

2026



employer solutions staffing group_{llc}

တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤ တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် တၢ်န့ၢ်ကျဲ



The American Worker[®]

Provided by Fringe Benefit Group

တၢ်ကစီၣ်ဆူ ပပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အအိၣ်

Employer Solutions Staffing Group ဟံလုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ် ပပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် အတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤသကိးဃုာ်တၢ်, ဒီး ပမုၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးလၢကဟ့ၣ် တၢ်ကျၢၤဘၢတၢ်ဃုထၢတဖၣ် လၢအကြးဒီးအပူၤ အကလုာ်ကလုာ် ဒီဖျိ American Worker န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်အကိဒိၣ်လၢပဂီၢ် လၢနၢဒီး ပပုၤလၢနအဲၣ်အီၤသ့တဖၣ် ဒီးန့ၢ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢလၢ နလိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါ တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ တံထံဆးဆး လၢကမၤလီၤတၢ်လၢ နန့ၢ်ပၢၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤမၤစၢၤဒီး မၤတၢ်ဃုထၢတဖၣ်လၢအဘၣ်သ့လၢ နၢဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဆိကတီၢ် ဟ့ၣ် တၢ်အပူၤအပွဲၤ လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤအဂီၢ်

ဘၣ် တၢ်ဘၣ်ဂ့ၢ်လိာ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်ဖိးတၢ်မၤအဂီၢ် တဂ့ၤ



ဟးဆဲး တၢ်ဟ့ၣ်ဟံစၢၤအပူၤတဖၣ် လၢအအိၣ်မး

အိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့!



နတ်နီလီဆေးလီမံ တင်ခွဲတင်ယာ်

ယအိန်ဒီး တင်ကြားဝဲဘဉ်ဝဲဒီးတင်ယုထာလာ တင်နုးဘျူးတဖဉ်အဂီၢ်ဇဉ်?

ဒ်အမ့ၢ် Employer Solutions Staffing Group အပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်အသိး, နနုၣ် ကြားဝဲဘဉ်ဝဲဒီးတင်ယုထာလာ ကနုၣ်လီဆေးလီမံလာ တင်နုးဘျူးတဖဉ်အပူၤလီၤ. နကဘဉ် ဟူးဂဲၤဆူၣ်ဆူၣ်ကဲကဲဖဲတၢ်မၤလီၢ် လၢကဟံးယာ် တင်ကျၢ်ဘၢနုၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးသန့တၢ်ကျၢ်ဘၢနုၣ် မၤန့ၢ်အီၤသ့လၢ နဒီမၤဝၤလၢအဖိးသဲစး ဒီး နဖိသဉ် သးအနုၣ်အလၢတုၤလၢ 26 နံၣ်လၢအဖိးသဲစးန့ၣ်လီၤ.

ယလဲလိာ်ဆီတလဲ ယတၢ်တိာ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် ဒုးဆိကတီၢ် ယတၢ်ကျၢ်ဘၢသ့ အခါဖဲၣ်လဲၣ်?

တၢ်ကျၢ်ဘၢနုၣ် ဘဉ်တၢ်လဲလိာ်ဆီတလဲ မ့တမ့ၢ် ထူးသံကွံာ် သ့ဒၣ်ထဲလၢ တၢ်အိးထီၣ်တၢ်နုၣ်လီဆေးလီမံအဖၢမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် သးသမူတၢ်မၤအသးလၢ အကြားဝဲဘဉ်ဝဲ အသီ 30 အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

ယဘဉ် နုၣ်လီဆေးလီမံလာ တင်ကျၢ်ဘၢအပူၤဒ်လဲၣ်?

နနုၣ်လီဆေးလီမံသ့လၢ တင်ကျၢ်ဘၢအပူၤ ဒီဖျိ အ့ထၢၣ်နဲး, ဒီဖျိ လီတဲစိ, မ့တမ့ၢ် လၢ နလီတဲစိတၢ်ဖိတၢ်လဲန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ် တနုၣ်လီဆေးလီမံ တင်ကျၢ်ဘၢအပူၤ အခဲအံၤန့ၣ်, နနုၣ်လီဆေးလီမံတသ့ တုၤလီၤ တၢ်အိးထီၣ်တၢ်နုၣ်လီဆေးလီမံ အလၢအံၤကတီၢ် ဘဉ်, မ့တမ့ၢ်ဘဉ်လၢ နလဲဒီဖျိ သးသမူတၢ်မၤအသးလၢ အကြားဝဲဘဉ်ဝဲ န့ၣ်လီၤ.

c

မုၢ်နီၤမုၢ်သီလၢ အတုၤလီၤတီၤလီၤ -01/01/2026, 01/05/2026, မ့တမ့ၢ် 01/12/2026 အိၣ်သန့အသးလၢ နတၢ်ဟ့ၣ်အပူၤ အတၢ်မၤအသးဒီး အဆိကတၢ်နတၢ်မၤအဘျူးအလဲဒီးလၢ တၢ်ထူးထီၣ်ကွံာ်တၢ်နုၣ်လီၤ.



တၢ်ဆေးလီမံလာ အ့ထၢၣ်နဲး - လဲၤဆူ www.TheAmericanWorker.com

1. ရုထၢ Login ဒီး Enroll
 2. စံၢ်လီၤ Register ဒီး Enroll
- မၤန့ၢ်အီၤသ့ ကိးဆၢကတီၢ်ဒီး, မုၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် မုၢ်န့ၢ်



တၢ်ဆု လု မ့တမ့ၢ်လုတုၤစု - ကု ဘဉ်(800) 517-4785

မုၢ်ဆဲၣ် - မုၢ်ဖုဖး ဂု ခု
8:00 နံၣ်ရံၣ် - မုၢ်န့ၢ် ၆:00 နံၣ်ရံၣ် ET

မုၢ် 1 လုကနုၣ်လု ဆု လု မုၢ် င
မုၢ် 2 လု တၢ်သ့ကုသုဒု ထံၣ်ဂ ခုလုအဂု

MEC တၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်

- တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ 100% ဖဲစူးကါ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်တဖၣ်လၢပှၢ်ဘျးဖဲအပူၤ လၢ ACA တၢ်တြီတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျၢ ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ် လၢအအိၣ်ဒီးအကံၢ်အစီဒ်သိးသိးလိာ်သး တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ ဖဲ \$10 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. မံၤပနီၣ်အမံၤ ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်အီၤသ့ဖဲ တၢ်ဟံၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အပူၤ န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ တၢ်ပှၤတၢ် တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢ ကဒူးတယာ် တၢ်ထုးထီၣ်လၢနထၢၣ်အချၢ အဘူးအလဲ တချုးယုထၢ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးတဖၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်, တၢ်ဆါအပနီၣ် တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်, ဒီး ဒါမၤကွၢ် တၢ်ဖိးတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖျိလီတဲစိ ဒီးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်လၢ အကလီန့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်လဲၤဒီးလၢ တအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢတဂ့ၤ!

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် တကြးမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွဲဘၣ်. ညီန့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထံသမံသမိးတၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်တြီယာ်တၢ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ် ဖိၣ်န့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအဆံးတဖၣ် ဆိဆိ, ဟံန့ၢ်ပဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး ဟးဆွဲး တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်လၢ အဒိၣ်န့ၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.

ပတၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ အကြးဒီးအပူၤ မၤစၢၤ မၤန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ် ညီညီဒီး ဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါန့ၣ်လီၤ. ပါဆုၢ် နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤ ဒီး န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤ တနံၤအံၤတက့ၢ်!

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအလီၤဆိတဖၣ်လၢ နဂီၢ်

မဲ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ

ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤတုၤလၢ တနံၣ် \$1,000 ဒီးလၢ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်တဘျီ တၢ်ထုးထီၣ်ကွံာ် \$20.

မဲၣ်ချံတၢ်ထံၣ် တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ

တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ လၢ မဲၣ်ချံတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဒီး မဲၣ်ထံကလၢလၢအဘၣ် အဂီၢ်.

ကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤတဘၣ် ကတီၢ်အဖုၣ်

ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤ တနံၣ် \$150 တုၤလၢ 26 နံၣ်.

သးသမူ/AD&D တၢ်အုၣ်ကီၤ

သးသမူဒီး AD&D တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ \$10,000 လၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်.



မဲဒီး မဲၣ်ချံတၢ်ထံၣ် တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

မဲဒီး မဲၣ်ချံတဖၣ်လၢ အပဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤန့ၣ် မ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢ နအိၣ်ပဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤန့ၣ်လီၤ. မဲ ဒီး မဲၣ်ချံလၢ အတဂ့ၤန့ၣ် ဘၣ်ဒိ နတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤလၢ တၢ်အါမဲၤခဲလၢအဖိခိၣ်, ဆၢန့ၤဆူ တၢ်အိၣ်တမ့ၢ်တပၤ, လဲၤပူၤကွံာ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤ, ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ် လၢအဒိၣ်န့ၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.

ပတၢ်တီၢ်ကျဲၤဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ လၢ တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢ အလီၤအိၣ်သပုၤကတၢၢ် ဒီး တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢ ကမၤစၢၤန့ၤလၢ နကမ့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်လၢအမၤအသးသ့ ဆိဆိ, မၤလီၤတံာ် တၢ်န့ၤကမ့ၢ်လၢအအိၣ်ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤဒီး မဲၣ်ချံတၢ်ထံၣ် လၢအဆး လၢခါဆူၣ်ညါအနီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤတဖၣ်, သးသမူ/AD&D, ဒီး အါန့ၢ်အန့ၣ်

အိၣ်ကတီၢ်ကတီၤလၢ သးသမူ တၢ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်မၤဖုးအသးတဖၣ်, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်, ဒီး တၢ်လီၤမၤတဖၣ် ဘၣ်ဒိပဲ ပုၤတဂၤလၢလၢလၢသ့န့ၣ်လီၤ. ကျိၣ်ဇိၤစ့ၤတၢ်တံာ်ယိးဃုာ်ဒီး တၢ်သးဂဲၤတၢ်ကီၤတဲၤခဲန့ၣ် လုၢ်ဘၢတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ပတၢ်တီၢ်ကျဲၤဟ့ၣ် ကျိၣ်ဇိၤစ့ၤတၢ်တံာ်ထွဲမၤစၢၤ လၢ တၢ်ကီၤတဲၤခဲတၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်အဖၢမ့ၢ်, မၤစၢၤန့ၤလၢ နကသဂၢၢ်လိာ်နသးလၢ ကဘျီကွၢ်ဒီး ဟ့ၣ် တၢ်ပူၤဖျဲးအပုၤလၢ ပုၤလၢနအိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဘၣ်မၤ တၢ်မၤအသးလၢတဘၣ်ကွၢ်လၢ ဒုးလီၤတံာ် နတၢ်အိၣ်မူတဂ့ၤ.

MEC တတ်တော်ကျွေးတဖန်လၢ ဘဉ်တတ်တုထီထီဉ်

MEC တတ်တော်ကျွေးတဖန်လၢ ဘဉ်တတ်တုထီထီဉ် ဟ့ၣ်ဝဲ 100% ACA တတ်တြီတတ်ကျၢၣ်ဘၢ ဖဲ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်လၢ ပှၤဘျးစဲအပူၤ ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန်လၢ ပှၤဆါလၢအချၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိး ဒ်သိး တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်တဖန်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်, ဒၢမၤကွၢ်တဖန်, အဲးစရၣ်တဖန်, ဒီး အါန့ၢ်ဒီးဖဲ PHCS တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်တၢ် တတ်တော်ကျွေး ပှၤဘျးစဲ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်န့ၣ်လီၤ. တတ်တော်ကျွေး ဟ့ၣ်မၤစၢၤ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျး ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ် တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန် ဒီး တၢ်မၤန့ၢ် to တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဖိလီတဲစိ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်သကိးတၢ်တဖန် စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

MEC အ Elite တတ်တော်ကျွေး လၢဘဉ်တတ်တုထီထီဉ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး ကိးနံၤဒဲး တၢ်န့ၢ်ဘျးဆူ ပှၤဆါလၢအထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်အပူၤ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန်လၢ ပှၤဆါလၢအချၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိး ဒ်သိး တၢ်လဲၤဆူ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒၢး, တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သးပၤနီၣ်ကသံၣ်, တၢ်ကူးကွဲးယါဘျး, ဒီး တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအဆူၣ်. ကိးနံၤဒဲးတၢ်န့ၢ်ဘျးအံၤ တလိၣ်စူးကါ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပှၤဘျးစဲအပူၤ; ဘဉ်ဆဉ်, နအိၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်လီၤမၤန့ၢ်ဆူ PHCS တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်တၢ် တတ်တော်ကျွေး ပှၤဘျးစဲ www.multiတတ်တော်ကျွေး.com/awp န့ၣ်လီၤ. ဖဲနစူးကါ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပှၤဘျးစဲအပူၤအခါ, တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢအပူၤ ကဘဉ်တတ်တုထီထီဉ်အခါ န ကွဲးစရၣ် ပုၣ်ဃုာ်အါထီၣ်န့ၣ်ဒီး န ကိးနံၤဒဲးတၢ်န့ၢ်ဘျး, ဒီးမၤစ့ၢ်လီၤ စ့ၢ်ဖိၣ်လၢ နဘဉ်ဟ့ၣ်လၢ နထၢၣ်အချၢန့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်မနုၤအသိ န ကြးဆဲးလီၤမံၤလၢ MEC တတ်တော်ကျွေး လၢဘဉ်တတ်တုထီထီဉ် အပူၤလဲၣ်?

- တတ်တြီတတ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန် ဟ့ၣ်ဝဲအဘျးအလဲၤ100% လၢပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်လၢ ပှၤဘျးစဲအပူၤ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖန်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤန့ၢ်ပှၤဘျးစဲ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အပူၤတဖန် ဒီဖျိ PHCS တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်တၢ် တတ်တော်ကျွေး ပှၤဘျးစဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန် ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အပူၤတဖန် လၢ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျး ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ.
- တလိၣ် တၢ်ထူးထီၣ်အါန့ၢ်ဒီးလၢနထၢၣ်အချၢ လၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ် ဒီးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန်.
- ကိးနံၤဒဲး တၢ်န့ၢ်ဘျး ဆူ ပှၤဆါလၢအထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်အပူၤ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်. တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိး တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန် လၢတအမ့ၢ်-တၢ်တြီတတ် ဒုးကဲထီၣ်လၢ ပှၤဘျးစဲအပူၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤဘျးစဲအချၢ လၢထဲ MEC အ Elite တတ်တော်ကျွေး လၢဘဉ်တတ်တုထီထီဉ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်အါန့ၢ်ဒီး ဒ်သိး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဖိလီတဲစိ, တၢ်သံတၢ်ပှၤ ဒီး တၢ်ကူးတံၣ်စ့ၣ် လၢဘဉ်တတ်တုထီထီဉ်အပူၤ, တၢ်မၤဖုးအသးလၢ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် ဒီး ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်အိၣ်မူ တၢ်ကျၢၣ်ဘၢ တဖန်န့ၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါတက့ၢ်အပူၤ, ဟးဆဲး ဟ့ၣ်တၢ်ဘျးအလဲလၢ နထၢၣ်အချၢ လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ် တချး နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ဒီဖျိ တၢ်ဟ့ၣ် န American Worker ID ခးက့ ဒ်တၢ်အုၣ်သးလၢ တၢ်ကျၢၣ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ကီၤ ကျိၣ်ဒီးစ့ၢ်တက့ၢ်! – လဲၤဆူ ပှၤဘျးစဲအပူၤ

ဖဲနလဲၤဆူ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပှၤဘျးစဲအပူၤအခါ, တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန် ဒ်သိး တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်လၢ အဝဲဒၢးအပူၤ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါ တၢ်မၤကွၢ်တဖန် န့ၣ် ဘဉ်တတ်ကျၢၣ်ဘၢဒီဖျိ ထဲလၢ တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန်လီၤ. ဖဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အဒိလၢ တၢ်လဲၤတၢ်ဆူ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပှၤဘျးစဲအပူၤန့ၣ် ဟံၣ်ကီၤန့ၣ်ကျိၣ်ဒီးစ့ၢ်တက့ၢ် တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်ဒ်လဲၣ်, ဖဲ မ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်သယံး တၢ်န့ၢ်ဘျးပနီၣ် လၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးတၢ်ဟ့ၣ်ဖိၣ်နီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

အဒိ

နလဲၤဆူ ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ် လၢန အိၣ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး အယီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်ဒ်အံၤ ညီၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အပူၤလၢ တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်လၢဝဲဒၢး အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤဘျးစဲအပူၤ

\$125
တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်လၢ
ဝဲဒၢး အဘျးအလဲ

=

န အဘျးအလဲ \$20 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်

ပှၤဘျးစဲအချၢ

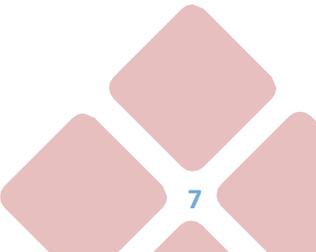
ပှၤဘျးစဲအချၢ တၢ်န့ၢ်ဘျး အိၣ်အကလုာ်ကလုာ် ဒီဖျိတတ်တော်ကျွေးန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ကဒါကွၢ် တတ်တော်ကျွေးအဂီၢ်လၢ တၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤအပူၤ လၢကကွၢ် ပှၤဘျးစဲအချၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၣ် တၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

MEC တပ်တိတ်ကျွဲတဖန်လၢ ဘဉ်တပ်တုထီထီဉ်

MEC တပ်တိတ်ကျွဲလၢ အိဉ်ဒီးဒိဉ်န့တက့ၢ် လၢဘဉ်တပ်တုထီထီဉ်				MEC အ ELITE တပ်တိတ်ကျွဲ လၢဘဉ်တပ်တုထီထီဉ်			
*တပ်တုထီထီဉ်လၢအနီၣ်ကဉ်ဒဲအဂီၢ် တပ်န့ၣ်ဘျးတဖန် - လိဉ်ဘဉ်တပ်တုထီထီဉ် PHCS ပုၤဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ.							
အစ့ၤကတၢၢ် တပ်ကျိၢ်ဘၢလၢအလီၢ်အိဉ်သပုၤကတၢၢ် (MEC)	တပ်တိတ်ကျွဲ ဟ့ၣ် 100% လၢ တၢ်တြီတၢ် တပ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန် အလိဉ်ဘဉ် ACA. နကဘဉ် လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတၢ်ဒီး PHCS ပုၤဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ တပ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန် လၢကဘဉ်တပ်ကျိၢ်ဘၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.						
ကသံဉ်သရဉ် အတၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတၢ်လၢဝဲဒၤဒး	\$20 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			\$20 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			
ပုၤစံဉ်န့ၣ်တဖန်	\$50 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			\$50 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			
တၢ်အံၤထွဲကွၢ်လၢအလိဉ်ဘဉ်အချ့	\$50 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			\$50 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			
တၢ်သုဉ်ညါတၢ်ဆါ တၢ်မၤကွၢ်တဖန် ဒီး ဒါမၤကွၢ် တၢ်ဖဲတၢ်မၤ	\$60 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်မၤကွၢ်မုၢ်န့ၣ်တဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			\$60 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်မၤကွၢ်မုၢ်န့ၣ်တဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			
ပုၤလၢအဘျီ ချၢယံးဒီး အဆါ လၢစု တၢ်အံၤထွဲကွၢ်လဲၤ	\$75 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			\$75 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			
တၢ်ဂီၢ်ယံးဖျါ လၢအထီဉ်စိ	\$200 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			\$200 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သကိးတဖန်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်			
ကသံဉ်ခိဉ်တၢ်ဘျး ကသံဉ်ခိဉ်ကသီဉ်တဖန် -တၢ်အကၢ်အစီအိဉ်သံးသံး -မံၤပနီဉ် -တနံဉ်တဘျီ တၢ်အအါကတၢၢ်	CerpaxRx \$10 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ် တၢ်ဟံးစုၤလီၤတၢ်အပူၤတဖန် အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်		CerpaxRx \$10 တပ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ် တၢ်ဟံးစုၤလီၤတၢ်အပူၤတဖန် အဘျီကတၢၢ်တအိဉ်				
တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖန် အနီၣ်ဒီး - တပ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်ခဲလၢလၢ အိဉ်လၢအစီလၢ ဟ့ၣ်ဝဲလၢ တၢၤ လိာ်နံဉ်လိာ်လၢအနီၣ်အစီဉ်ထီဉ်တၢ်, မ့တဖန်ဘဉ်လၢ ဘဉ်တၢ်ဟံးဖျါလၢက့ၢ်အဂၤအဘိ.							
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အုၤဒး (တၢ်အိဉ်တဆူဉ်)	N/A		တသီ \$250; တနံဉ် 2 သီ				
တၢ်ကွဲးကွဲးယါဘျးတၢ်လိာ်ကွဲးတၢ် တပ်န့ၣ်ဘျး -ကိးန့ၣ်ဒီး ပုၤဆါလၢအထီဉ်တၢ်ဆါဟံးန့ၣ်အပူၤ တၢ်ကွဲးကွဲးယါဘျး -ကိးန့ၣ်ဒီး ပုၤဆါလၢ ဟံးလၢအချ့ တၢ်ကွဲးကွဲးယါဘျး -ကိးန့ၣ်ဒီး ပုၤဆါလၢ ဟံးလၢအချ့ လၢအဆဲးတက့ၢ် -ပုၤဆါလၢ ဟံးလၢအချ့ တပ်န့ၣ်ဘျး တၢ်အါကတၢၢ်	N/A		တသီ \$1,500; တနံဉ် 1 သီ တသီ \$750 တသီ \$150 တနံဉ် 1 သီ				
တပ်ဟ့ၣ်တၢ်သးပုၤနီဉ်ကသံဉ်	N/A		30% တၢ်ကွဲးကွဲးယါဘျးတပ်န့ၣ်ဘျး				
တၢ်ဆါဟံးတၢ်တုၢ်လိာ်	N/A		တၢ်ဒုးဃာ်တဘျီ တပ်ဟ့ၣ်စုၤဟံးန့ၣ် \$500 ခဲလၢတပူၤယီ				
ကိးန့ၣ်ဒီး တၢ်ဆါဟံး-အပူၤ တၢ်လိာ်ကွဲးတၢ် တၢ်အံၤထွဲကွၢ်လဲၤအဆူဉ် တဖု တၢ်အသးအကၢ် တၢ်သုကမ့ၢ်တၢ် သးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ တၢ်အံၤကွၢ်ကွၢ် လၢအစဲဉ်နီၤ (ပုၤဆါလၢအထီဉ်တၢ်ဆါဟံးန့ၣ် အပူၤ)	N/A		တသီ \$500; အအါကတၢၢ် အသီ 500 လၢသးသမုဒီတကတီၢ်ညါ တသီ \$1,000; တနံဉ် အသီ 30 တသီ \$250; တနံဉ် အသီ 30 တသီ \$250; တနံဉ် အသီ 30 တသီ \$250; တၢ်အိဉ်တဘျီ အသီ 60				
*PHCS ပုၤဘျးစဲ	ကသံဉ်သရဉ် ဒီး တၢ်ဆါဟံး		ကသံဉ်သရဉ် ဒီး တၢ်ဆါဟံး				
*Teladoc ဂီၢ်ခိဉ်ထံးတၢ်အံၤထွဲကွၢ်လဲၤ ဒီဖျါအထာဉ်န့ၣ်	တလိဉ်တပ်ဟ့ၣ် အဘျးအလဲအူ ကသံဉ်သရဉ်တဖန် ဒီဖျါ လီၤတံစိ မ့တဖန် မ့တဖန် အထာဉ်န့ၣ်		တလိဉ်တပ်ဟ့ၣ် အဘျးအလဲအူ ကသံဉ်သရဉ်တဖန် ဒီဖျါ လီၤတံစိ မ့တဖန် မ့တဖန် အထာဉ်န့ၣ်				
*တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်အူ အပူၤ တၢ်ပုၤတၢ် တၢ်ဖိးတၢ်လီ	တၢ်ဒုးတၢ်ယာ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်အူ အဘျးအလဲတဖန် တချး တၢ်ဟံးလီၤတၢ်ဆါကတီၢ်		တၢ်ဒုးတၢ်ယာ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်အူ အဘျးအလဲတဖန် တချး တၢ်ဟံးလီၤတၢ်ဆါကတီၢ်				
*တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်အူ လၢတၢ်မၤဖုးအသး တၢ်လၢဘဉ်လၢစု	တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး တမံၤ အအါကတၢၢ် တပ်န့ၣ်ဘျး \$5,000		တၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး တမံၤ အအါကတၢၢ် တပ်န့ၣ်ဘျး \$5,000				
*တၢ်သတၢ်ပုၤ ဒီး တၢ်ကွဲးတၢ်စုခိဉ် လၢဘဉ်တၢ်မၤဖုးအသးအပူၤ	\$15,000 ပုၤမၤတၢ်ဖိ \$7,500 ဒီမဲၤဝဲ / \$3,000 ဖိသဉ်		\$15,000 ပုၤမၤတၢ်ဖိ \$7,500 ဒီမဲၤဝဲ / \$3,000 ဖိသဉ်				
တၢ်ပနီဉ်တဖန်	MEC တပ်တိတ်ကျွဲလၢ အိဉ်ဒီးဒိဉ်န့တက့ၢ် လၢဘဉ်တပ်တုထီထီဉ်			MEC အ ELITE တပ်တိတ်ကျွဲ လၢဘဉ်တပ်တုထီထီဉ်			
	ကိးန့ၣ်ဒီး	ခံန့တဘျီ	တလါခံဘျီ	ကိးန့ၣ်ဒီး	ခံန့တဘျီ	တလါခံဘျီ	
	ထံပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$26.44	\$52.90	\$57.29	\$37.14	\$74.23	\$80.50
	ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဒီမဲၤဝဲ	\$41.64	\$83.29	\$90.22	\$68.41	\$136.84	\$148.25
	ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိသဉ်(တဖန်)	\$37.40	\$74.81	\$81.03	\$56.66	\$113.36	\$122.79
ဟံးဖိယီဖိ	\$64.67	\$129.35	\$140.12	\$94.36	\$188.73	\$204.47	

*တပ်န့ၣ်ဘျးတဖန် တဘဉ်တၢ်အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးကွၢ်တၢ် ဒီဖျါ Nationwide Life Insurance Company ဘဉ်.
MEC အ Elite ကျဲသန့ လၢဘဉ်တပ်တုထီထီဉ်န့ၣ် မၤန့ၣ်အီၤတသ့လၢ ပုၤလၢအအိဉ်ဝဲဆိးဝဲလၢ NM ဒီး VT ဘဉ်. တပ်န့ၣ်ဘျးတဖန်န့ၣ် အိဉ်အကလုာ်ကလုာ်လၢ ပုၤလၢအအိဉ်ဝဲဆိးဝဲလၢ KS ဒီး OH အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တပ်န့ၣ်ဘျးတဖန်န့ၣ် နဲဉ်လီၤအီၤသ့တုၤလၢ အအါကတၢၢ် နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်သယံး တပ်တိတ်ကျွဲ လံာ်အုဉ်သးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအါန့ၣ်ဒီးအဂီၢ်တက့ၢ်.



အစ့အကတော် တက်ကျားဘာလအလီအိပ်သပွဲကတော် (MEC)

MEC တပ်ပုထုတဖန်လဘာတတ်တုထီထီ အခဲမလက် ပုပုဒီး အစ့အကတော် တက်ကျားဘာလအလီအိပ်သပွဲကတော် (MEC) နှင့်လီ။ အစ့အကတော် တက်ကျားဘာလအလီအိပ်သပွဲကတော် (MEC) မလ တ်တြီတော် တ်အံးထွဲကွဲထွဲ ယီယီဖီနုနုလီ။ နဒီးနုဘာ 100% ပုဘုးစဲအပူ တက်ကျားဘာ လာ တ်တြီတော် တ်ဟ့ဂ်မလစာတံးတံးမတဖန်ခဲလ်အဂီ လာအလိဂ်ဘုဒီဖီဖီ တ်အံးထွဲကွဲထွဲလအကြားဒီးအပူတော်ဘျာ (Affordable Care Act), ပုပုဒီး ညီနု တ်ကွဲထံသမဲမဲတံးတဖန်, တ်ဆဲးနုကသံဒီသဒါတံးဆါတဖန်, တ်မကွဲတဖန်, တ်တြီတော် ကသံဒီတံးဘျာတဖန်, ဒီး COVID-19 တ်ဆဲးကသံဒီသဒါတံးဆါနုနုလီ။ မနု COVID-19 တ်မကွဲတဖန်ညီသု ထဲ သါခါလါ ကိးနုဒီးနုနုလီ။

နအိပ်ဒီး တ်နုလီမနုနု PHCS ပုဘုးစဲ တ်သမဲမဲမဲကွဲတံးအိပ်ဆူအိပ်ချ, တ်နုဘျးလအအိပ်ဒီးတံးပနီတံးနုနုလီ။ ဒီဖီ ပုဘုးစဲအံ, နအိပ်ဒီး တ်နုလီမနုနု တ်ဆါဟံဒ်အပျာ 4,500, ကသံဒ်သရဲအဂါ 900,000 ဒီး တ်ဆီထွဲမလစာတံးဖိတံးလံ/တံးသုတံးထီ 84,000 နုနုလီ။

ပုဟ့ဂ်မလစာတံးဖိတဖန်ခဲလ်လါ အနုလီပုပုဒ်သကိးတံးနု လဲဒီဖီဘု တ်အုဒ်တံးမအကျဲအါမဲဒီး အလုတုလုတီ, မ်ဒ်နုဒီး နအိပ်သုဒီး တ်နုနုလီသးလါ နယုထါ တ်အိပ်ဆူအိပ်ချတံးအံးထွဲကွဲထွဲ ပုဟ့ဂ်မလစာတံးဖိ လအအိပ်ဒီးအကွဲအစီနုနုလီ။

တံးဟ့ဂ်မလစာတံးဖိတဖန်ခဲလ်လါ ဘုတံးကျားဘာ

တံးလါကိးဘုတဖန် တ်ဆဲးကသံဒီသဒါတဖန် ဒီး ညီနု တ်ဆဲးနု ကသံ ဒီသဒါ တ်ဆါတဖန်
တံးသမဲမဲမဲကွဲတံးအိပ်ဆူအိပ်ချ, တ်မကွဲတဖန်
 သွံတံးဆီသနဲ
 ခိဂ်လဲးစထရီ
 တံးဆံဒ်ဆါတံးဆါ
တနုတဘျီ ဟံမု တ်အိပ်မုအိပ်ပု၊ တ်မကွဲ
ဖိသံဒ်အိပ်နု ဒီး ဖိသံ တ်အိပ်မုအိပ်ပု။

တံးဒီသဒါလါတံးအိပ်ပျာဖိ

- တ်မအကျဲလါ ဘုတံးအာဂ်လါတုလီဖီဖီ FDA တပုပုဒ်ဒီး တ်ဖိလါလုး ကသံဖီဂ်ကသီဖီဂ်ဘု
- တ်တြီဟုးသး (Sterilization) တ်မအကျဲအကွဲ

ခဲစာတံးမကွဲတဖန်

- ပုပုဒ်ဒီး
- နု

တံးဟ့ဂ်ကုတံး လါတံးဂုခိဂ်တံး ပုပုဒ်ဒီး -

- သဲးဒီး ကသံဒ်မုဘီး
- တံးသးဟးဂါ
- တ်အိပ်နုဂ်နုဘါဒီး တ်ဘီဂ်လုကု
- ဟံဂ်ပုပုဒ်ပုတံးမနုမလစာ
- တ်ဆါတဖန်လါ ဘုကုဘုဂ်ကိဖီ တ်မမုပု
- ကသံဒ်လု တ်အိပ်ကတီ



ဝံသးစူ မနုနုလါ, U.S. တ်တြီတော် တ်ဟ့ဂ်မလစာတံးဖိတဖန် မုဒါတဖန် မလုထီစရီသုတဖန်အံ ဘုဆါဘုကတီတဘျီဘုတဘျီ ဒီး ဟံလါ တ်လိဂ်ဘုတဖန် ဒ်သဲး သးအနုအလါ, မုဂ်ခွါ, မုတမု တ်အိပ်ဆူအိပ်ချ, တ်အိပ်အသး လါတံးဟ့ဂ်မလစာတံးဖိတဖန် လါကဘုတံးကျားဘာအဂီနုနုလီ။ လါခါခဲအံစရီလါ ပုပုဒ်ဒီး တ်လိဂ်ဘုခဲလ်အဂီ, လဲကွဲဘု ဖဲ www.healthcare.gov/preventive-care-benefits/ နုနုလီ။

တံးဂုအကိဒ် - န ကသံဒ်သရဲ ဘုသုဒ်သု ကဟ့ဂ် တ်တြီတော် တ်ဟ့ဂ်မလစာတံးဖိတဖန်, ဒ်သဲး ခိဂ်လဲးစထရီ တ်သမဲမဲမဲကွဲတံးမကွဲ, ဒ်အမု တ်လဲထံဂ်လီသကိးတံးလါဝဲဒါး အကုအသီးနုနုလီ။ သုဂ်ညါလါ ဘုသုဒ်သု လိဂ်နကဘုဟ့ဂ် တ်အဘူးအလဲတဖန်တနု လါတံးလဲထံဂ်လီသကိးတံးလါဝဲဒါးအဂီ, တ်တြီတော် တ်ဟ့ဂ်မလစာတံးဖိတဖန်မု တမုဂ်ခိဂ်ထဲး တ်လဲထံဂ်လီသကိးတံး အတံးပညိပ်, မုတမု န ကသံဒ်သရဲမု ယုနုအပူ တ်တြီတော် တ်ဟ့ဂ်မလစာတံးဖိတဖန်အဂီ လါအအိပ်လါဆီလါ တ်လဲထံဂ်လီသကိးတံးလါဝဲဒါးနုနုလီ။

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်အါထီၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအက့ၢ်အဂီၤ

PHCS တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ် ပှၢ်ဘျးစဲ

တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်က့ၢ်အဂီၤ ဟ့ၣ် တၢ်မၤန့ၢ် PPO ပှၢ်ဘျးစဲ လၢ အဟ့ၣ်အခွဲလၢ တၢ်က ဘၢ နီၣ်တဂၤ လၢကဟံးန့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဘျး လၢ ပှၢ်ဘျးစဲ တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တဲကျဲၤန့ၢ်လီၤ.



ဃုထံၣ်န့ၢ် ပှၢ်ဘျးစဲ ပှၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖ

- တၢ်န့ၢ်ဘျး ပှၢ်ဘျးစဲ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် - www.Multiplan.com/awp
- ကိးဘၣ် - (888) 371-7427

TELADOC ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဒီဖျိအ့ထၢၣ်နဲး

ဒီးလၢ Teladoc အ Primary360, နကန့ၢ်ဘၣ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ. ညီန့ၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံးသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤတဖၣ် န့ၢ်လီၤ. တၢ်အကံၢ်အစီ ဒီး တၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဒါ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ လၢကမၤစၢၤန့ၢ်လၢ နကန့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ်လီၤ.



- ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ - ပှၢ်ဆါအသိ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် \$165; တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်တဖၣ်လၢ အဟံၣ်ထွဲထီၣ် \$99
 - ညီန့ၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်သကိးတၢ် တဘျီ \$0
 - တနံၣ်တဘျီ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ပၤ - တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် တဘျီ \$165
 - သးတၢ်ကူၣ်မၤတၢ်ဖး - ပှၢ်ဆါအသိ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် \$235; တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်တဖၣ်လၢ အဟံၣ်ထွဲထီၣ် \$105
 - တၢ်ကူၣ်မၤတၢ်ဖး (Therapist) - တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် တဘျီ \$95
- တၢ်မၤနီၣ် - ကရၢဖိ အလၢခံတဂၤ အမ့ၢ်ဒါ ဘၣ်ထွဲဝဲသ့, ဒ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်န့ၢ်ဘျး အက့ၢ်အဂီၤအသိးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံ -

HEALTHCARE BLUEBOOK



န့ၣ်လိာ်ဘၣ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကန့ၢ်ဃုာ်တၢ် လၢ အတမ့ၢ်-တၢ်တြီတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၢ်? နဒီးန့ၢ် တၢ်ဟံၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အပူၤသ့ဒီးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်ဝဲန့ၢ် ဒီဖျိ တၢ်လဲၤဆူ ပှၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပှၢ်ဘျးစဲအပူၤန့ၢ်လီၤ. စူးကါ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပူၤ တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံအံၤလၢ ကပူၤ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အဂီၢ် ဖဲ ပှၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ပှၢ်ဘျးစဲအပူၤ လၢ န လီၢ်ကဝီၤ လၢကဃုထံၣ်န့ၢ်ဘၣ် တၢ်အပူၤအဂ့ၢ်ကတၢၢ် ဒီး ဒီးန့ၢ် တၢ်ဒွဲးတၢ်ယၢ် တၢ်ထူးထံၣ်လၢနထံၣ်အခါ အဘူးအလၢန့ၢ်လၢ.

တၢ်န့ၢ်ညါလၢ ကဃုာ်တၢ် တၢ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ် စ့ပှၢ်ဖျိတဖၣ် ဒ် လှာ်ဃုာ် ဃုာ်ဃုာ် တခါး တၢ်ပှၢ်လၢ တၢ်ဆၢကတၢ်န့ၢ်လၢ . မှုန့ၢ်တၢ် သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပူၤ တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံ ဒီဖျိ သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပူၤ တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံ တၢ်အပူၤအဂ့ၢ်ကတၢၢ် ဒီး ဒီးန့ၢ် တၢ်ဒွဲးတၢ်ယၢ် တၢ်ထူးထံၣ်လၢနထံၣ်အခါ အဘူးအလၢန့ၢ်လၢ.

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံ တအုၣ်ကီၤလၢ တၢ်ဒွဲးတဖၣ် တၢ်အဘူးအလဲတဖၣ် ကမ့ၢ် တၢ်အပူၤလၢ တၢ်ကဃုာ် မ့တမ့ၢ် နကဘၣ်ဟ့ၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤအဂီၢ် ဘၣ်.

CRUM & FORSTER တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်မၤဖုးအသး ဒီး

တၢ်သံတၢ်ပှၢ် ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စ့ခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအပူၤ



တၢ်မၤဖုးအသးတဖၣ် လၢပှၢ်တဲာ်စ့ခိၣ်အါတသ့ ကဲထီၣ်ဝဲသ့လၢ ဟံၣ်တၢ်န့ၢ်ဒီး ပှၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢနအဲၣ် ဒီးလၢ တၢ်လဲၤ န့ၣ်ဘၣ်လၢကစ့တဖၣ် လၢတဘၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢတၢ်မၤဖုးအသး ဒီး တၢ်သံတၢ်ပှၢ် ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စ့ခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအပူၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဟ့ၣ်ဝဲ တၢ်ဟ့ၣ်စ့နီၣ် ဆူန့ၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၢ်လၢအအဲၣ်ဝဲ လၢကမၤစၢၤ မၤစ့ၤလီၤ ကျိၣ်ဇိးစ့ဇိးတၢ်ဝဲတၢ်ယိးတနီၤ လၢ တၢ်နးတၢ်ဖိၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤဖုးအသး ဒ်အကဲထီၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်ဘျးအံၤ ဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢကလိးကွဲးတၢ် ဒီဖျိ Crum ဒီး Forster ဒီး ဘၣ်တၢ်ပၤဆၢ ဒီဖျိ NAHGA န့ၢ်လီၤ.

- တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢတၢ်မၤဖုးအသး တၢ်လဲၤ န့ၣ်ဘၣ်လၢကစ့ - ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဘျီ အအါကတၢၢ် \$5,000 တၢ်န့ၢ်ဘျး
- တၢ်သံတၢ်ပှၢ်ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စ့ခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအပူၤ - \$15,000 ပှၢ်မၤတၢ်ဖိ / \$7,500 ဒီမၤဝဲ / \$3,000 ဖိသ

တပ်သားဒီးမဲ

ဟ်ဃာ် တၢ်နံၤကမံၤလၢ ကပီၤဆံၣ် ဒီး အပံၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ နတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤလၢ တၢ်ခဲလၢာ်အဖီခိၣ် ဒီးလၢ မဲ တၢ်ကျိၢ်ဘၢလၢအကြးဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ. ညီၣ်န့ၣ် မဲတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ် အကါဒိၣ်န့ၣ်လီၤ, တၢ်န့ၣ်အယိ မဲ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ အကျိၢ်ဘၢ ညီၣ်န့ၣ်တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိး တဖၣ် ဒီး အဟ့ၣ် ပုၤဘျးစဲအပူၤ တၢ်ဟ်စ့ၤလီၤတၢ်အပူၤတဖၣ် န့ၣ် အကါဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. **နတဒီးန့ၣ်ဘၣ် ID ခးက့ လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးအံၤ အဂီၢ်ဘၣ်, န ကမျိၢ်တၢ်ဘၣ်ဘီၣ်ဘၣ်ညီၣ်နီၣ်ဂံၢ် (Social Security Number) ကဘၣ်တၢ်စူးကါလၢ တၢ်ဒူးန့ၣ်ဖျါလၢအမ့ၢ်တၢ်တမံၤဃီ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ is အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးက့ၤတၢ် ဒီဖျါ Ameritas န့ၣ်လီၤ.

မဲ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်			
အအါကတၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ			
လံာ်န့ၣ်လံာ်လါအန့ၣ် အအါကတၢ်		ကရၢဖိလၢအကျိၢ်ဘၢ တဂၤ တုၤလၢ \$1,000	
တၢ်ထူးထီၣ်ကွၢ်အီၤသ့		တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် တဘျီ \$20	
တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် လၢအကျိၢ်ဘၢ	တၢ်အိၣ်ခိး တၢ်ဆၢကတီၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤသကိးတၢ်	
တၢ်တြီတၢ် ဒီး တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါ ညီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်, တၢ်မၤကဆဲကဆီ, အဲးစရုတဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂၤ	တအိၣ်ဘၣ်	ကျိၢ်ဘၢ မဲ 100% (MAC/MAB)*	
ဂံၢ်နီၣ်ထံး တၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်ယါဃုာ်လၢ အမၤပၢၢ်ထီၣ်က့ၤသ့ ဒီး တၢ်ဟ်ဖျိၣ်ဒီး တၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢ မဲအပူၤ, မဲအကွၢ်အဂီၢ် အကပီၤ, တၢ်ထူးထီၣ်ကွၢ်တၢ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂၤ.	3 လါ	ကျိၢ်ဘၢ မဲ 60% (MAC/MAB)*	
တၢ်ကူစါယါဘျါအိၣ် တၢ်မၤဘၢမဲလၢအဖီခိၣ်, မဲခိၣ်သလုး, မဲကျိၢ်ပိးလီတဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂၤ.	12 လါ	ကျိၢ်ဘၢ မဲ 50% (MAC/MAB)*	
တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်	ကိးနွံဒဲး	ခံနွံတဘျီ	တလါခံဘျီ
ပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$6.36	\$12.72	\$13.78
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဒီမါဝါ	\$15.87	\$31.74	\$34.38
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိသ့ၣ်(တဖၣ်)	\$10.96	\$21.92	\$23.75
ဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$16.64	\$33.28	\$36.06

*အအါကတၢ် တၢ်ဟံးန့ၣ်တၢ်အပူၤ (MAC) တၢ်ဃုက့ၤတၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျး လၢဟ့ၣ်ခွဲးအီၤသ့န့ၣ် တၢ်ဟ်ဖျိၣ်အပူၤအအါကတၢ်လၢ ပုၤဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ ကဟံးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဃုထၢ ပုၤဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး တၢ်ထူးထီၣ်လၢနထၢၣ်အချၢ အဘျးအလဲတဖၣ်လၢ အစ့ၤသ့န့ၣ်လီၤ. လၢကဟ်ဃာ် စုဟ်ပနီၣ်လၢအစ့ၤ, မဲနမ့ၢ် လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်ဒီး ပုၤဘျးစဲအချၢ မဲကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်, တၢ်ဃုက့ၤတၢ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆိကမိၣ် မဲ အအါကတၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျး (MAB) လၢဟ့ၣ်ခွဲးအီၤသ့, လၢအမ့ၢ် ထဲသိးဒီး အစ့ၤကတၢ် အဘျးအလဲလၢ ဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤလိာ်အသးဂၢ်ဂၢ်ကျိၢ်ကျိၢ် လၢ န ZIP နီၣ်ဂံၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးတမံၤမဲလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်န့ၣ်ဘျး ဒီး မဲကသံၣ်သရၣ် အတၢ်ဟံးန့ၣ်တၢ်အပူၤ အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်, ကမ့ၢ် တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စုလၢ ဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ်လၢနထၢၣ်အချၢ လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

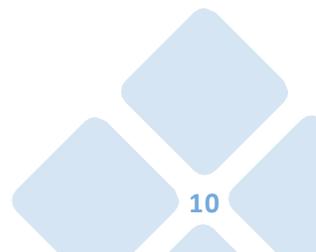
မၤဖျါထီၣ် ပုၤဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ် အလီၢ်အကျဲ

ကိးဘၣ် (800) 659-2223

- ရုထၢ တၢ်ဃုထၢ 3

လဲၤဆူ www.Ameritas.com

- န ပုၤဘျးစဲ န့ၣ် "CLASSIC PPO" ပုၤဘျးစဲလီၤ.



ကွိုဂီၤတဂ့ၤတဘၣ်ကတီၢ်ဖျၢၣ် ဒီး သးသမူ/AD&D တၢ်အုၣ်ကီၤ

ကွိုဂီၤတဂ့ၤတဘၣ် ကတီၢ်ဖျၢၣ်

ကိးန့ၣ်ဒီး သးသမူန့ၣ် အိၣ်သန့အသးလၢ စ့ဟဲန့ၣ် လၢအအိၣ်/အမၤအသးဒ်သိးသိးထီတီၢ်, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်မၤဖုးအသးတဖၣ် ဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအနးတဖၣ် ဟံဃာ်န့ၣ်လၢယံၤဒီး တၢ်ဖိးတၢ်မၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ မၤစၢၤကျၢၢ်ဘၢ န တၢ်လၢာ်ဘျၣ်လၢာ်စ့တဖၣ် ဒီဖျိ ဟ့ၣ်န့ၣ်စ့နီၢ်, ဖဲန့ၣ် တအိၣ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး ဒီး မၤတၢ်တသ့န့ၣ်လီၤ.

ကွိုဂီၤတဂ့ၤတဘၣ် ကတီၢ်ဖျၢၣ်			
ကိးန့ၣ်ဒီး အအါကတၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျး	တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ဟ့ၣ် \$150 စ့ဟံဖျိခဲလၢာ်တပူၤဃီ		
အအါကတၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျး တၢ်ဆါကတီၢ်	26 နံ		
တၢ်အိၣ်ခိး တၢ်ဆါကတီၢ်	7 သီ (တၢ်မၤဖုးအသးတဖၣ် ဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်)		
တၢ်န့ၣ်ဘျး အဆီ	ကိးန့ၣ်ဒီး တၢ်ပနီၣ်	ခံန့ၣ်တဘျီ တၢ်ပနီၣ်	တလါခံဘျီ တၢ်ပနီၣ်
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$3.50	\$7.00	\$7.59

တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကွိုဂီၤတဂ့ၤတဘၣ် လၢ တၢ်ဒါဖိ ဒီး တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိအယိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကျၢၢ်ဘၢအံၤ မၤန့ၣ်အီၤတသ့လၢ CA, HI, NJ, NM, NY, RI, ဒီး VT အပူၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.

CA, HI, NJ, NY, VT ပူၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိတဖၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်လၢ ကွိုဂီၤတဂ့ၤတဘၣ် လၢကီၢ်စိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သံတၢ်ပျၢၣ် ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စ့ခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအပူၤ တၢ်ဃုထၢသ့လၢ သးသမူ ဒီး တၢ်ဒိသန့အသး သးသမူ

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ မၤစၢၤ ဒီသဒါ ပူၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဒီးသန့အသး အဆူညါကျိၣ်ဇိးစ့နီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃုထၢသ့ သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်န့ၣ်ဘျး ကဟ့ၣ် တၢ်စိၣ်ညီၣ် ဟံပနီၣ် ဆိဟံစၢၤ တၢ်န့ၣ်ဘျး တၢ်ဟံဖျိ ဖဲပူၤနီၢ်တဂၤလၢဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ အတၢ်သံတၢ်ပျၢၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ဃုထၢ တၢ်ဒီးသန့အသး သးသမူ သ့ လၢကဟ့ၣ် သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ လၢ ပူၤဒီးသန့အသးတဖၣ်လၢ အကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤမၤနီၣ်လၢ ပူၤဒီးသန့အသး သးသမူ တၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဃုထၢသ့ဒၣ်ထဲလၢ တၢ်ဒုးစဲဘူးတၢ်ဒီး ပူၤမၤတၢ်ဖိ သးသမူ တၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်လီၤ. ပူၤဒီးသန့အသး သးသမူန့ၣ် အါတလၢကွံာ်န့ၣ် တၢ်ဃုထၢသ့သးသမူ အတၢ်ဟံဖျိလၢ န့ၣ်ဃုထၢ တသ့ဘၣ်. ဃုထၢဟံလီၤ နပူၤလၢအတူၢ်လီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျးတၢ်တဖၣ် လၢ န တၢ်န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤ မ့တမ့ၢ် ဒီဖျိ န American Worker ကရၢဖိပဲတြီန့ၣ်လီၤ.

သးသမူ/AD&D တၢ်အုၣ်ကီၤ			
ပူၤမၤတၢ်ဖိ	တၢ်ဟ့ၣ် \$10,000		
ပူၤဒီးသန့အသး သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ			
ဒီမါတၢ်	တၢ်ဟ့ၣ် \$5,000		
ဖိသၣ် (6 လါ တုၤ 26 နံ)	တၢ်ဟ့ၣ် \$2,500		
ဖိသၣ်အီၣ် (အသီ 10 တုၤ 6 လါ)	တၢ်ဟ့ၣ် \$400		
တၢ်န့ၣ်ဘျး အဆီ	ကိးန့ၣ်ဒီး တၢ်ပနီၣ်	ခံန့ၣ်တဘျီ တၢ်ပနီၣ်	တလါခံဘျီ တၢ်ပနီၣ်
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$0.60	\$1.20	\$1.30
ပူၤမၤတၢ်ဖိ + ဒီမါတၢ်	\$0.90	\$1.80	\$1.95
ပူၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိသၣ်(တဖၣ်)	\$0.90	\$1.80	\$1.95
ဟံဃာ်ဖိသီဖိ	\$1.80	\$3.60	\$3.90

သးသမူ/AD&D တၢ်အုၣ်ကီၤန့ၣ် မၤန့ၣ်အီၤတသ့လၢ NM ဒီး VT အပူၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိအဂီၢ်ဘၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်

ယကဘၣ်ဟ့ၣ် တၢ်ကၢၢ်ဘၢအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်?

န တၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲကဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ နလဲလဲန့ၣ်လီၤ.

ယမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး လၢလဲစရိလၢ ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ် တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်လဲၣ်?

န တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် ကဘၣ်တၢ်ပၣ်ဆိကတီၢ်ဒ်ကလိၣ်န့ၣ်လီၤ. န တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် ကစးထီၣ်က့ၤကဒီး ဖဲ နအိၣ်ဒီး လၢလဲဒီးလၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ယမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ယုက့ၤတၢ် ဖဲ ယတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ပၣ်ဆိကတီၢ်ဒ်ကလိၣ်အခါန့ၣ် တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်လဲၣ်?

နတၢ်ယုက့ၤတၢ် ကဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လိာ် ဒီး နကဘၣ်ဟ့ၣ် 100% အဘျးအလဲလၢ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ် အိၣ်ဖဲ တၢ်လဲၤကဟ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ် အသီ 30 အတီၢ်ပူၤန့ၣ်, နဟ့ၣ်ဆူ The American Worker လိလိလၢ ကတီၢ်လၢအလဲၤကဟ်ကွၢ်ဝဲန့ၣ်အဂီၢ် သ့န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ယုက့ၤတၢ်န့ၣ် ကဘၣ်တၢ် မၤကဒါက့ၤ အတၢ်ဒ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ဖဲယမ့ၢ်လဲၤကဟ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ်, ယကဘၣ်ဟ်ဃာ် ယတၢ်ကျၢၢ်ဘၢဒ်လဲၣ်?

နမၤ တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ လိလိလၢဆူ The American Worker လၢကဟ်ဆဲး တၢ်ဒုးပၣ်ဆိကတီၢ်ဒ်ကလိၣ် တၢ်ကျၢၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

ဖဲယမ့ၢ်လဲၤဟ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ်, ယကဘၣ်မၤ တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ ဒ်လဲၣ်?

နဟ့ၣ် တၢ်အဘျးအလဲလၢ ခၢဖျၢ အ့ထၢၣ်န့ၣ်, ခၢဖျၢ လုတုမ့ၢ်တမ့ၢ်ခၢဖျၢ လၢပုဂ္ဂိုလ်န့ၣ်လၢ. တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ တၢ်ဃၢတဖၣ် ပၣ်ဃုဒုး credit ခးကုမ့ၢ်တမ့ၢ်debit ခးက့, နၢ်တၢ် ခုးဒုး ကၢၢ်စၢၣ်မၤလၢ နၢ်လၢ. နသ့ၣ်ထၢၣ် တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲအတၢ်ဒ် သၢစၢၣ်ကၢၢ်လၢ န credit ခးကုမ့ၢ်တမ့ၢ်စၢၣ်စၢၣ် လၢကဟ့ၣ် လၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်တဖၣ်လၢ အလၢကပၢၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လၢ.

မီဖျိအ့ထၢၣ်န့ၣ် - လီၤ ဆူ www.TheAmericanWorker.com ဒုး နၢ်လီၤ ဆူနုပု မ ့်တဖၣ်တြု

လီၤတဲမိ - ကျဲ ဘၣ် The American Worker ဖု (800) 517-4785

လံာ်ပရၢ - 11910 Anderson Mill Rd #401, Austin, TX 78726

တၢ်မၤနီၣ် - နမ့ၢ်သ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲတဖၣ်အတၢ်ဒ်န့ၣ်, နကဘၣ်ဆဲးကျိး The American Worker လၢကထုးသံကွၢ် တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲအတၢ်ဒ် ဖဲ နတၢ်န့ၣ်ဖဲန့ၣ်မၤ ကတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တမၤဘၣ်န့ၣ်ဒီး, နမၤစရိ ကဘၣ်တၢ်ဟ်းန့ၣ်တၢ်အပူၤလၢ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ ဒီး နတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်က့ၤစ့န့ၣ်ဘၣ်.

တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ အလဲၤကဟ်အဂီၢ်, ယကဘၣ်မၤ တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ အယံာ်ထဲလဲၣ်?

နအိၣ်ဒီး အသီ 30 စးထီၣ်လၢ န ဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢလဲအမ့ၢ်န့ၣ် လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ် လၢကမၤ တၢ်ဟ့ၣ် တၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဟ့ၣ် တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ အလဲၤကဟ်အဂီၢ် လၢအသီ 30 အတီၢ်ပူၤန့ၣ်, နဟ့ၣ်တၢ်အဘျးအလဲလၢ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢကတီၢ်ဝဲန့ၣ်လၢ လၢလီၤခဲမ့ၢ်န့ၣ် တသ့လၢဘၣ်.

ယမ့ၢ်တဟ့ၣ် ယတၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲန့ၣ်, ယတၢ်ကၢၢ်ဘၢန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်န့ၣ်?

ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ တနွံတဘျီ ဒီး တအိၣ်ဒီး တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ 4 နွံလၢ အပိာ်လိာ်အခံကွၢ်ကွၢ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ကျၢၢ်ဘၢန့ၣ် ကဘၣ်တၢ် ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်တဟ့ၣ်တၢ်အဘျးအလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ခံနွံတဘျီ မ့ၢ်တမ့ၢ် တလါခံဘျီ လၢအတအိၣ်ဒီး တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲကတီၢ် 2 ကတီၢ်လၢ အပိာ်လိာ်အခံကွၢ်ကွၢ် အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်, ကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်တဟ့ၣ်တၢ်အဘျးအလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအဒီးန့ၣ် တလါတဘျီ လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်လဲၤကဟ် ကတီၢ်တဘျီန့ၣ်, ကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်တဟ့ၣ်အဘျးအလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါက့ၤ န လါလဲ လၢကမၤလီၤတၢ် န တၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီး, ဆဲးကျိး The American Worker တဘျီမိ လၢကမၤတၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ ဒီး ဟးဆဲး ဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ် န တၢ်ကျၢၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်ခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်ဒီး တၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိးတဖၣ်

ယကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ID ခးက့ၣ်န့ၣ်?

ဖဲန့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျၢၣ်ဘၢ လၢအဆိကတၢ်အဘျီအဂီၢ်အခါ, ID ခးက့ၣ် ဒီး ကျဲသန့ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ် န တၢ်အိၣ်ဆဲးလီၤကျဲၤ လၢအိၣ်လၢပလံာ်တြၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လဲၤလီၤဆီတလဲၤ န တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျၢၣ်ဘၢန့ၣ်, ID ခးက့ၣ်အသီန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ် န အိၣ်ဆဲးလီၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ. နယု ID ခးက့ၣ်အသီသ့ ဒီဖျိ တၢ်ဆဲးကျိး ကရုၤဖိ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် မၤန့ၢ် ID ခးက့ၣ် ဒီဖျိ တၢ်န့ၣ်လီၤဆူၣ် www.TheAmericanWorker.com န့ၣ်လီၤ.

လၢ အတမ့ၢ်-တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျၢၣ်ဘၢတမံမံၤလၢ နကရုၤထၢအဂီၢ်, ကျဲသန့ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ကဘၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ် န တၢ်အိၣ်ဆဲးလီၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ. နတဒီးန့ၣ်ဘၣ် ID ခးက့ၣ် လၢ အတမ့ၢ်-တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျၢၣ်ဘၢအဂီၢ်ဘၣ်.

ယကဘၣ်စူးကျိၤ ယတၢ်ကျၢၣ်ဘၢဒဲလဲၣ်?

ဖဲ နယုမၤန့ၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲအခါ, ထီဘိ နကြး သံကွၢ် န ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ, အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်ဟံးပုၤမၤသကိးတၢ်လၢ ပုၤဘျးစဲ မၤယုၣ်မၤသကိးတၢ် ဒီးလၢ န တၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. ဟံးဖျိထီၣ် န တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, ID ခးက့ၣ် ဆူၣ် န ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ ဒီး သံကွၢ် အဝဲသ့ၣ် လၢကကိး ပုၤစူးကျိၤတၢ်ဖဲ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် နီၣ်ဂံၢ် လၢ ကဟံးဂံၢ်ဟံးကျၢၤ တၢ်ကျၢၣ်ဘၢန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတံၢ်လ ကမၤဖျိထီၣ် ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပုၤဘျးစဲအပူၤအလီၢ်အကျဲၤတချုး တၢ်ယုမၤန့ၢ် တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ.

ဖဲ မၤ မဲ မ့တမ့ၢ် မံၤချဲတၢ်ထံၣ် တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အခါ, တဲ န ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ န တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒီးလၢ Ameritas ဒီး အဝဲသ့ၣ် ဟံးဂံၢ်ဟံးကျၢၤ တၢ်ကျၢၣ်ဘၢသ့ ဒီဖျိ တၢ်စူးကျိၤ န ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဘီၣ်ဘၣ်ညီနီၣ်ဂံၢ် (Social Security Number) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိးတဖၣ်

တၢ်န့ၣ်ဘျး	တၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိး	ပုၤယဲၤသန့	လီၤတဲမိ နီၣ်ဂံၢ်
တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်	The American Worker	www.TheAmericanWorker.com	(800) 517-4785
တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, လၢတၢ်မၤဖူးအသး ဒီး AD&D (ပုၤဟ့ၣ်ဒီး MEC တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်)	Crum ဒီး Forster ဘၣ်တၢ်ပၤဆူၣ် ဒီဖျိ NAHGA	www.NCSR@nahgaclaims.com	(800) 952-4320
တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီဖျိလီၤတဲမိ	Teladoc	www.Teladoc.com	(800) 835-2362
ကွၢ်ဂီၤတဂ့ၢ်တဖၣ် ကတီၢ်ဖၣ်	ကီၢ်ဒီဘၣ် ဘၣ်တၢ်ပၤဆူၣ် ဒီဖျိ The American Worker	www.TheAmericanWorker.com	(800) 517-4785
တၢ်ယုထၢသ့ သးသမ့/AD&D ဒီး ပုၤဒီးသန့အသး သးသမ့	ကီၢ်ဒီဘၣ် ဘၣ်တၢ်ပၤဆူၣ် ဒီဖျိ The American Worker	www.TheAmericanWorker.com	(800) 517-4785
MEC အ PPO ပုၤဘျးစဲ လၢဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်	PHCS တၢ်န့ၣ်ဘျး လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်တၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ပုၤဘျးစဲ	www.multiplan.com/awp	(888) 371-7427
မဲ	Ameritas	www.Ameritas.com	(800) 659-2223
မံၤချဲတၢ်ထံၣ်	Ameritas	www.Ameritas.com	(800) 877-7195

တၢ်ကတိၤလၢညါ

တၢ်ခွဲးတၢ်ဟံးလၢ COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဒုးကဲထီၣ် ဒီဖျိ ဖဲၣ်ဒရဲၣ်တၢ်ဘျုး, Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act of 1985 (COBRA) န့ၣ်လီၤ. COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢ အိၣ်ထီၣ်သ့ဒီး မၤန့ၣ်သ့ လၢန့ၣ်, ဖဲန့ၣ်ကလီၤမၤကွံၣ် န့ၣ်ကၢၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် တၢ်ကျၢ်ဘၢ အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ် အိၣ်ထီၣ်သ့ဒီး မၤန့ၣ်သ့စ့ၢ်ကိးလၢ ဟံၣ်ဖိယိဖိအဂၤအဂီၢ် လၢ အဘၣ်တၢ်ကျၢ်ဘၢ လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢ, ဖဲအဲၣ်သ့ၣ် ကလီၤမၤကွံၣ် အဲၣ်သ့ၣ် အကၢၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် တၢ်ကျၢ်ဘၢအခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဟံးဖျိၣ်အဲၣ်ထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ ဘၣ်ယး န့ၣ်ဒုးယး ဒီး တၢ်အံၤလီၤအိၣ်လီၤ လၢအအိၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢ ဒီး ဖဲၣ်ဒရဲၣ်တၢ်ဘျုးအဖီလၢ, န့ၣ်ကျဲး ကွၢ်ကဒါက့ၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ အ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်ဟံးဖျိၣ်ထီၣ်တၢ် တၢ်ကွဲးဖျိၣ်အဖျိၣ်, လၢကဘၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်အိၣ် လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ် န့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် တၢ်မနုၤလဲၣ်?

COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် တၢ်မၤသးဒီးဆူညါလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်ကျၢ်ဘၢ, ဖဲတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ်ကဆိကတီၢ် လၢ သးသမ့တၢ်မၤအသး လၢဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဒ် "တၢ်မၤအသးလၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ်" တၢ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ် လီၤတၢ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤလၢ အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. လၢ တၢ်မၤအသးလၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ, COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆူၣ် ပုၤတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်လၢအမ့ၢ် "ပုၤလၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ" န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်, န့ၣ် ဒီမဲၤ, ဒီး န့ၣ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဒူးဒူးဘၣ်တၢ် ကဲထီၣ်သ့ၣ်လၢ ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, ဖဲ တၢ်ကျၢ်ဘၢ အိၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢန့ၣ် မ့ၢ် လီၤမၤလ တၢ်မၤအသးလၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ် အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢ, ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, လၢအယုထၢ COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် ကဘၣ်ဟ့ၣ်လၢ COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်န့ၣ် ပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်, န့ၣ်ကဲထီၣ် ပုၤလၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, ဖဲန့ၣ် လီၤမၤကံ န့ၣ် တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢ လၢတၢ်တမံၤလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ် လၢ အဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ် လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်အကျါအယိၣ်န့ၣ်လီၤ -

- န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရဲၣ်တဖၣ် စ့ၢ်လီၤ
- န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤဆိကတီၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိၢ်တမံၤမံၤအယိၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် န့ၣ် တၢ်မၤဟးဂီၤ တၢ်အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤ အယိၣ်

မ့ၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒီမဲၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိ အပံၤခိၤယိၣ်ခိၤသးသမ့တၢ်သကိးန့ၣ်, န့ၣ်ထီၣ် ပုၤလၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲသ့, ဖဲ န့ၣ်လီၤမ့ၢ်ကွံၣ် န့ၣ် တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢ, လၢ တၢ်တမံၤမံၤလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ် လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်အကျါအယိၣ်န့ၣ်လီၤ -

- န့ၣ် ဒီမဲၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ခိၤယိၣ်ခိၤသးသမ့တၢ်သကိးသံ
- န့ၣ် ဒီမဲၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ခိၤယိၣ်ခိၤသးသမ့တၢ်သကိးအတၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရဲၣ်တဖၣ် စ့ၢ်လီၤ
- န့ၣ် ဒီမဲၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ခိၤယိၣ်ခိၤသးသမ့တၢ်သကိးအတၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိၢ်တမံၤမံၤအယိၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် အဲၣ် အတၢ်မၤဟးဂီၤ တၢ်အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤ အယိၣ်
- န့ၣ် ဒီမဲၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ခိၤယိၣ်ခိၤသးသမ့တၢ်သကိးဘၣ်ဒူးကြးထီၣ်အိၣ်ဒီး Medicare တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် (လၢ လံာ်အကူၢ် A, လံာ်အကူၢ် B, မ့ၢ်တမ့ၢ် ခံမံၤလၢ အဖီလၢ)
- န့ၣ်ထူးဖးလီၢ်သး မ့ၢ်တမ့ၢ် လီၤဖးဒီးလၢ န့ၣ် ဒီမဲၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ခိၤယိၣ်ခိၤသးသမ့တၢ်သကိးလၢအဖိးသဲးစး

န့ၣ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဒူးဒူးဘၣ်တၢ်အသး ကဲထီၣ် ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲသ့, ဖဲအဲၣ်သ့ၣ် လီၤမၤကံ တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢ, လၢတၢ်တမံၤမံၤလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ် လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ် အကျါအယိၣ်န့ၣ်လီၤ -

- မိၢ်ပံၤ/ပုၤမၤတၢ်ဖိ သံ
- မိၢ်ပံၤ/ပုၤမၤတၢ်ဖိ အ တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရဲၣ်တဖၣ် စ့ၢ်လီၤ
- မိၢ်ပံၤ/ပုၤမၤတၢ်ဖိ အ တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိၢ်တမံၤမံၤအယိၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် အဲၣ် အတၢ်အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤ အယိၣ်
- မိၢ်ပံၤ/ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဘၣ်တၢ်ဒူးကြးထီၣ်အိၣ်ဒီး Medicare တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် (လၢ လံာ်အကူၢ် A, လံာ်အကူၢ် B, မ့ၢ်တမ့ၢ် ခံမံၤလၢ အဖီလၢ)
- မိၢ်ပံၤတဖၣ် ထူးဖးလီၢ်သး မ့ၢ်တမ့ၢ် လီၤဖးလၢအဖိးသဲးစး
- ဖိသ့ၣ် ဆိကတီၢ်လၢ အကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဖီလၢ ဒ် "ဖိသ့ၣ်လၢ အဒူးဒူးဘၣ်တၢ်"

COBRA တၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် မၤန့ၣ်အိၣ်သ့အခါဖဲလဲၣ်?

တၢ်တီၢ်ကျဲၤကဟ့ၣ် COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢ ဆူ ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ ထဲလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤပုၤမၤဆူတၢ် ဘၣ်တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါအိၣ်လၢ တၢ်မၤအသးလၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ် ကဲထီၣ်အသး ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကေၢ် ကဘၣ်ဒူးသ့ၣ်ညါ ပုၤလၢအဟံးတၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်မၤန့ၣ်မၤယါ, ဖဲ တၢ်တမံၤမံၤလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒူးကြးဒူးဘၣ်တၢ် လၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်အကျါ မ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးအခါ - တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤဆိကတီၢ်, တၢ်မၤစ့ၢ်လီၤ တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရဲၣ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိ အတၢ်သံတၢ်ပံၤ, တၢ်စးထီၣ် မၤကဒီးဆူညါလၢ တၢ်လိးတုၣ်က့ၤအကမၢ်တန့ၣ်လၢဘၣ်အဂီၢ် ဒီးလၢ တၢ်ပံၤကဲဆူတၢ်မၤကေၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဘၣ်တၢ်ဒူးကြးထီၣ်အိၣ်ဒီး Medicare တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် (လၢ လံာ်အကူၢ် A, လံာ်အကူၢ် B, မ့ၢ်တမ့ၢ် ခံမံၤလၢ အဖီလၢ) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တဖၣ်

ကွၢ်သးယဲး ဆူ တၢ်အုၣ်ကီၤ ကျဲသန့ ဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ် လၢအဖိးသဲစး လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအါန့ၢ်ဒီးအဂီၢ် ဘၣ်ယးဒီး န တၢ်န့ၢ်ဘျး တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤအသးလၢ တၢ်ထီၣ်လိာ်အသးတမံၤမံၤ လၢ တၢ်နီၣ်ကျဲၤအံၤ ဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်လၢအဖိးသဲစး အဘၣ်စၢၤန့ၢ်, တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတဖၣ်, ကျဲသန့ ဒီး လၢ်အုၣ်သး of တၢ်ကျဲၤဘၢ ကၤပၤပၤတၢ်န့ၢ်လီၤ.

Nationwide - New Mexico ဒီး **Vermont** ပုၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢဒီးတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်န့ၢ်ဘျး တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတဖၣ်တမံၤမံၤ လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒီဖျိ **The American Worker** န့ၢ်လီၤ.

Nationwide ဒီး **Nationwide N** ဒီး **Eagle** န့ၢ် မ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ် တၢ်ပနီၣ်လၢ ထံကီၢ်ဒီဘၣ် ခံဒီယၢဒီ တၢ်အုၣ်ကီၤ ဒီပနီၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကျဲၤဘၢန့ၢ် အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးကျဲၤတၢ် ဒီဖျိ ထံကီၢ်ဒီဘၣ် သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ ဒီပနီၣ်, Columbus, Ohio (CA COA #7032) န့ၢ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်ဘျး တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်န့ၢ် ဘၣ်ယးဒီး ကျဲသန့ လၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအံၤ SRCP 2000 မ့ၢ်ထဲသးသိးဒီး ကီၢ်စဲၣ်န့ၢ်လီၤ. PRAM RX တၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၢ် ဘၣ်ယးဒီး ကျဲသန့ လၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအံၤတဖၣ် GDPD AO L20 ဒီး မၤန့ၢ်အံၤတသ့လၢ ကီၢ်စဲၣ်တဖၣ်ခဲလၢ်အပူၤဘၣ်. ပနံၣ်အံၤ ဟ့ၣ်ထဲ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျး တၢ်ကျဲၤဘၢန့ၢ်လီၤ, တၢ်န့ၢ် တကျဲၤဘၢ ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်ဆါဟံၣ်, ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်သမံၤမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်. မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်သမံၤမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် တၢ်အုၣ်ကီၤ ဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၢ်ဖျိဒီဖျိ New York ကီၢ်စဲၣ်ဝဲကျဲၤလၢ ကျဲၣ်မိးဖုၤတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ် NSM-0301AO (06/23) န့ၢ်ဘၣ်. တၢ်ကျဲၤဘၢတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤ ဒီဖျိ Fringe တၢ်န့ၢ်ဘျး ကရူၢ်န့ၢ်လီၤ. Nationwide ဒီး Fringe တၢ်န့ၢ်ဘျး ကရူၢ်န့ၢ် အိၣ်လီၤဆီဒီး အမ့ၢ် တၢ်တရုလိာ်မၤသကိးတၢ် ခိၣ်ပနီၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

အစုၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢလၢအလီၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် (MEC) ဒီး MEC တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ် - တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ပုၤဟံၣ်ယုၣ်သကိးတၢ် ဒီးလၢ အစုၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢလၢအလီၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် လၢ ဖဲၣ်ဒဲၣ်စ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ဘျးတဖၣ် အဖိလၢ်န့ၢ်လီၤ. ပုၤနီၣ်တဂၤလၢ အတန့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အပူၤန့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ ဖဲၣ်ဒဲၣ်စ့ၣ် အိၣ်သပုၤကတၢ် အကွဲၣ် လၢအမၤစၢၤလီၤ အဝဲသ့ၣ် အကိးလၢဒီး တၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤလီၤလၢ တၢ်နီၣ်ဖးလီၤ-အဘျးအလဲ တမံၤမံၤ, ဖဲၣ်ဒဲၣ်စ့ၣ်န့ၢ် န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်. တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤ ဒီဖျိ ဖဲၣ်ဒဲၣ်စ့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကီၢ်စဲၣ် တၢ်ဒီလဲလိာ်တၢ်န့ၢ်လီၤ. ပုၤနီၣ်တဂၤလၢ အန့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢ လၢ ဖဲၣ်ဒဲၣ်စ့ၣ် အိၣ်သပုၤကတၢ် ဒီဖျိ ဖဲၣ်ဒဲၣ်စ့ၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကီၢ်စဲၣ် တၢ်ဒီလဲလိာ်အဂီၢ်, လၢတၢ်နီၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤ လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအပူၤ အမၤန့ၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တဟ့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ လၢအဖိးဟ့ၣ်တၢ်ဘျးမံၤဘၣ်. အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ကွဲၣ်တၢ်/တၢ်တဒုးပုၤဟံၣ်တၢ်တဖၣ် န့ၢ်လီၤ.

တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် - တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအံၤ တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်ဟံၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ကဟံၣ်လီၤ တၢ်အုၣ်ကီၤ အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ တမံၤမံၤလၢ နခါခဲအံၤ တၢ်ဟံၣ်ယုၣ်သကိးတၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် တီၢ်လၢ ကဟံၣ်ယုၣ်သကိးတၢ် အလီၢ်ဘၣ်. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ တဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤလၢ ကဟံၣ်န့ၢ်တၢ်အဂၤအလီၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟ့ၣ် တၢ်သမံၤမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢအိၣ်သပုၤကတၢ်. လၢ်အံၤန့ၢ် မ့ၢ်ထဲ တၢ်ကွဲးဖျိအဖျိတၢ်ပညိၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် လၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒီဖျိ ထံကီၢ်ဒီဘၣ် သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ ဒီပနီၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ဖျိအိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ် ဖဲ တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအါန့ၢ်လီၤ. အိၣ်ဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်ဟံၣ်ကွဲၣ်တၢ်/တၢ်တဒုးပုၤဟံၣ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. **Massachusetts ပုၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ်** ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ တထံၣ်လိာ်သးဒီး တၢ်အစုၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢ လၢထၢန့ၢ်ဂံၢ်ဒုးအိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်. **တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၢ် (a) တမ့ၢ် တၢ်လဲလိာ်လၢ အစုၤကတၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်. တၢ်ကျဲၤဘၢ လၢအလီၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ်အဂီၢ် အိၣ်လၢ Affordable Care Act (ACA) အဖိလၢ်ဘၣ်; ဒီး (b) တကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒ် အစုၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢလၢအလီၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် အိၣ်လၢ ACA အဖိလၢ်ဘၣ်.**

တၢ်အကရူၢ် 125 တၢ်ဂ့ၢ်လိာ် - ဒီဖျိ တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤန့ၢ်, နယုထၢ တၢ်ဟံၣ်ယုၣ်သကိးတၢ် လၢ American Worker တၢ်တီၢ်ကျဲၤ အပူၤလၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်လၢ မၤန့ၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် ကီၢ်ပူၤအိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ပနီၣ် တၢ်အကရူၢ် 79, 105,106,125, အဖိလၢ်ဒီး ဒီး တၢ်အကရူၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒ်ဘၣ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်အသိးန့ၢ်လီၤ. နန့ၢ်ပၢ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၢ် ကလဲလိာ်အသးဒ်ဝဲဆူ တၢ်အမ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ-တၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် ဒီး ကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢ လါလဲစီ တၢ်ထုထီၣ်ကွဲၣ်တၢ်တဖၣ် လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဒီဖျိ တၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၢ်လီၤ. နန့ၢ်ပၢ်လၢ ဒီဖျိ တၢ်ဟံၣ်ယုၣ်သကိးတၢ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤအပူၤန့ၢ်, န ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်တီၣ်ဘၣ်ညီ (Social Security) တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်တၢ် ထုထီၣ်ကွဲၣ် တချး နလါလဲဟ့ၣ်အိၣ်သပုၤကတၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ယုထၢအံၤ ကအိၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤ လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ အနံၣ်ဒီန့ၢ်ညါအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. နတၢ်ယုထၢန့ၢ် ဘၣ်တၢ်လဲလိာ်ဆိတလဲအံၤတသ့ဘၣ်, ဒ် ကီၢ်ပူၤအိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ် တၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖၣ်အသိးန့ၢ်ဘၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်မၤအသးလၢအဒုးကြးဒုးဘၣ်တၢ် ကဲထီၣ်ဝဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒုးကြးဒုးဘၣ်တၢ် ပုၤဟံၣ်ဒီး - တၢ်တုၤတၢ်ဖျိ, တၢ်ထုထးလိာ်သး, တၢ်လီၤဖးလၢအဖိးသဲစး, ဒီမါဝဲ အတၢ်သံတၢ်ပုၤ, တၢ်အိၣ်ဖျိ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်လုၢ်ဖိလၢ အဖိးသဲစး, ဖိသ့ၣ် အတၢ်သံတၢ်ပုၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ် ဒီမါဝဲ အတၢ်န့ၢ်ဖဲန့ၢ်မး အတၢ်လဲလိာ်ဆိတလဲအသးလၢ အဘၣ်ဒီ တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်ကျဲၤဘၢန့ၢ်လီၤ. ဒီဖျိ တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤန့ၢ်, နအၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ် တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤတဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖျိတၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢ်ခဲဆူလၢ အဘၣ်ယးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်သမံၤမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်. လၢတၢ်မၤဖုးအသး တၢ်လၢ်ဘျီလၢ်စ့ - တၢ်မၤဖုးအသး တၢ်ကျဲၤဘၢ အတၢ်ကွဲးဖျိအဖျိအံၤ မၤန့ၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ အဖိလၢ်န့ၢ်လီၤ. ကျဲသန့လၢဘၣ်တၢ်ထုထီၣ် ပုၤဟံၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်ဟံၣ်ကွဲၣ်တၢ်/တၢ်တဒုးပုၤဟံၣ်တၢ်တဖၣ်, အိၣ်သပုၤကတၢ် ဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤတဖၣ် လၢလၢပုၤပုၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်အကူၢ်အဂီၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့ ဒီဖျိ ကီၢ်စဲၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကျဲၤဘၢ အတၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢ်ခဲဆူန့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ယုၣ်လၢ ကျဲသန့လၢ လၢ်တြိာ်အပူၤ ဒီးလၢ ပုၤလၢအဖိၣ်ယုာ်ကျဲသန့ န့ၢ်လီၤ. တၢ်ထီၣ်လိာ်အသးတမံၤမံၤဖျိ ဖျိထီၣ်လၢ တၢ်ကွဲးဖျိအဖျိအံၤ အတၢ်ဂ့ၢ် ဒီး ကျဲသန့လၢအဘၣ်ထွဲန့ၢ်, ကျဲသန့အတၢ်အိၣ်လီၤအီၤလီၤန့ၢ် ကၤပၤပၤတၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢ်ခဲဆူန့ၢ်လီၤ.

Teladoc: © Teladoc Health, Inc. တၢ်ခွဲးယာ်ခဲလၢ် ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ကီၤန့ၢ်လီၤ. Teladoc ဒီး Teladoc logo န့ၢ် မ့ၢ် Teladoc Health, Inc., အပုၤဆါတၢ်ဖိအတၢ်စဲပနီၣ်တဖၣ်ဒီး စူးကါအါတသ့ လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးလီၤဟ့ၣ်ခွဲးဘၣ်. Teladoc တဟံးန့ၢ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ကသံၣ်သရၣ်အလီၢ်ဘၣ်. Teladoc တၢ်အုၣ်ခိၣ်လၢ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျး ကဘၣ်တၢ်ကွဲးလီၤဘၣ်. Teladoc ဖဲမၤတၢ်လၢ ကီၢ်စဲၣ်တၢ်ဘျး အဖိလၢ်ဒီး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် မၤန့ၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် ကီၢ်စဲၣ်တဖၣ်တမံၤမံၤအပူၤဘၣ်. Teladoc တဟ့ၣ်ကသံၣ်တၢ်ဘျး လၢ တၢ်အသးအကတၢ်တဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်ပီဖျိ DEA, ကသံၣ်ဖိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ် လၢတမ့ၢ် တၢ်ပၤတၢ်ကျဲၤ ဒီး ကသံၣ်ဖိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ်အဂၤတမံၤမံၤလၢ မၤဟးကူၢ်ဟးဂီၢ်တၢ်သ့လၢ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကဲထီၣ်သ့လၢ တၢ်မၤအမၤသီတၢ် အဂီၢ်အပီန့ၢ်လီၤ. HealthiestYou ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးယာ်လၢ ကဂ့ၢ်လိာ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်မၤအသးသ့လၢ တၢ်သ့သမ့ၢ်တၢ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တဖၣ်

Ameritas တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တဖၣ်

တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်အီၤတသ့လၢ Massachusetts, New Mexico မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လၢ စ့ၤန့ၢ်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢ အဂၤ 50 လၢ Washington အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်အကူၢ်အဂီၢ်တဖၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့လၢ ကီၢ်စိၣ်တနီၤ ဒီး အိၣ်လၢ ပုၤနီၢ်တဂၤ ကီၢ်စိၣ်တၢ်ဘျၢတဖၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အကူၢ်အိၣ်အံၤ တမ့ၢ်လၢ တၢ်စူးကါအဂီၢ်လၢ New Mexico အပူၤဘၣ်. တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်ခဲလၢန့ၣ် အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးကွၢ်တၢ်ခီဖျိ Ameritas Life Insurance Corp. (Ameritas Life) မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်အၢၣ်ကီၤ လၢ New York (Ameritas Life of New York) န့ၣ်လီၤ. မဲၤ ဒီး မိၣ်ချဲၣ်တၢ်ထီၣ် ပနံၣ်တဖၣ် (9000 Rev. 03-16 မ့တမ့ၢ် 9000 NY Rev.03-15) မုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီတခါစ့ၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့ ခီဖျိ ကီၢ်စိၣ်န့ၣ်လီၤ. Ameritas ဒီး ပနၢ်အကူၢ်အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ် တၢ်ပနီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ် တၢ်ပနီၢ် လၢဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ, ဒုးဘၣ်ယးဒီး Ameritas Holding Company မ့တမ့ၢ် Ameritas Mutual Holding Company န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ကွံာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် -
မဲၤ

- လၢတၢ်ကူၤစါယါဘျၢတမံၤမံၤအဂီၢ်, လၢအမ့ၢ် တၢ်ကယၢတၢ်ပညိၣ်အဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ် ဒ် ဘၣ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤ လီၤလီၤဆီဆီ လၢ မဲၤတၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ် စရီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- လၢ ကဟံၣ်လီၤကဒါကျဲၤ ကျိၢ်ပိးလီၤ တမံၤမံၤ, မဲၤခိၣ်သလုး, တၢ်မၤဘၢမဲၤအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဘၢမဲၤလၢအဖီခိၣ် တၢ်ဘီတီၢ်က့ၤတၢ်, မ့တမ့ၢ် မဲၤပျိၣ်တခီလၢဘၣ်တၢ်ဘီက့ၤ လၢ အလီၢ်ခဲကတၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ဖိတဖၣ်ခဲလၢန့ၣ်အံၤ အယိးန့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်ဟံၣ်လီၤကဒါကျဲၤ မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်တူၢ်ဘၣ် နီၢ်ကစၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး လၢဘၣ်တၢ်မၤဖူးအသးအပူၤအယိ လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤကရၢဖိလၢဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၣ် လၢ မဲၤ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ တၢ်န့ၢ်ဘျၢန့ၣ်, တၢ်န့ၣ် ကမ့ၢ် တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့လၢဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.
- လၢအဆိကတၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤ မဲၤ prosthesis မ့တမ့ၢ် မဲၤခိၣ်သလုးပိးလီၤ တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်လီၤဒ်န့ၣ် န့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ထုးထီၣ် မဲၤတဘီ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်တဘီအယိ, လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤကရၢဖိန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢ လၢ မဲၤ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ တၢ်န့ၢ်ဘျၢန့ၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထုးထီၣ်ကွံာ် မဲၤဒီ သၢဘီတဘီ (မဲၤဒီ) န့ၣ် တၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်အဖီခိၣ် အဖီလိာ်ဘၣ်. တၢ်တမံၤမံၤဒ်သိး မဲၤကျိၢ် မ့တမ့ၢ် မဲၤခိၣ်သလုးကျိၢ်ပိးလီၤ ကဘၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်လီၤကဒါကျဲၤလၢ မဲၤ မ့တမ့ၢ် မဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်အံၤန့ၣ် ဘၣ်တၢ်စူးကွံာ်တၢ်လၢအဝဲအကြးန့ၢ်ဘၣ်အီၤလၢ ကရူၢ်တဖၣ်ဒီးလၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိ 35 ဂၤ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်ဒီးအဂီၢ်, လၢဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢလၢ လၢာ်တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ အမုၢ်န့ၢ်လၢအတူၤလီၤတီၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တမံၤမံၤလၢ အစးထီၣ် တချုး တၢ်တီၢ်ကျဲၤကရၢဖိန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢလၢ မဲၤ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ တၢ်န့ၢ်ဘျၢန့ၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. ကဟံၣ်လီၤကဒါကျဲၤ တၢ်အပိးအလိတဖၣ်လၢ အလီၢ်မၢ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢ တၢ်အပိးအလိတဖၣ်, တၢ်ဘီတီၢ်က့ၤကဒီးတၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ် အဂီၢ် လၢက - လဲၤလိာ် ထူၣ်ကလၢ အတၢ်ထီၣ်;
ဘီတီၢ်က့ၤ မ့တမ့ၢ် ဟံးယၢဂၢ်ကျိၢ် တၢ်တြိတၢ်ယာ်;
တၢ်ဖီၣ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် မၤပျဲၤထီၣ်က့ၤ မဲၤ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် အလီၢ်မၢ်အလီၢ်, လၢ တၢ်ထုးလုၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ကွံာ်
- လၢတၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ် လၢ တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢ မဲၤ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ် အစရီၤအပူၤ.
- လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ် လၢတလိၣ်ဘၣ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအလိၣ်ဝဲ ဒီး တၢ်ကူၤစါယါဘျၢ မ့တမ့ၢ် တအိၣ်လၢ ညီၣ်န့ၢ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အတၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ် အပူၤ.

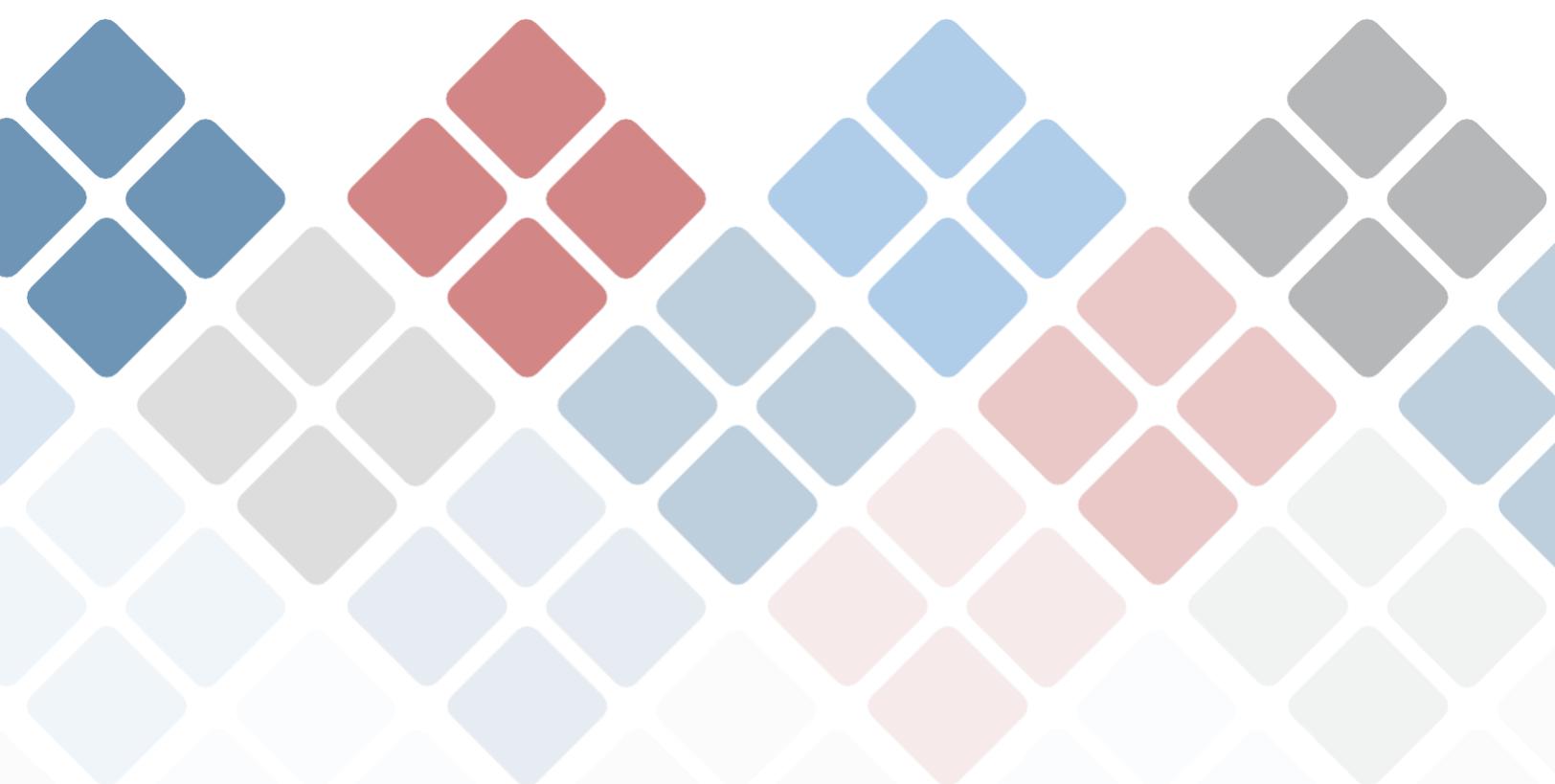
တၢ်ဟံၣ်ကွံာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤစရီၤလၢာ်လၢာ်ဆ့ဆ့ ဘၣ်တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်သ့လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် တၢ်အကရူၢ် ဒီး မဲၤ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ်အစရီၤလၢအိၣ်လၢ တၢ်ကျိၢ်ဘၢ အလံာ်အုၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

မိၣ်ချဲၣ်တၢ်ထီၣ်

- မိၣ်ချဲၣ်တၢ်ထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်, မိၣ်ထံကလၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယာ်တၢ်တဖၣ် အါန့ၢ်ဒီး တၢ်မၤအသးခဲအံၤခဲအံၤ ဒ်ဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်ကွဲးဖျိၣ်အဖျိၣ် လၢအဘျးအလီၤအသးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်မၤဝဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယာ်တၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် မိၣ်ထံကလၢတဖၣ် ဘၣ်တၢ်မၤလိာ် တချုး ကရၢဖိ ဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢ လၢ မိၣ်ချဲၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ တၢ်န့ၢ်ဘျၢန့ၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်သန့လၢ တၢ်မၤထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျၢန့ၣ်အဖီလၢ, တၢ်မၤကွၢ်တမံၤမံၤလၢ ဘၣ်တၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယာ်တၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် မိၣ်ထံကလၢလၢ ဘၣ်တၢ်မၤလိာ် လၢ ကရၢဖိ အ တၢ်ကျိၢ်ဘၢလၢ မိၣ်ချဲၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢာ်စ့ တၢ်န့ၢ်ဘျၢန့ၣ်အဖီလၢ ဆိကတီၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- မိၣ်ချဲၣ်တၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်, မိၣ်ချဲၣ်တၢ်သဂၢ် မ့တမ့ၢ် မိၣ်ချဲၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်မၤလိ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်တမံၤမံၤလၢ အမၤယုာ်မၤသကိးလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.
- လၢအတမ့ၢ်-ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျၢ မိၣ်ထံကလၢတဖၣ်.
- တၢ်ဟံၣ်ကဒါကျဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘီတီၢ်က့ၤမိၣ်ထံကလၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယာ်တၢ်တဖၣ် လၢအလီၢ်မၢ် မ့တမ့ၢ် အဟးဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ ညီၣ်န့ၢ်တၢ်လီၤတံာ်တူၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မိၣ်ချဲၣ်တၢ်မၤကွၢ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဘၢ မိၣ်ချဲၣ်တၢ်ထီၣ် လၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲခီဖျိ တၢ်မၤကစၢ် ဒ် တၢ်န့ၢ်ဖိးန့ၢ်မၤ အတၢ်အိၣ်အသးအသးန့ၣ်လီၤ.
- မိၣ်ချဲၣ် တၢ်အသံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆ့ၣ်အိၣ်ချ့, မ့တမ့ၢ် အတၢ်ကူးကွဲးယါဘျၢတၢ်ကူၤစါယါဘျၢ.
- မိၣ်ထံကလၢတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤဘၢ, မိၣ်ထံကလၢတဖၣ်ဖးဒိၣ် (အါတလၢကွံာ် 71 mm); မိၣ်ထံကလၢတဖၣ်လၢအလွဲၤလဲၤလိာ်အသး; တၢ်အကန့ၣ်လၢအဘျး; တၢ်မၤဘၢဒီးလၢ UV-400 ဒီး တၢ်တကပၤ, ဒီး တၢ်မၤထီၣ်အလွဲၤတဒိၣ်တဆဲး မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ကွံာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤစရီၤလၢာ်လၢာ်ဆ့ဆ့ ဘၣ်တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်သ့လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် တၢ်အကရူၢ်အပူၤ ဒီး မိၣ်ချဲၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ်အစရီၤ လၢအိၣ်လၢ တၢ်ကျိၢ်ဘၢ အလံာ်အုၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ကွံာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤစရီၤလၢာ်လၢာ်ဆ့ဆ့ ဘၣ်တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်သ့လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် တၢ်အကရူၢ် ဒီး မဲၤ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ် တဖၣ် အစရီၤလၢ အအိၣ်လၢ တၢ်ကျိၢ်ဘၢ အလံာ်အုၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်အီၤတသ့လၢ Massachusetts, New Mexico မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လၢ စ့ၤန့ၢ်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢ အဂၤ 50 လၢ Washington အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်အကူၢ်အဂီၢ်တဖၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့လၢ ကီၢ်စိၣ်တနီၤ ဒီး အိၣ်လၢ ပုၤနီၢ်တဂၤ ကီၢ်စိၣ်တၢ်ဘျၢတဖၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ကွံာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤစရီၤလၢာ်လၢာ်ဆ့ဆ့အဂီၢ် ကွၢ်သယံး န လၢအုၣ်သးတက့ၢ်. တၢ်အကူၢ်အိၣ်အံၤ တမ့ၢ်လၢ တၢ်စူးကါအဂီၢ်လၢ New Mexico အပူၤဘၣ်. တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်ခဲလၢန့ၣ် အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးကွၢ်တၢ်ခီဖျိ Ameritas Life Insurance Corp. (Ameritas Life) မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်အၢၣ်ကီၤ လၢ New York (Ameritas Life of New York) န့ၣ်လီၤ. မဲၤ ဒီး မိၣ်ချဲၣ်တၢ်ထီၣ် ပနံၣ်တဖၣ် (9000 Rev. 03-16 မ့တမ့ၢ် 9000 NY Rev.03-15) မုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီတခါစ့ၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့ ခီဖျိ ကီၢ်စိၣ်န့ၣ်လီၤ. Ameritas ဒီး ပနၢ်အကူၢ်အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ် တၢ်ပနီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ် တၢ်ပနီၢ် လၢဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ, ဒုးဘၣ်ယးဒီး Ameritas Holding Company မ့တမ့ၢ် Ameritas Mutual Holding Company န့ၣ်လီၤ.



The American Worker[®]

Provided by Fringe Benefit Group

တိန် လဲ ဆု လဲ ထိုင်နွံဘျု တယ် တုံ န် ကု

THEAMERICANWORKER.COM / (800) 517-4785
Copyright © 2025 The American Worker is provided by Fringe Benefit Group.