev tsis txaus siab los sis thov kom rov qab txiaj txim dua txog kev pab them nqi
- Txoj hauv kev thov ib tug kws txhais lus los sis thov lwm yam kev pab txog kev txhais ntaub ntawv los sis kev txhais lus
- Txoj hauv kev uas txoj phiaj xwm yuav txiaj txim siab tias seb cov kev kho mob tshiab los sis cov thev naus laus zis tshiab puas yuav tau txais kev pab them nqi
- Txoj hauv kev tshaj qhia txog kev dag thiab kev nkim



**Tau txais tag nrho txhua yam.** Koj tuaj yeem nyeem Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab nyob hauv online ntawm [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg). Txhawm rau

thov ib phau ntawv theej ntawm Ohau Ntaw Qhia no, thov hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas tau teev nyob rau lub ces kaum hais txog cov peev txheej ntawm nplooj ntawv 6 hauv daim ntawv xov xwm no.

## 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**

Hnub Monday–Hnub Friday, 8 teev sawv ntxov–6 teev tsaus ntuj

**Peb tus vev xaib:** 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**

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

**1-800-718-9066, TTY 711**

**Quit for Life®:** Thov kev pab txiaj luam yeeb yam tsis tau them nqi (hu dawb).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Thov kev txhawb pab thoob plaws ncuva sij hawm uas koj lub cev xeeb tub. 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 kom raws sij hawm (hu dawb).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**uhchealthyfirststeps.com**

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

**liveandworkwell.com**



istock.com/stockfour

# Muaj kev nyab xeeb thiab ruaj ntseg

## **Peb yuav siv thiab pov thaiv cov ntaub ntawv zwm txog hom lus hais thiab kab lis kev cai li cas**

Peb tau txais cov ntaub ntawv hais txog koj. Tej zaum qhov no yuav suav nrog koj hom neeg, haiv neeg, hom lus koj hais, poj niam los sis txiv neej thiab kev nyiam rau fab kev sib daj sib deev. Koj cov ntaub ntawv zwm no thiab lwm yam ntaub ntawv ntiag tug yog cov ntaub ntawv kho mob uas tau txais kev pov thaiv (PHI). Tej zaum peb yuav muab cov ntaub ntawv no qhia rau koj cov kws kho mob tam li yog ib feem ntawm kev kho mob, kev them nyiaj thiab kev phais mob kom ua tau raws li koj qhov kev xav tau rau kev saib xyuas kho mob.

Cov piv txwv txog tias seb peb yuav siv cov PHI los txhim kho cov kev pab cuam uas peb muab li cas yog muaj xws li:

- Nrhiav cov kis khoob hauv kev saib xyuas kho mob
- Pab koj ua koj hom lus uas tsis yog Lus Askiv
- Tsim cov khoos kas uas ua tau raws li qhov koj xav tau
- Qhia koj tus kws kho mob txog hom lus uas koj hais

Peb tsis siv cov ntaub ntawv zwm no los tsis kam lees kev pab them nqi los sis txwv cov txiaj ntsig. Peb pov thaiv cov ntaub ntawv no tib yam nkaus li peb tiv thaiv tag nrho lwm cov ntaub ntawv PHI. Tsuas pub cov neeg ua hauj lwm uas yuav tsum tau siv cov ntaub ntawv no thiaj nkag tau mus rau nkaus xwb. Peb cov tsev thiab cov khoos phis tawj yog muaj kev ruaj ntseg. Cov zauv hla (passwords) khoos phis tawj thiab lwm yam kev pov thaiv yuav pab ua kom koj cov ntaub ntawv zwm muaj kev nyab xeeb.

Txhawm rau nrhiav paub ntau ntxiv txog txoj hauv kev uas peb tiv thaiv koj cov ntaub ntawv zwm txog fab kab lis kev cai, ces mus saib **uhc.com/about-us/rel-collection-and-use**. Txhawm rau kom tau txais cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv txog peb lub khoos kas kev muaj vaj huam sib luag rau kev noj qab haus huv, ces mus saib **unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html**.

## **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.

ဟ်သျှ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်နၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအယိ ကိးလိတဲစိနိၣ်ဂံၢ် 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.