

2026



employer solutions staffing group_{llc}

တၢ်န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤ တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲ



The American Worker[®]

Provided by Fringe Benefit Group

တၢ်ကစီၣ်ဆူ ပပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အအိၣ်

Employer Solutions Staffing Group ဟံလုၢ်ဒိၣ်ပှၤဒိၣ် ပပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် အတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤသးကိးဃုာ်တၢ်, ဒီး ပမၢ်သ့ၣ်မၢ်သးလၢကဟ့ၣ် တၢ်ကျၢဘၢတၢ်ဃုထၢတဖၣ် လၢအကြးဒီးအပှၤ အကလုာ်ကလုာ် ဒီဖျိ American Worker န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်အကီၣ်ဒိၣ်လၢပဂီၢ် လၢနၤဒီး ပှၤလၢနအဲၣ်အီၤသ့တဖၣ် ဒီးန့ၣ်တၢ်ကျၢဘၢလၢ နလိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါ တၢ်န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ ထံထံဆးဆး လၢကမၤလီၤတၢ်လၢ နန့ၢ်ပၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျူးတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤမၤစၢၤဒီး မၤတၢ်ဃုထၢတဖၣ်လၢအဘၣ်သ့လၢ နၤဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဆိကတီၢ် ဟ့ၣ် တၢ်အပှၤအပှဲၤ လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤအဂီၢ်

ဘၣ် တၢ်ဘၣ်ဂ့ၢ်လိာ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်ဖိးတၢ်မၤအဂီၢ် တဂ့ၤ



ဟးဆွဲး တၢ်ဟ့ၣ်ဟံၣ်စၢၤအပှၤတဖၣ် လၢအအိၣ်ဒိၣ်မး

အိၣ်ပှဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့!



နတ်နုလီဆေးလီမံ တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်

ယအိၣ်ဒီး တၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်?

ဒ်အမ့ၢ် Employer Solutions Staffing Group အပူၤမၤတၢ်ဖိတၢ်အသး, နန့ၣ် ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ ကနုၤလီဆေးလီမံလၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အပူၤလီၤ. နကဘၣ် ဟူၤဂံၤဆူၣ်ဆူၣ်ကဲကဲတၢ်မၤလီၤ လၢကဟံးယၢ် တၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးသန့တၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် မၤန့ၣ်အီၤသ့လၢ နဒီမၤဝၢလၢအဖိးသဲး ဒီး နဖိသၣ် သးအန့ၣ်အလၢတုၤလၢ 26 န့ၣ်လၢအဖိးသဲးန့ၣ်လီၤ.

ယလဲလိာ်ဆိတလဲ ယတၢ်တိာ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် ဒုးဆိကတီၢ် ယတၢ်ကျၢ်ဘၢသ့ အခါဖဲၣ်လဲၣ်?

တၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် ဘၣ်တၢ်လဲလိာ်ဆိတလဲ မ့တမ့ၢ် ထူးသံကွံာ် သ့ဒၣ်ထဲလၢ တၢ်အိးထီၣ်တၢ်နုၤလီဆေးလီမံအဖၢမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် သးသမူတၢ်မၤအသးလၢ အကြးဝဲဘၣ်ဝဲ အသီ 30 အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

ယဘၣ် နုၣ်လီဆေးလီမံလၢ တၢ်ကျၢ်ဘၢအပူၤဒ်လဲၣ်?

နုၣ်လီဆေးလီမံသ့လၢ တၢ်ကျၢ်ဘၢအပူၤ ဒီဖျိ အ့ထၢၣ်နဲး, ဒီဖျိ လီတဲစိ, မ့တမ့ၢ် လၢ နလီတဲစိတၢ်ဖိတၢ်လဲၣ်လီၤ. နမ့ၢ် တနုၤလီဆေးလီမံ တၢ်ကျၢ်ဘၢအပူၤ အခဲအံၤန့ၣ်, နုၣ်လီဆေးလီမံတသ့ တုၤလီၤ တၢ်အိးထီၣ်တၢ်နုၤလီဆေးလီမံ အလၢခံကတီၢ်ဘၣ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ နလဲၤဒီဖျိ သးသမူတၢ်မၤအသးလၢ အကြးဝဲဘၣ်ဝဲ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိးထီၣ်တၢ်နုၤလီဆေးလီမံ - 11/10/2025 - 11/21/2025

မုၢ်နီၤမုၢ်သီလၢ အတုၤလီၤတီၤလီၤ - 01/01/2026, 01/05/2026, မ့တမ့ၢ် 01/12/2026 အိၣ်သန့အသးလၢ နတၢ်ဟ့ၣ်အပူၤ အတၢ်မၤအသးဒီး အဆိကတၢ်နတၢ်မၤအဘျးအလဲဒီးလၢ တၢ်ထူးထီၣ်ကွံာ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆဲးလီမံလၢ အ့ထၢၣ်နဲး - လဲၤဆူ www.TheAmericanWorker.com

1. ရူထၢ Login ဒီး Enroll

2. စံၢ်လီၤ Register ဒီး Enroll

မၤန့ၣ်အီၤသ့ ကိးဆၢကတီၢ်ဒီး, မုၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် မုၢ်န့ၣ်



တၢ်ဆူ လူ မုၢ်ဖုလုတုစု - ကု ဘၣ်(800) 517-4785

မုၢ်ဆဲး - မုၢ်ဖုဖး ၇ ခု
8:00 နံၣ်ရံၤ - မုၢ်န့ၣ် ၃:00 နံၣ်ရံၤ ET

စံၢ် 1 လုကဲနီၤလု ဆူ လူ မုၢ် န
စံၢ် 2 လု တၢ်သ့ကုသုဒု ထံၣ်က ခုလုအဂု

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့၊ တၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ နဂီၢ်

MEC တၢ်တိၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တုၤထီၣ်

- တၢ်ကျိၢ်ဘၢ 100% ဖဲစူးကါ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်တဖၣ်လၢဟ့ၣ်ဘျးဖဲအပူၤ လၢ ACA တၢ်တြီတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျၢ ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ် လၢအအိၣ်ဒီးအကံၢ်အစီၣ်ဒ်သိးသိးလိာ်သး တၢ်ကျိၢ်ဘၢ ဖဲ \$10 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်န့ၣ်လီၤ. မံၤပနီၣ်အမံၤ ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ်တဖၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်အီၤသ့ဖဲ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အပူၤ န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤ တၢ်ပှၤတၢ် တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢ ကဒွဲးတယၢ် တၢ်ထုးထီၣ်လၢနထၢၣ်အချၢ အဘူးအလဲ တချုးယုထၢ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးတဖၣ်ဒီး ကသံၣ်သရၣ်, တၢ်ဆါအပနီၣ် တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်, ဒီး ဒါမၤကွၢ် တၢ်ဖိးတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဖျိလီတဲစိ ဒီးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်လၢ အကလီန့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်လဲၤဒီးလၢ တအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်ကျိၢ်ဘၢတဂ့ၤ!

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

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

တၢ်တၢ်ကျဲၤအလီၤဆိတဖၣ်လၢ နဂီၢ်

မဲ တပ်ကျပ်ဘာ

ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤတုၤလၢ၊ တနီၣ် \$1,000 ဒီးလၢ
တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတၢ်တဘျီ တၢ်ထုးထီၣ်ကွံာ်
\$20.

မိခင်ချစ်တင်ဆက်ပါ

တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ လၢ မၢ်ချံတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်ဒီး
မၢ်ထံကလၢလၢအဘျၣ် အဂီၢ်.

ကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိရသည့် ကတိအဖျက်

ဟုတ်တန်အပျံ တန့် \$150 တုလ၊ 26 န့်.

သးသမ္မ/AD&D တၢ်အၢ်ကီၤ

သးသမ္ပဒီး AD&D တပ်ကျော်ဘာ \$10,000 လာ ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်.



မဲဒီး မော်ချ်တၢ်ထံာ်
တၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်

မဲဒီး မံင်ချံတဖၣ်လၢ အပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်န့ၣ်
မ့ၢ်အကါဒိၣ်လၢ နအိၣ်ပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. မဲ ဒီး
မံင်ချံလၢ အတဂ့ၤန့ၣ် ဘၣ်ဒိ နတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤလၢ
တၢ်အါမံၤခဲလၢ်အဖီခိၣ်, ဆှၢန့ၣ်ဆူ တၢ်အိၣ်တမ့ၢ်တပၤ,
လဲၤပူၤကွံာ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤ, ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်.
တၢ်ဂံၢ်ကီတဖၣ် လၢအဒိၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.

ပတင်တိကျ၍ ဟဲ့၍မစော၍ တင်ကျါဘ၍ လၢ တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢ အလီၢ်အိၣ်သပှ်ကတၢၢ် ဒီး တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢ ကမၤစၢၤန့ၤလၢ နကဖျိၣ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လၢအမၤအသးသ့ ဆိဆိ, မၤလီၤတံၢ် တၢ်န့ၢ်ကမ့ၢ်လၢအအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး မဲၣ်ချံတၢ်ထံၣ် လၢအဆး လၢခါဆူၣ်ခါအနံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ကွဲလွဲမှု/AD&D,
ဒီ အခန်းကဏ္ဍ

အိဂ်ကတဲကတီလၢ သးသမူ
တၢ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်မၤဖးအသးတဖၣ်,
တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်, ဒီး တၢ်လီၤမၤတဖၣ် ဘၣ်ဒိဝဲ
ပှၤတဂၤလၢ်လၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကျိၣ်နီၤစ့နီၤ တၢ်တံတၢ်ယိးယုာ်ဒီး
တၢ်သးဂဲၤတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ် လုာ်ဘၢတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ပတ်တော်ကျ၊ဟော့ ကျိန်စီစ့စီတော်ဆိုင်ထွဲမ၊စာ၊ လ၊
တက်ကီတင်ခဲတော်ဆာကတီတဖန်အမ၊မု၊ မ၊စာ၊န၊လ၊
နကသဂ၊လိာ်နသးလ၊ ကဘျါက၊ဒီး ဟော့
တင်ပူဖျိုးအဟော်လ၊ ပုလ၊နအဲဘော်သွာ်တဖန်အဂီ၊လီ၊
ဘော်မ၊ တင်မ၊အသးလ၊တဘော်ကွာ်လ၊ ဒူးလီ၊တော်
နတင်အိာ်မုတဂ၊

MEC တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန်လဲ ဘဉ်တတ်တုထီထီဉ်

MEC တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန်လဲ ဘဉ်တတ်တုထီထီဉ် ဟ့ၣ်ဝဲ 100% ACA တၢ်တြီတၢ်တၢ်ကျၢ်ဘၢ ဖဲ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်လဲ ပှၤဘျးစဲအပူၤ ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန်လဲ ပှၤဆါလၢအချၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိး ဒ်သိး တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်တဖန်ဒီး ကသံၣ်သရၢၣ်, အမၤကွၢ်တဖန်, အဲးစရၢတဖန်, ဒီး အါန့ၢ်ဒီးဖဲ PHCS တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်တၢ် တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန် ပှၤဘျးစဲ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်န့ၣ်လီၤ. တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန်လဲ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျး ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ် တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန် ဒီး တၢ်မၤန့ၢ် to တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဖိလီၤတဲစိ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်သကိးတၢ်တဖန် စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

MEC အ Elite တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန်လဲ ဘဉ်တတ်တုထီထီဉ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကိးနံၤဒဲး တၢ်န့ၢ်ဘျးဆူ ပှၤဆါလၢအထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်အပူၤ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်လဲ ဒ်သိး တၢ်လဲၤဆူ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒီး, တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သးပၤနီၣ်ကသံၣ်, တၢ်ကူးကွဲးယါဘျါ, ဒီး တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအဆူၣ်. ကိးနံၤဒဲးတၢ်န့ၢ်ဘျးအံၤ တလိၣ်စူးကါ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလဲ ပှၤဘျးစဲအပူၤ; ဘဉ်ဆၢ, နအိၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်လီၤမၤန့ၢ်ဆူ PHCS တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်တၢ် တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန် ပှၤဘျးစဲ www.multitert.org.com/awp န့ၣ်လီၤ. ဖဲနစူးကါ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလဲ ပှၤဘျးစဲအပူၤအခါ, တၢ်ဟ့ၣ်စၢၤလီၤတၢ်အပူၤ ကဘဉ်တၢ်စူးကါဆူ န ကဒွဲစရီ ပၣ်ဃုာ်အါထီၣ်န့ၢ်ဒီး န ကိးနံၤဒဲးတၢ်န့ၢ်ဘျး, ဒီးမၤစၢၤလီၤ စ့ၢ်ဖိၣ်လဲ နဘဉ်ဟ့ၣ်လဲ နထၢၣ်အချၢန့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်မနုၤအသိ န ကြးဆဲးလီၤမံၤလဲ MEC တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန်လဲ ဘဉ်တတ်တုထီထီဉ် အပူၤလဲၣ်?

- တၢ်တြီတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန် ဟ့ၣ်ဝဲအဘျးအလဲ 100% လၢပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်လဲ ပှၤဘျးစဲအပူၤ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖန်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤန့ၢ်ပှၤဘျးစဲ တၢ်ဟ့ၣ်စၢၤလီၤတၢ်အပူၤတဖန် ဒီဖျိ PHCS တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်တၢ် တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန် ပှၤဘျးစဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန် ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်စၢၤလီၤတၢ်အပူၤတဖန် လဲ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ဘျး ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ.
- တလိၣ် တၢ်ထုးထီၣ်အါန့ၢ်ဒီးလၢနထၢၣ်အချၢ လဲ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ် ဒီးလဲ တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန်.
- ကိးနံၤဒဲး တၢ်န့ၢ်ဘျး ဆူ ပှၤဆါလၢအထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်အပူၤ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်. တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်လဲ လၢတအမ့ၢ်-တၢ်တြီတၢ် ဒုးကဲထီၣ်လဲ ပှၤဘျးစဲအပူၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤဘျးစဲအချၢ လဲ MEC အ Elite တတ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန်လဲ အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်အါန့ၢ်ဒီး ဒ်သိး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဖိလီၤတဲစိ, တၢ်သံတၢ်ပှၤ ဒီး တၢ်ကူးတၢ်စ့ၢ်ခိၣ် လၢဘဉ်တၢ်မၤဖူးအသးအပူၤ, တၢ်မၤဖူးအသးလဲ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် ဒီး ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်အိၣ်မူ တၢ်ကျၢ်ဘၢ တဖန်န့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါတက့ၢ်အပူၤ, ဟးဆူး ဟ့ၣ်တၢ်ဘျးအလဲလဲ နထၢၣ်အချၢ လဲတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အဂီၢ် တချုး နတၢ်သ့ၣ်ဆၢမးကတီၢ်ဒီဖျိ တၢ်ဟ့ၣ် န American Worker ID ခးကွဲး ဒ်တၢ်အံၤသးလဲ တၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ကီၤ ကျိၣ်ခိၣ်စ့ၢ်စ့ၢ်တက့ၢ်! – လဲၤဆူ ပှၤဘျးစဲအပူၤ

ဖဲနလဲၤဆူ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလဲ ပှၤဘျးစဲအပူၤအခါ, တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန် ဒ်သိး တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၢၣ်လဲ အဝဲၤဒီးအပူၤ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါ တၢ်မၤကွၢ်တဖန် န့ၣ် ဘဉ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းတဖန်လဲ ထဲလဲ တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်တဖန်လီၤ. ဖဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အဒိလဲ တၢ်လဲၤတၢ်ဆူ ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလဲ ပှၤဘျးစဲအပူၤန့ၣ် ဟံၣ်ကီၤန့ၣ်ကျိၣ်ခိၣ်စ့ၢ်စ့ၢ်လဲ တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်ဒီး ကသံၣ်သရၢၣ်ဒ်လဲ, ဖဲ နမ့ၢ်အိၣ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဘဉ်ဒ်ဘဉ်ထံးန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်သယံး တၢ်န့ၢ်ဘျးပနီၣ် လဲ တၢ်န့ၢ်ဘျးတၢ်ဟ့ၣ်ဖိၣ်နီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

အဒိ

နလဲၤဆူ ကသံၣ်သရၢၣ်အအိၣ် လၢန အိၣ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် ဘဉ်ဒ်ဘဉ်ထံး အသိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖန်အံၤ ညီၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်အပူၤလဲ တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်လဲၤဒီး အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤဘျးစဲအပူၤ

\$125
တၢ်လဲၤထံၣ်လီၤသကိးတၢ်လဲၤ
ဝဲၤဒီး အဘျးအလဲ

=

န အဘျးအလဲ \$20 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်

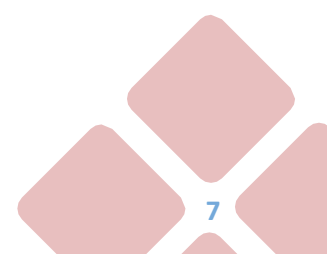
ပှၤဘျးစဲအချၢ

ပှၤဘျးစဲအချၢ တၢ်န့ၢ်ဘျး အိၣ်အကလုာ်ကလုာ် ဒီဖျိတၢ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းလီၤ. ကွၢ်ကဒါကွၢ် တၢ်တတ်ကျွမ်းကျွမ်းအဂီၢ်လဲ တၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤအပူၤ လဲကကွၢ် ပှၤဘျးစဲအချၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၣ် တၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

MEC တပ်တိတ်ကျွဲတဖန်လၢ ဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်

	MEC တၢ်တိာ်ကျဲးလၢ အဲၣ်ဒီးဒိၣ်န့ၣ်တက့ၢ် လၢဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်			MEC အ ELITE တၢ်တိာ်ကျဲး လၢဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်		
*တၢ်ဟ့ၣ်စ့ၣ်မိၣ်လၢအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်အဂီၢ် တၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ် - လိာ်ဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ် PHCS ပုၤဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်မိၤ.						
အစ့ၤကတၢၢ် တၢ်ကျိၢ်ဘၢလၢအလီၢ်အိၣ်သပုၤကတၢၢ် (MEC)	တၢ်တိာ်ကျဲး ဟ့ၣ် 100% လၢ တၢ်တြီတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်မိၤတဖၣ် အလိာ်ဘၣ် ACA. နကဘၣ် လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတၢ်ဒီး PHCS ပုၤဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်မိၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်မိၤတဖၣ် လၢကဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.					
ကသံၣ်သရၣ် အတၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတၢ်လၢဝဲဒၢး	\$20 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်			\$20 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်		
ပုၤစံၣ်နီၤတဖၣ်	\$50 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်			\$50 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်		
တၢ်အံးထွဲက့ၢ်ထွဲလၢအလိာ်ဘၣ်အချ့	\$50 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်			\$50 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်		
တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါ တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် ဒီး ဒါမၤကွၢ် တၢ်မိၤတၢ်မၤ	\$60 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်မၤကွၢ်မုၢ်န့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်			\$60 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်မၤကွၢ်မုၢ်န့ၣ်တဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်		
ပုၤလၢအဘျီ ချါယံးဒီး အဆၢ လၢစု တၢ်အံးထွဲက့ၢ်ထွဲ	\$75 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်			\$75 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်		
တၢ်ဂီၤယဲၤဖျါ လၢအထီၣ်စိ	\$200 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်			\$200 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ်; တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတဖၣ်လၢ အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်		
ကသံၣ်မိၣ်တၢ်ကျဲး ကသံၣ်မိၣ်ကသီမိၣ်တဖၣ် -တၢ်အကၢ်အစီအိၣ်သးသီး -မံၤပနီၣ် -တန့ၣ်တဘျီ တၢ်အအါကတၢၢ်	CerpaxRx \$10 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အပူၤတဖၣ် အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်			CerpaxRx \$10 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်အပူၤတဖၣ် အဘျီကတၢၢ်တအိၣ်		
တၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ် အါန့ၢ်ဒီး - တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်မိၤတဖၣ်တဖၣ်လၢ အိၣ်လၢအဖီလၢ် ဟ့ၣ်ဝဲလၢ တၢ်လဲၤလိာ်န့ၣ်လိာ်လီၤအနီၣ်အစီထံးဒိၣ်ဘိ, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖျါလၢကျဲးအဂၤအဘိ.						
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒၢး (တၢ်အိၣ်တဆူၣ်)	N/A			တသီ \$250; တန့ၣ် 2 သီ		
တၢ်ကူးကွဲးယါဘျီတၢ်လိးကွၢ်တၢ် တၢ်န့ၣ်ကျဲး -ကိးနံးဒီး ပုၤဆါလၢအထီၣ်တၢ်ဆါဟ့ၣ်န့ၣ်အပူၤ တၢ်ကူးကွဲးယါဘျီ -ကိးနံးဒီး ပုၤဆါလၢ ဟဲလၢအချၢ တၢ်ကူးကွဲးယါဘျီ -ကိးနံးဒီး ပုၤဆါလၢ ဟဲလၢအချၢ လၢအဆံးတက့ၢ် -ပုၤဆါလၢ ဟဲလၢအချၢ တၢ်န့ၣ်ကျဲး တၢ်အါကတၢၢ်	N/A			တသီ \$1,500, တန့ၣ် 1 သီ တသီ \$750 တသီ \$150 တန့ၣ် 1 သီ		
တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သးပုၤနီၣ်ကသံၣ်	N/A			30% တၢ်ကူးကွဲးယါဘျီတၢ်န့ၣ်ကျဲး		
တၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်တုၤလိာ်	N/A			တၢ်ဒုးဃာ်တဘျီ တၢ်ဟ့ၣ်စ့ၣ်မိၣ် \$500 ခဲလၢတပူၤယီ		
ကိးနံးဒီး တၢ်ဆါဟံၣ်-အပူၤ တၢ်လိးကွၢ်တၢ် တၢ်အံးထွဲက့ၢ်ထွဲလၢအဆူၣ် တဖု တၢ်အသးအကၢ် တၢ်သ့ကမ့ၢ်တၢ် သးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ တၢ်အံးကွၢ်ကွၢ်လၢအစဲၣ်နီၤ (ပုၤဆါလၢအထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် အပူၤ)	N/A			တသီ \$500; အအါကတၢၢ် အသီ 500 လၢသးသမူဒီတကတီၢ်ညါ တသီ \$1,000; တန့ၣ် အသီ 30 တသီ \$250; တန့ၣ် အသီ 30 တသီ \$250; တန့ၣ် အသီ 30 တသီ \$250; တၢ်အိၣ်တဘျီ အသီ 60		
*PHCS ပုၤဘျးစဲ	ကသံၣ်သရၣ် ဒီး တၢ်ဆါဟံၣ်			ကသံၣ်သရၣ် ဒီး တၢ်ဆါဟံၣ်		
*Teladoc ဂီၢ်ဒိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲက့ၢ်ထွဲ ခီဖျါအုထၢၣ်န့း	တလိာ်တၢ်ဟ့ၣ် အဘျးအလဲအူ ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ခီဖျါ လီတစိ မ့တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အုထၢၣ်န့း			တလိာ်တၢ်ဟ့ၣ် အဘျးအလဲအူ ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ခီဖျါ လီတစိ မ့တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အုထၢၣ်န့း		
*တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပူၤ တၢ်ပူၤတၢ် တၢ်ပီးတၢ်လီ	တၢ်ဒုးတၢ်ယာ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဘျးအလဲတဖၣ် တချုး တၢ်ဟံလီၤတၢ်ဆါကတီၢ်			တၢ်ဒုးတၢ်ယာ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဘျးအလဲတဖၣ် တချုး တၢ်ဟံလီၤတၢ်ဆါကတီၢ်		
*တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢတၢ်မၤဖုးအသး တၢ်လၢာ်ဘျီလၢာ်စု	တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး တမံး အအါကတၢၢ် တၢ်န့ၣ်ကျဲး \$5,000			တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး တမံး အအါကတၢၢ် တၢ်န့ၣ်ကျဲး \$5,000		
*တၢ်သံတၢ်ပုၤ ဒီး တၢ်ကူးတၢ်စုဒိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအပူၤ	\$15,000 ပုၤမၤတၢ်မိ \$7,500 ဒီမၤဝဲ / \$3,000 မိသၣ်			\$15,000 ပုၤမၤတၢ်မိ \$7,500 ဒီမၤဝဲ / \$3,000 မိသၣ်		
တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်	MEC တၢ်တိာ်ကျဲးလၢ အဲၣ်ဒီးဒိၣ်န့ၣ်တက့ၢ် လၢဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်			MEC အ ELITE တၢ်တိာ်ကျဲး လၢဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်		
	ကိးနံးဒီး	ခံန့ၣ်တဘျီ	တလါခံဘျီ	ကိးနံးဒီး	ခံန့ၣ်တဘျီ	တလါခံဘျီ
ထဲပုၤမၤတၢ်မိ	\$26.44	\$52.90	\$57.29	\$37.14	\$74.23	\$80.50
ပုၤမၤတၢ်မိ + ဒီမၤဝဲ	\$41.64	\$83.29	\$90.22	\$68.41	\$136.84	\$148.25
ပုၤမၤတၢ်မိ + မိသၣ်(တဖၣ်)	\$37.40	\$74.81	\$81.03	\$56.66	\$113.36	\$122.79
ဟံၣ်ဖိမိ	\$64.67	\$129.35	\$140.12	\$94.36	\$188.73	\$204.47

*တၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ် တဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးကွၢ်တၢ် ခီဖျါ Nationwide Life Insurance Company ဘၣ်.
MEC အ Elite ကျဲးသန့ လၢဘၣ်တၢ်တုထီထီၣ်န့ၣ် မၤန့ၣ်အီၤတသုၣ်လၢ ပုၤလၢအအိၣ်ဝဲဆိးဝဲလၢ NM ဒီး VT ဘၣ်. တၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢ ပုၤလၢအအိၣ်ဝဲဆိးဝဲလၢ KS ဒီး OH အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ်န့ၣ် နဲၣ်လီၤအီၤသုတုၤလၢ အအါကတၢၢ် နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်သယံး တပ်တိတ်ကျွဲ လိာ်အုၣ်သးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအါန့ၣ်ဒီးအဂီၢ်တက့ၢ်.



အစုကတော် တက်ကျော်ဘာလအလီအိပ်သပွန်ကတော် (MEC)

MEC တပ်ပုထုတဖန်လဘာတတထီထီ အခမဲလက် ပုဃုဒီး အစုကတော် တက်ကျော်ဘာလအလီအိပ်သပွန်ကတော် (MEC)န့ဉ်လီ။ အစုကတော် တက်ကျော်ဘာလအလီအိပ်သပွန်ကတော် (MEC) မၤ တၢ်တြိတ် တၢ်အံးထွဲကွဲထွဲ ယိယိဖိန့ဉ်လီ။ နဒီးန့ဉ်ဘၣ် 100% ပုဃုဒီးအပူၤ တက်ကျော်ဘာ လၢ တၢ်တြိတ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ခဲလၢအဂီၢ် လၢအလိၣ်ဘၣ်ခီဖျိ တၢ်အံးထွဲကွဲထွဲလၢအကြးဒီးအပူၤတၢ်ဘျၢ (Affordable Care Act), ပုဃုဒီး ညီန့ၢ် တၢ်ကွဲထွဲသမံသမိတၢ်တဖၣ်, တၢ်ဆဲးန့ၢ်ကသံၣ်ဒီးသဒၢတၢ်ဆါတဖၣ်, တၢ်မၤကွဲတဖၣ်, တၢ်တြိတ် ကသံၣ်ခိတ်တၢ်ဘျၢတဖၣ်, ဒီး COVID-19 တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတၢ်ဆါန့ဉ်လီ။ မၤန့ၢ် COVID-19 တၢ်မၤကွဲတဖၣ်ညီသ့ ထဲ သၢခါလၢ ကိးန့ဉ်ဒီးန့ဉ်လီ။

နအိၣ်ဒီး တၢ်န့ဉ်လီမၤန့ၢ်ဆူ PHCS ပုဃုဒီး တၢ်သမံသမိကွဲတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့ တၢ်န့ဉ်ဘျးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်န့ဉ်လီ။ ခီဖျိ ပုဃုဒီးအံၤ, နအိၣ်ဒီး တၢ်န့ဉ်လီမၤန့ၢ်ဆူ တၢ်ဆါဟံၣ်အပျၢၣ် 4,500, ကသံၣ်သရၣ်အဂၤ 900,000 ဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်လံ/တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် 84,000 န့ဉ်လီ။

ပုဃုဒီးမၤစၢၤတၢ်ဖဲတဖၣ်ခဲလၢလၢ အန့ဉ်လီပုဃုဒီးကိးတၢ်န့ဉ် လဲၤခီဖျိဘၣ် တၢ်အုၣ်ခိတ်တၢ်မၤအကျဲအါမံၤဒီး အလုၤတုၢ်လုၤတီၤ, မံၤဒ်န့ဉ်ဒီး နအိၣ်သ့ဒီး တၢ်န့ဉ်လီသးလၢ နပုထု တၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့တၢ်အံးထွဲကွဲထွဲ ပုဃုဒီးမၤစၢၤတၢ်ဖဲ လၢအအိၣ်ဒီးအကွဲအစီန့ဉ်လီ။

တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ကျော်ဘာ

တၢ်လီၤကိၢ်ဘၣ်တဖၣ် တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီးသဒၢတဖၣ် ဒီး ညီန့ၢ် တၢ်ဆဲးန့ၢ် ကသံၣ် ဒီးသဒၢ တၢ်ဆါတဖၣ်
တၢ်သမံသမိကွဲတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့ တၢ်မၤကွဲတဖၣ်
 သ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံး
 ခိတ်လဲးစထရီ
 တၢ်ဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါ
တနံၣ်တဘျီ ဟံးမုၢ် တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤ တၢ်မၤကွဲ
ဖိသၣ်အိၣ်န့ၢ် ဒီး ဖိသၣ် တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤ

တၢ်ဒီးသဒၢလၢတၢ်အိၣ်ပျၢၣ်ဖိ

- တၢ်မၤအကျဲလၢ ဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်ခီဖျိ FDA တပုဃုဒီး တၢ်ဖိလီလူး ကသံၣ်ဖိၣ်ကသီဖိၣ်ဘၣ်
- တၢ်တြိဟုးသး (Sterilization) တၢ်မၤအကျဲအကွဲ

ခဲစၢၣ်တၢ်မၤကွဲတဖၣ်

- ပံၣ်ဖးဒိၣ်
- နံၢ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ် လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိတ်တီ ပုဃုဒီး -

- သးဒီး ကသံၣ်မူဘီး
- တၢ်သးဟးဂီၤ
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢဒီး တၢ်ဘီၣ်လုၤကုၤ
- ဟံၣ်ပူၤသီပူၤတၢ်မၤန့ၢ်မၤဃာ်
- တၢ်ဆါတဖၣ်လၢ ဘၣ်ကူဘၣ်ကံခီဖျိ တၢ်မံပုဃု
- ကသံၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ကတီၢ်



ဝံသးစူၤ မၤနီၣ်လၢ, U.S. တၢ်တြိတ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ် မူဒါတဖၣ် မၤဂ့ၢ်ထီၣ်စရီသ့တဖၣ်အံၤ ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တဘျီဘၣ်တဘျီ ဒီး ဟံးလီၤ တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် ဒ်သး သးအနံၣ်အလါ, မုၢ်ခွဲ, မုတမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်အသး လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ် လၢကဘၣ်တၢ်ကျော်ဘာအဂီၢ်န့ဉ်လီ။ လၢခါခဲအံၤစရီလၢ ပုဃုဒီး တၢ်လိၣ်ဘၣ်ခဲလၢအဂီၢ်, လဲၤကွဲဘၣ် ဖဲ www.healthcare.gov/preventive-care-benefits/ န့ဉ်လီ။

တၢ်ဂ့ၢ်အကိၢ်ခိတ် - န ကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဟ့ၣ် တၢ်တြိတ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်, ဒ်သး ခိတ်လဲးစထရီ တၢ်သမံသမိတၢ်မၤကွဲ, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်လၢဝဲဒၢး အကူၣ်အသးန့ဉ်လီ။ သ့ၣ်ညါလၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် လိၣ်နကဘၣ်ဟ့ၣ် တၢ်အဘျးအလဲတဖၣ်တနီၤ လၢတၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်လၢဝဲဒၢးအဂီၢ်, တၢ်တြိတ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်မ့ၢ် တမ့ၢ်ဂီၢ်ခိတ်ထံး တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် အတၢ်ပညိၣ်, မုတမ့ၢ် န ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ် ဃုနုအပူၤ တၢ်တြိတ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ် လၢအအိၣ်လီၤဆီလၢ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်လၢဝဲဒၢးန့ဉ်လီ။

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်အါထီၣ်လၢ တၢ်တိၢ်ကျဲၤအကၢၢ်အဂီၤ

PHCS တၢ်န့ၣ်ဘျုးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ် ပှၢ်ဘျုးစဲ

တၢ်တိၢ်ကျဲၤ တၢ်ကၢၢ်အဂီၤ ဟ့ၣ် တၢ်မၤန့ၣ် PPO ပှၢ်ဘျုးစဲ လၢ အဟ့ၣ်အခွဲးလၢ တၢ်ကၢၢ် ဘၢ နီၣ်တၢ်လၢ လၢကဟံးန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ဘျုး လၢ ပှၢ်ဘျုးစဲ တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တဲကျဲၤန့ၣ်လီၤ.



ယုထံၣ်န့ၣ် ပှၢ်ဘျုးစဲ ပှၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖ

- တၢ်န့ၣ်ဘျုး ပှၢ်ဘျုးစဲ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် - www.Multiplan.com/awp
- ကိးဘၣ် - (888) 371-7427

TELADOC ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ခိဖျိအုထၢၣ်နဲး

ဒီးလၢ Teladoc အ Primary 360, နကန့ၣ်ဘၣ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ, ညီန့ၣ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံးသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အကၢၢ်အစီ ဒီး တၢ်ဘၣ်ဘျုးဘၣ်ဒါ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ နကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ.



- ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ - ပှၢ်ဆါအသိ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် \$165; တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်တဖၣ်လၢ အပိာ်ထွဲထီၣ် \$99
 - ညီန့ၣ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်သကိးတၢ် တဘျီ \$0
 - တနီၣ်တဘျီ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ပၤ - တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် တဘျီ \$165
 - သးတၢ်ကူၣ်သကိးတၢ် - ပှၢ်ဆါအသိ တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် \$235; တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်တဖၣ်လၢ အပိာ်ထွဲထီၣ် \$105
 - တၢ်ကူၣ်သကိးတၢ် (Therapist) - တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ် တဘျီ \$95
- တၢ်မၤနီၣ် - ကရၢဖိ အလၢခံတၢ် အမူဒါ ဘၣ်ထွဲဝဲသ့, ဒ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုး အကၢၢ်အဂီၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အုပှၢ် တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံ -

HEALTHCARE BLUEBOOK



န့ၣ်လိာ်ဘၣ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ကန့ၣ်ယုာ်တၢ် လၢ အတမ့ၢ်-တၢ်တြီတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်? နဒီးန့ၣ် တၢ်ဟံၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အုပှၢ်သ့ဒီးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ခိဖျိ တၢ်လဲၤဆူ ပှၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပှၢ်ဘျုးစဲအုပှၢ်န့ၣ်လီၤ. စူးကါ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အုပှၢ် တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံအံးလၢ ကပှၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်အဂီၢ် ဖဲ ပှၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ပှၢ်ဘျုးစဲအုပှၢ် လၢ န လီၤကဝီၤ လၢကယုထံၣ်န့ၣ်ဘၣ် တၢ်အုပှၢ်အဂုကတၢ် ဒီး ဒီးန့ၣ် တၢ်ဒွဲးတၢ်ယၢ် တၢ်ထူးထုၤလၢနထုၤအခါ အဘျုးအလၢန့ၣ်လၢ.

တၢ်န့ၣ်ညါ ကယုထုၢ်န့ၣ် တၢ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ် စ့ၤပှၢ်ဖိတဖၣ် ၃ လှံၣ်ယုာ်ယုာ်တဖၣ် တၢ်ပှၢ်လၢ တၢ်ဆၢကတၢ်န့ၣ်လၢ . မှၢ်န့ၣ်တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အုပှၢ် တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံ ခိဖျိ သမၤ ကတၢ် အုပှၢ်န့ၣ်ကရၢဖိပုၤတြး ဖဲ www.TheAmericanWorker.com မှၢ်ကတၢ် ကတၢ် (800) 517-4785 တက့ၢ်.

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အုပှၢ် တၢ်ပှၢ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံ တအုၣ်ကီၤလၢ တၢ်ဒွဲးတၢ်ယၢ် တၢ်အဘျုးအလဲတဖၣ် ကမ့ၢ် တၢ်အုပှၢ်လၢ တၢ်ကယုန့ၣ် မှၢ်န့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖးတၢ်မၤအဂီၢ် ဘၣ်.

CRUM & FORSTER တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်မၤဖုးအသး ဒီး

တၢ်သံတၢ်ပှၢ် ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စုခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအုပှၢ်



တၢ်မၤဖုးအသးတဖၣ် လၢပှၢ်တဲာ်စုခိၣ်တသ့ ကဲထီၣ်ဝဲသ့လၢ ဟံၣ်တၢ်န့ၣ်ဒီး ပှၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢနအဲၣ် ဒီးလၢ တၢ်လၢ နံၣ်ဘျုးလၢစုတဖၣ် လၢတဘၣ်တၢ်တိၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် လၢတၢ်မၤဖုးအသး ဒီး တၢ်သံတၢ်ပှၢ် ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စုခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအုပှၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် ဟ့ၣ်ဝဲ တၢ်ဟ့ၣ်စုနီၣ် ဆူနအိၣ် မှၢ်တမ့ၢ် ပှၢ်လၢအအဲၣ်ဝဲ လၢကမၤစၢၤ မၤစၢၤလီၤ ကျိၣ်ခိၣ်စုခိၣ်တၢ်ဝံတၢ်ယိးတနီၣ် လၢ တၢ်နးတၢ်ဖျိၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤဖုးအသး ဒ်အကဲထီၣ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ဘျုးအံၤ ဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢကလိးကွၢ်တၢ် ခိဖျိ Crum ဒီး Forster ဒီး ဘၣ်တၢ်ပၤဆူၢ် ခိဖျိ NAHGA န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်လၢတၢ်မၤဖုးအသး တၢ်လၢ နံၣ်ဘျုးလၢစု - ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဘျီ အအါကတၢ် \$5,000 တၢ်န့ၣ်ဘျုး
- တၢ်သံတၢ်ပှၢ်ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စုခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအုပှၢ် - \$15,000 ပှၢ်မၤတၢ်ဖိ / \$7,500 ဒီးမၤဝဲ / \$3,000 ဖိသ

တပ်သားဒီးမဲ

ဟ်ဃာ် တၢ်နံၤကမံၤလၢ ကပီၤဆံၣ် ဒီး အပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် ဒီး ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ နတၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤလၢ တၢ်ခဲလၢာ်အဖီခိၣ် ဒီးလၢ မဲ တၢ်ကျါၣ်ဘၢလၢအကြးဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ. ညီၣ်န့ၣ် မဲတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ် အကါဒိၣ်န့ၣ်လီၤ, တၢ်န့ၣ်အယီၤ မဲ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ အကျါၣ်ဘၢ ညီၣ်န့ၣ်တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိး တဖၣ် ဒီး အဟ့ၣ် ပာ်ဘျးစဲအပူၤ တၢ်ဟ်စ့ၤလီၤတၢ်အပူၤတဖၣ် န့ၣ် အကါဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. **နတဒီးန့ၣ်ဘၣ် ID ခးကု လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးအံၤ အဂီၢ်ဘၣ်, န ကမျါၣ်တၢ်ဘၣ်ဘီၣ်ဘၣ်ညီၣ်န့ၣ်ဂံၢ် (Social Security Number) ကဘၣ်တၢ်စူးကါလၢ တၢ်ဒူးန့ၣ်ဖျါလၢအမ့ၢ်တၢ်တမံၤဃီ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ is အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးကွၢ်တၢ် ခီဖျါ Ameritas န့ၣ်လီၤ.

မဲ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်			
အအါကတၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ			
လံာ်န့ၣ်လံာ်လါအန့ၣ် အအါကတၢ်		ကရၢဖိလၢအကျါၣ်ဘၢ တဂၤ တုၤလၢ \$1,000	
တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အီၤသ့		တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတၢ် တဘျီ \$20	
တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် လၢအကျါၣ်ဘၢ	တၢ်အိၣ်ခိး တၢ်ဆၢကတီၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤသကိးတၢ်	
တၢ်တြီတၢ် ဒီး တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါ ညီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်, တၢ်မၤကဆုၣ်ကဆီ, အဲးစရတဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂၤ	တအိၣ်ဘၣ်	ကျါၣ်ဘၢ မဲ 100% (MAC/MAB)*	
ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်ဃါဃုာ်လၢ အမၤပၢၢ်ထီၣ်က့ၤသ့ ဒီး တၢ်ဟ်ဖျိၣ်ဒီး တၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢ မဲအပူၤ, မဲအကွၢ်အဂီၢ် အကပီၤ, တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်တဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂၤ.	3 လါ	ကျါၣ်ဘၢ မဲ 60% (MAC/MAB)*	
တၢ်ကူစါယါဘျါအိၣ် တၢ်မၤဘၢမဲလၢအဖီခိၣ်, မဲခိၣ်သလုး, မဲကျိၣ်ပီးလီတဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂၤ.	12 လါ	ကျါၣ်ဘၢ မဲ 50% (MAC/MAB)*	
တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်	ကိးနွံဒဲး	ခံၣ်တဘျီ	တလါခံၣ်တဘျီ
ပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$6.36	\$12.72	\$13.78
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဒီမၤဝါ	\$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 ပာ်ဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ ကဟံးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဃုထၢ ပာ်ဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီး တၢ်ထုးထီၣ်လၢနထၢၣ်အချၢ အဘျးအလဲတဖၣ်လၢ အစ့ၤသ့န့ၣ်လီၤ. လၢကဟ်ဃာ် စုဟ်ပနီၣ်လၢအစ့ၤ, မဲနမ့ၢ် လဲၤထီၣ်လိာ်သကိးတၢ်ဒီး ပာ်ဘျးစဲအချၢ မဲကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်, တၢ်ဃုက့ၤတၢ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ဆိကမိၣ် မဲ အအါကတၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျး (MAB) လၢဟ့ၣ်ခွဲးအီၤသ့, လၢအမ့ၢ် ထံးဒီး အစ့ၤကတၢ် အဘျးအလဲလၢ ဘၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤလိာ်အသးဂၢၢ်ဂၢၢ်ကျါၣ်ကျါၣ် လၢ န ZIP နီၣ်ဂံၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးတမံၤမဲလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်န့ၣ်ဘျး ဒီး မဲကသံၣ်သရၣ် အတၢ်ဟံးန့ၣ်တၢ်အပူၤ အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်, ကမ့ၢ် တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢကစုလၢ ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်လၢနထၢၣ်အချၢ လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤဖျါထီၣ် ပာ်ဘျးစဲ ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ် အလီၢ်အကျဲ

ကိးဘၣ် (800) 659-2223

- ရုထၢ တၢ်ဃုထၢ 3
- လဲၤဆူ www.Ameritas.com
- န ပာ်ဘျးစဲ န့ၣ် "CLASSIC PPO" ပာ်ဘျးစဲလီၤ.



မင်းချစ်တင်ထိန်

ညီနု၊ မဲခွံတၢ်မၤကွၢ် တၢ်မ့ၢ်ဒ်ထဲ ကမၤစၢၤန့ၤလၢ၊ နကထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်ဘၣ်, တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကီးလၢ၊ ကယုထံၣ်န့ၢ် တၢ်အဆိကတၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ၊ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်အိၣ်အသးတဖၣ်အနး န့ၣ်လီၤ. လဲၤထံၣ်လိာ်သကိးတၢ်ဒီး VSP တၢ်ယုထုာ် ပှၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်အါဒ်တၢ် တက့ၢ်လၢ၊ န မဲခွံတၢ်ထံၣ် တၢ်တိာ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. **နတဒီးန့ၢ် ID ခးကွ လၢတၢ်န့ၢ်ဘျုးအံၤအဂီၢ်ဘၣ်, န ကျၢၢ်တၢ်ဘၣ်ဘီၣ်ဘၣ်ညီနီၣ်ဂံၢ် (Social Security Number) ကဘၣ်တၢ်စူးကါလၢ တၢ်ဒီးန့ၣ်ဖျါလၢအမ့ၢ်တၢ်တမံၤဃီ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.**

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤန့ၣ် အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလိးက့ၤတၢ် ခီဖျိ Ameritas န့ၣ်လီၤ.

မင်းချံတင်ထံ၌ တင်တိာ်ကျဲၤ တၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်

တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အိၤသ့

\$10 တပ်မကျော်၊ \$25 မိုင်ထံကလေးတစ်ခု မှတစ်ခု တပ်ကွီးယာတပ်တစ်ခု¹

တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် လၢအကျါဘၢ	VSP တၢ်ဃုထၢ ပှၢ်ဘျးစဲ	ပှၢ်ဘျးစဲအချါ	
တနံၣ်တဘျီ မံၣ်ချ့ တၢ်မၤကွၢ်	ကျါဘၢ လၢလၢပှဲၤပှဲၤ	တုၤလၢ \$45	
မံၣ်ထံကလၢတဖၣ် (တခိၣ်) မံၣ်ချ့တၢ်ထံၣ်ထဲတမံၤ / တၢ်အဘူးအယံၤ ခံမံၤလၢာ် တၢ်အဘူးအယံၤ သၢမံၤ / လဲၣ်ထံၣ်ခယုၣ်လၢာ်	ကျါဘၢ လၢလၢပှဲၤပှဲၤ ကျါဘၢ လၢလၢပှဲၤပှဲၤ	တုၤလၢ \$30 / တုၤလၢ \$50 တုၤလၢ \$65 / တုၤလၢ \$100	
တၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ် တၢ်ဘၣ်လိာ် ဒီး တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢအပိာ်ထွဲ တၢ်ဃုထၢအီၤသ့ လိာ်ဘၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့	\$60 တၢ်ဟ့ၣ်သကိးတၢ် တုၤလၢ \$105 ကျါဘၢ လၢလၢပှဲၤပှဲၤ	တအိၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ဘျး တုၤလၢ \$105 တုၤလၢ \$210	
တၢ်ကွီၤဃာ်တၢ်တဖၣ်	တုၤလၢ \$105 ²	တုၤလၢ \$70	
တၢ်မၤအသးခဲအံၤခဲအံၤ တၢ်မၤကွၢ် / မံၣ်ထံကလၢ / တၢ်ကွီၤဃာ်တၢ်တဖၣ်	ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် အမုၢ်နံၤမုၢ်သီ 12 လါ / 12 လါ / 24 လါ		
တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်	ကိးနွံဒဲး	ခံနွံတဘျီ	တလါခံဘျီ
ပှၤမၤတၢ်ဖိ	\$2.12	\$4.24	\$4.60
ပှၤမၤတၢ်ဖိ + ဒီမၤတၢ်	\$4.19	\$8.38	\$9.09
ပှၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိသၣ်(တဖၣ်)	\$3.91	\$7.82	\$8.47
ဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$5.98	\$11.96	\$12.96

¹ တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်အိၣ်သ့ ဘၣ်ဃးဒီး မၢ်ထံကလး တခိၣ် လၢအလၢပွဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွီၤဃာ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်တမံမံလၢ ဘၣ်တၢ်ဃုထၢန့ၣ်လီၤ.

² Costco တၢ်န့ၣ်ဘျုး ကမ့ၢ်ဒ်သိးသိးဒီး တၢ်ဆါတၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဘျီ န့ၣ်လီၤ.

ကိးဘုန် (800) 877-7195

လဲၤဆူ www.Ameritas.com

- န ဟုတ်ဘူးစဲ နှင် "မိခံတံထိုင် - VSP"

Ameritas® 

ကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိရသော ကတိပေးချက် ဦး သးသမ္မ/AD&D တပ်အုပ်ကိရိ

ကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိရသော ကတိပေးချက်

ကိန်းဒီး သးသမ္မနှင့် အိတ်သန့်အသးလၢ စုဟဲန့ၣ် လၢအအိတ်/အမၤအသးဒ်သီးသီးထီတိ, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်မၤဖုးအသးတဖၣ် ဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအနးတဖၣ် ဟံဃာ်နၢလၢယံၤဒီး တၢ်ဖိးတၢ်မၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ မၤစၢၤကျၢၢ်ဘၢ န တၢ်လၢာ်ဘျၣ်လၢာ်စုတဖၣ် ဒီး ဟ့ၣ်နၢစုနီၢ်, ဖဲန့ၣ် တၢ်အိတ်တဆူၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး ဒီး မၤတၢ်တသ့န့ၣ်လီၤ.

ကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိရသော ကတိပေးချက်			
ကိန်းဒီး အအိတ်တၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျး	တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ဟ့ၣ် \$150 စုဟံဃိတ်ခဲလၢာ်တပူၤဃီ		
အအိတ်တၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျး တၢ်ဆါကတိ	26 နံ		
တၢ်အိတ်ခိး တၢ်ဆါကတိ	7 သီ (တၢ်မၤဖုးအသးတဖၣ် ဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်)		
တၢ်န့ၣ်ဘျး အဆီ	ကိန်းဒီး တၢ်ပနီၣ်	ခံၣ်တဘျီ တၢ်ပနီၣ်	တလါခံဘျီ တၢ်ပနီၣ်
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$3.50	\$7.00	\$7.59

တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ ပၣ်ဃုာ်ဒီး ကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိရသော လၢ တၢ်ဒါဖိ ဒီး တၢ်အိတ်ဖျၢၣ်ဖိအယိန့ၣ်လီၤ.

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

CA, HI, NJ, NY, VT ပူၤအိတ်ဆိးတၢ်ဖိတဖၣ် အိတ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်လၢ ကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိရသော လၢကီၢ်စိန့ၣ်လီၤ.



တၢ်သံတၢ်ပျၢ် ဒီး တၢ်ကူးတဲာ်စုခိၣ် လၢဘၣ်တၢ်မၤဖုးအသးအပူၤ တၢ်ဃုာ်ထၢသ့လၢ သးသမ္မ ဒီး တၢ်ဒိသန့အသး သးသမ္မ

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ မၤစၢၤ ဒီသဒါ ပူၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဒီးသန့အသး အဆူညါကျိၣ်ဇီၤစုနီၢ်လီၤ. တၢ်ဃုာ်ထၢသ့ သးသမ္မ တၢ်အုပ်ကိရိ တၢ်န့ၣ်ဘျး ကဟ့ၣ် တၢ်စိၣ်ညီၣ် ဟံပနီၣ် ဆိတ်စၢၤ တၢ်န့ၣ်ဘျး တၢ်ဟံဃိတ် ဖဲပူၤနီၢ်တဂၤလၢဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ အတၢ်သံတၢ်ပျၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ထၢ တၢ်ဒီးသန့အသး သးသမ္မ သ့ လၢကဟ့ၣ် သးသမ္မ တၢ်အုပ်ကိရိ လၢ ပူၤဒီးသန့အသးတဖၣ်လၢ အကြးဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစုၤမၤနီၣ်လၢ ပူၤဒီးသန့အသး သးသမ္မ တၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဃုာ်ထၢသ့ဒ်ထဲလၢ တၢ်ဒီးစဲဘူးတၢ်ဒီး ပူၤမၤတၢ်ဖိ သးသမ္မ တၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်လီၤ. ပူၤဒီးသန့အသး သးသမ္မန့ၣ် အါတလၢကွံာ်န့ၣ် တၢ်ဃုာ်ထၢသးသမ္မ အတၢ်ဟံဃိတ်လၢ န့ၣ်ထၢ တသ့ဘၣ်. ဃုာ်ထၢဟံလီၤ နပူၤလၢအတူၢ်လိာ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျးတၢ်တဖၣ် လၢ န တၢ်န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤ မ့တမ့ၢ် ဒီးဖျိ န American Worker ကရၢဖိပဲတြီန့ၣ်လီၤ.

သးသမူ/AD&D တၢ်အုၣ်ကီၤ			
ပှၤမၤတၢ်ဖိ	တၢ်ဟ့ၣ် \$10,000		
ပှၤဒီးသန့အသး သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ			
ဒီမါတၤ	တၢ်ဟ့ၣ် \$5,000		
ဖိသၣ် (6 လါ တုၤ 26 နံၣ်)	တၢ်ဟ့ၣ် \$2,500		
ဖိသၣ်အီၣ် (အသီ 10 တုၤ 6 လါ)	တၢ်ဟ့ၣ် \$400		
တၢ်န့ၣ်ဘျး အဆီ	ကိးနွံဒဲး တၢ်ပနီၣ်	ခံနွံတဘျီ တၢ်ပနီၣ်	တလါခံဘျီ တၢ်ပနီၣ်
ထဲပှၤမၤတၢ်ဖိ	\$0.60	\$1.20	\$1.30
ပှၤမၤတၢ်ဖိ + ဒီမါတၤ	\$0.90	\$1.80	\$1.95
ပှၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိသၣ်(တဖၣ်)	\$0.90	\$1.80	\$1.95
ဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$1.80	\$3.60	\$3.90

သးသမ္မ/AD&D တၢ်အုပ်ကိရိန့ၣ် မၤန့ၣ်အီၤတသ့လၢ NM ဒီး VT အပူၤအိတ်ဆိးတၢ်ဖိအဂီၢ်ဘၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်

ယကဘၣ်ဟ့ၣ် တၢ်ကၢၤအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်?

န တၢ်အၣ်ကၢၤအဘျးအလဲကဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ နလီၤလဲၣ်လီၤ.

ယမ့ၢ်တအိၣ်ဒီး လၢလဲၣ်စရိလၢ ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ် တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်လဲၣ်?

န တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် ကဘၣ်တၢ်ပၣ်ဆိကတီၢ်ဒ်ကလိၣ်လီၤ. န တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် ကစးထီၣ်ကုၤကဒီး ဖဲ နအိၣ်ဒီး လၢလဲၣ်ဒီးတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ယမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ယုက့ၤတၢ် ဖဲ ယတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ပၣ်ဆိကတီၢ်ဒ်ကလိၣ်အခါန့ၣ် တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်လဲၣ်?

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

ဖဲယမ့ၢ်လဲၤကဟ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ်, ယကဘၣ်ဟ်ဃာ် ယတၢ်ကျၢၢ်ဘၢဒ်လဲၣ်?

နမၤ တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ လီၤလီၤဆူ The American Worker လၢကဟ်ဆဲး တၢ်ဒုးပၣ်ဆိကတီၢ်ဒ်ကလိၣ် တၢ်ကျၢၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

ဖဲယမ့ၢ်လဲၤဟ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ်, ယကဘၣ်မၤ တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ ဒ်လဲၣ်?

နဟ့ၣ် တၢ်အဘျးအလဲသုၤ ခုၤဖျၢၤ အထၢၣ်န့ၣ်, ခုၤဖျၢၤ လုတုမ့ၢ်တမ့ၢ်ခုၤဖျၢၤ လုၤပုၤရၢၤန့ၣ်လၢ. တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ တၢ်ဃၢၤတဖၣ် ပၣ်ဃုးဒုး credit ခးကုမ္ပဏီမ့ၢ်debit ခးကု, နၢၤတၢ် ခုးဒုး ကၢၤစုၤတၢ်မၤလၢ နၢၤလၢ. နသ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲအတၢ်ဒ် သုၤစုၤကုၤလၢ န credit ခးကုမ္ပဏီမ့ၢ်စုၤတၢ်စုၤ လၢကဟ့ၣ် လၢတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်တဖၣ်လၢ အလၢကပုၤ အဂီၢ်န့ၣ်လၢ.

မီၤဖျိအထၢၣ်န့ၣ် - လီၤ ဆူ www.TheAmericanWorker.com ဒုး နၢၤလီၤ ဆူနုၤ မၤ ဖဲ တဖၣ်တြု

လီၤတံစိ - ကုၤ ဘျီ 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 ကဘၣ်တၢ်ဟ်န့ၣ်တၢ်အပူၤလၢ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ ဒီး နတၢ်န့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်က့ၤစုၤန့ၣ်ဘၣ်.

တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ အလဲၤကဟ်အဂီၢ်, ယကဘၣ်မၤ တၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ အယံာ်ထဲလဲၣ်?

နအိၣ်ဒီး အသီ 30 စးထီၣ်လၢ န ဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢလဲၣ်အမုၢ်န့ၣ် လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ် လၢကမၤ တၢ်ဟ့ၣ် တၢ်အၣ်ကၢၤအဘျးအလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဟ့ၣ် တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ အလဲၤကဟ်အဂီၢ် လၢအသီ 30 အတီၢ်ပူၤန့ၣ်, နဟ့ၣ်တၢ်အဘျးအလဲလၢ တၢ်ကျၢၢ်ဘၢကတီၢ်ဝဲန့ၣ်လၢ လၢလီၤခဲမုၢ်န့ၣ် တသ့လၢဘၣ်.

ယမ့ၢ်တဟ့ၣ် ယတၢ်အၣ်ကၢၤအဘျးအလဲန့ၣ်, ယတၢ်ကၢၤ ဘၢန့ၣ် 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 တၢ်လဲၣ်ကဟ် ကတီၢ်တဘျီန့ၣ်, ကဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်တဟ့ၣ်တၢ်အဘျးအလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဝံသးစူၤ ကွၢ်ကဒါက့ၤ န လီၤလၢ လၢကမၤလီၤတၢ် န တၢ်အၣ်ကၢၤအဘျးအလဲန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီး, ဆဲးကျိး The American Worker တဘျီဃီ လၢကမၤတၢ်ဟ့ၣ်အဘျးအလဲ ဒီး ဟးဆဲး ဘၣ်တၢ်ဆိကတီၢ် န တၢ်ကျၢၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်ခဲအံၤခဲအံၤတဖၣ်ဒီး တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိးတဖၣ်

ယကဒီးန့ၣ်ဘၣ် ID ခးက့ၣ်န့ၣ်

ဖဲန့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျါဘၢ လၢအဆိကတၢ်အဘျီအဂီၢ်အခါ, ID ခးက့ၣ် ဒီး ကျဲသန့ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ဆုၢ်ဆူၣ် န တၢ်အိၣ်ဆဲးလီၤကျဲၤ လၢအိၣ်လၢပလံာ်တြၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လဲၤလီၤဆီတလဲ န တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျါဘၢန့ၣ်, ID ခးက့ၣ်အသီန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ဆုၢ်ဆူၣ် န အိၣ်ဆဲးလီၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ် ID ခးက့ၣ်အသီသ့ ဒီဖျိ တၢ်ဆဲးကျိး ကရၢဖိ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်မၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် မၤန့ၢ် ID ခးက့ၣ် ဒီဖျိ တၢ်န့ၣ်လီၤဆူ www.TheAmericanWorker.com န့ၣ်လီၤ.

လၢ အတမ့ၢ်-တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျါဘၢတမံမံၤလၢ နကရၢထၢအဂီၢ်, ကျဲသန့ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ကဘၣ်တၢ်ဆုၢ်ဆူၣ် န တၢ်အိၣ်ဆဲးလီၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ. နတဒီးန့ၣ်ဘၣ် ID ခးက့ၣ် လၢ အတမ့ၢ်-တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျါဘၢအဂီၢ်ဘၣ်.

ယကဘၣ်စူးကါ ယတၢ်ကျါဘၢဒ်လဲၣ်

ဖဲ နမ့ၢ်မၤန့ၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲအခါ, ထီဘီ နကြး သံကွၢ် န ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ, အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်ဟံၣ်မၤသကိးတၢ်လၢ ပုၤဘျးစဲ မၤယုာ်မၤသကိးတၢ် ဒီးလၢ န တၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖျါထီၣ် န တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, ID ခးက့ၣ် ဆူ န ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ ဒီး သံကွၢ် အဝဲသ့ၣ် လၢကကိး ပုၤစူးကါတၢ်ဖိ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်မၤတဖၣ် နီၣ်ဂံၢ် လၢ ကဟံၣ်ဂံၢ်ဟံၣ်ကျါ တၢ်ကျါဘၢန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတံၢ်လ ကမၤဖျါထီၣ် ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိလၢ ပုၤဘျးစဲအပူၤအလီၤအကျဲ တချုး တၢ်ယုာ်မၤန့ၢ် တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ.

ဖဲ မၤ မဲ မ့တမ့ၢ် မံၤချဲတၢ်ထီၣ် တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အခါ, တဲ န ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိ န တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒီးလၢ Ameritas ဒီး အဝဲသ့ၣ် ဟံၣ်ဂံၢ်ဟံၣ်ကျါ တၢ်ကျါဘၢသ့ ဒီဖျိ တၢ်စူးကါ န ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဘီၣ်ဘၣ်ညီနီၣ်ဂံၢ် (Social Security Number) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိးတဖၣ်

တၢ်န့ၣ်ဘျး	တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိး	ပုၤယဲၤသန့	လီၤတဲမိ နီၣ်ဂံၢ်
တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်	The American Worker	www.TheAmericanWorker.com	(800) 517-4785
တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, လၢတၢ်မၤဖုးအသး ဒီး AD&D (ပုၤယုာ်ဒီး MEC တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်တုၤထီၣ်)	Crum ဒီး Forster ဘၣ်တၢ်ပကဆူၢ် ဒီဖျိ NAHGA	www.NCSR@nahgaclaims.com	(800) 952-4320
တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီဖျိလီၤတဲမိ	Teladoc	www.Teladoc.com	(800) 835-2362
ကွၢ်ဂီၤတဂ့ၢ်တဖၣ် ကတီၢ်ဖၣ်	ကီၢ်ဒီဘၣ် ဘၣ်တၢ်ပဆူၢ် ဒီဖျိ The American Worker	www.TheAmericanWorker.com	(800) 517-4785
တၢ်ယုာ်ထၢသ့ သးသမူ/AD&D ဒီး ပုၤဒီးသန့အသး သးသမူ	ကီၢ်ဒီဘၣ် ဘၣ်တၢ်ပဆူၢ် ဒီဖျိ The American Worker	www.TheAmericanWorker.com	(800) 517-4785
MEC အ PPO ပုၤဘျးစဲ လၢဘၣ်တၢ်တုၤထီၣ်	PHCS တၢ်န့ၣ်ဘျး လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ပုၤဘျးစဲ	www.multiplan.com/awp	(888) 371-7427
မဲ	Ameritas	www.Ameritas.com	(800) 659-2223
မံၤချဲတၢ်ထီၣ်	Ameritas	www.Ameritas.com	(800) 877-7195

တၢ်ကတိၤလၢညါ

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဒုးကဲထီၣ် ဒီဖျိ ဖဲၣ်ဒဲၣ်တၢ်ဘျုး, Consolidated Omnibus Budget Reconciliation Act of 1985 (COBRA) န့ၣ်လီၤ. COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢ အိၣ်ထီၣ်သ့ဒီး မၤန့ၣ်သ့ လၢန့ၣ်, ဖဲန့ၣ်လၢမၤကွဲၣ် န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢ တၢ်ကျၢ်ဘၢ အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ် အိၣ်ထီၣ်သ့ဒီး မၤန့ၣ်သ့စ့ၢ်ကိးလၢ ဟံၣ်ဖိယိဖိအၤအဂီၢ် လၢ အဘၣ်တၢ်ကျၢ်ဘၢ လၢတၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ, ဖဲအဲၣ်သ့ၣ် ကလီၤမၤကွဲၣ် အဲၣ်သ့ၣ် အကၢၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢတၢ်ကျၢ်ဘၢအခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျၢ် ဘၣ်ယး န့ၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ထီၣ်သ့ဒီး တၢ်အိၣ်ထီၣ်သ့ဒီး လၢအအိၣ်လၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ ဒီး ဖဲၣ်ဒဲၣ်တၢ်ဘျုးအဖီလၢ, န့ၣ်ကွၢ် ကွၢ်ကွၢ် တၢ်တၢ်ကျၢ် အ တၢ်တၢ်ကျၢ် တၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ် တၢ်ကွဲးဖျိအဖျိ, လၢကဘၣ်တၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်အိၣ် လၢအိၣ်ထီၣ်သ့ဒီး န့ၣ်လီၤဆဲးလီၤမၤလၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အပူၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် တၢ်မနုၤလဲၣ်?

COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် တၢ်မၤသးဒီးဆူညါလၢ တၢ်တၢ်ကျၢ် တၢ်ကျၢ်ဘၢ, ဖဲတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ်ကဆိကတီၢ် လၢ သးသမ္မတၢ်မၤအသး လၢဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဒ် "တၢ်မၤအသးလၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ်" တၢ်အယိန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ် လီၤတၢ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကွဲးဖျိလီၤလၢ အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. လၢ တၢ်မၤအသးလၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ, COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆူ ပုၤတၢ်စ့ၢ်စ့ၢ်လၢအမ့ၢ် "ပုၤလၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ" န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်, န့ၣ် ဒီမၤဝဲ, ဒီ န့ၣ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ် ကဲထီၣ်သ့လၢ ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, ဖဲ တၢ်ကျၢ်ဘၢ အိၣ်လၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢန့ၣ် မ့ၢ် လီၤမၤလၢ တၢ်မၤအသးလၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ် အယိန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ, ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, လၢအယုထၢ COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် ကဘၣ်ဟ့ၣ်လၢ COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်န့ၣ် ပုၤမၤတၢ်ဖိန့ၣ်, န့ၣ်ကဲထီၣ် ပုၤလၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, ဖဲန့ၣ် လီၤမၤကံ န့ၣ် တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ လၢတၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ် လၢ အဒုးဒုးဘၣ်တၢ် လၢအိၣ်ထီၣ်သ့ဒီးအကျၢ်အယိန့ၣ်လီၤ -

- န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ် စ့ၢ်လီၤ
- န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤဆိကတီၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိၢ်တမံၤမၤအယိ မ့ၢ်တဖၣ် န့ၣ် တၢ်မၤဟးဂီၢ် တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ အယိ

မ့ၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒီမၤဝဲ မ့ၢ်တဖၣ် ပုၤမၤတၢ်ဖိ အဟံၣ်ဖိယိဖိသးသမ္မတၢ်မၤအသး, န့ၣ်ကဲထီၣ် ပုၤလၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲသ့, ဖဲ န့ၣ်လီၤမ့ၢ်ကွဲၣ် န့ၣ် တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ, လၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ် လၢအိၣ်ထီၣ်သ့ဒီးအကျၢ်အယိန့ၣ်လီၤ -

- န့ၣ် ဒီမၤဝဲ မ့ၢ်တဖၣ် ဟံၣ်ဖိယိဖိသးသမ္မတၢ်မၤအသး
- န့ၣ် ဒီမၤဝဲ မ့ၢ်တဖၣ် ဟံၣ်ဖိယိဖိသးသမ္မတၢ်မၤအသးအတၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ် စ့ၢ်လီၤ
- န့ၣ် ဒီမၤဝဲ မ့ၢ်တဖၣ် ဟံၣ်ဖိယိဖိသးသမ္မတၢ်မၤအသးအတၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိၢ်တမံၤမၤအယိ, မ့ၢ်တဖၣ် အဲၣ် အတၢ်မၤဟးဂီၢ် တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ အယိ
- န့ၣ် ဒီမၤဝဲ မ့ၢ်တဖၣ် ဟံၣ်ဖိယိဖိသးသမ္မတၢ်မၤအသးဘၣ်တၢ်ဒုးဒုးထီၣ်အီၤဒီး Medicare တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် (လၢ လံာ်အကူၢ် A, လံာ်အကူၢ် B, မ့ၢ်တဖၣ် ခံမံၤလၢ အဖီလၢ)
- န့ၣ်တဖၣ်လၢသး မ့ၢ်တဖၣ် လီၤမၤဒီးလၢ န့ၣ် ဒီမၤဝဲ မ့ၢ်တဖၣ် ဟံၣ်ဖိယိဖိသးသမ္မတၢ်မၤအသးလၢအဖိသးစး

န့ၣ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဒီးသန့ၣ်လီၢ်အသး ကဲထီၣ် ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲသ့, ဖဲအဲၣ်သ့ၣ် လီၤမၤကံ တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ, လၢတၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ် လၢအိၣ်ထီၣ်သ့ဒီးအကျၢ်အယိန့ၣ်လီၤ -

- မိၢ်ပၢ်/ပုၤမၤတၢ်ဖိ သံ
- မိၢ်ပၢ်/ပုၤမၤတၢ်ဖိ အ တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရံၣ်တဖၣ် စ့ၢ်လီၤ
- မိၢ်ပၢ်/ပုၤမၤတၢ်ဖိ အ တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ ဆိကတီၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပိၢ်တမံၤမၤအယိ, မ့ၢ်တဖၣ် အဲၣ် အတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ အယိ
- မိၢ်ပၢ်/ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဘၣ်တၢ်ဒုးဒုးထီၣ်အီၤဒီး Medicare တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် (လၢ လံာ်အကူၢ် A, လံာ်အကူၢ် B, မ့ၢ်တဖၣ် ခံမံၤလၢ အဖီလၢ)
- မိၢ်ပၢ်တဖၣ် ထုးဖးလီၢ်သး မ့ၢ်တဖၣ် လီၤမၤဒီးလၢအဖိသးစး
- ဖိသ့ၣ် ဆိကတီၢ်လၢ အကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်ကျၢ်ဘၢလၢအအိၣ်လၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်အဖီလၢ ဒ် "ဖိသ့ၣ်လၢ အဒီးသန့ၣ်အသး"

COBRA တၢ်ကျၢ်ဘၢန့ၣ် မၤန့ၣ်အီၤသ့အခါဖဲလဲၣ်?

တၢ်တၢ်ကျၢ်ကဟ့ၣ် COBRA တၢ်မၤသးဒီးဆူညါတၢ်ကျၢ်ဘၢ ဆူ ပုၤတဖၣ်လၢအတူၢ်လီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤဘျုး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ ထဲလၢ တၢ်တၢ်ကျၢ်ပုၤမၤဆူတၢ် ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢ တၢ်မၤအသးလၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ် ကဲထီၣ်သ့ဒီး ဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကစၢ် ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါ ပုၤလၢအဟံၣ်ယၢ် တၢ်တၢ်ကျၢ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါ, ဖဲ တၢ်တမံၤမၤလၢ တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒုးဒုးဘၣ်တၢ် လၢအိၣ်ထီၣ်သ့ဒီးအကျၢ် မ့ၢ်ကဲထီၣ်သ့ဒီးအကျၢ် - တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤဆိကတီၢ်, တၢ်မၤစ့ၢ်လီၤ တၢ်န့ၣ်ဖိန့ၣ်မၤ အန့ၣ်ရံၣ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိ အတၢ်သံတၢ်ပိၢ်, တၢ်စးထီၣ် မၤကဒီးဆူညါလၢ တၢ်လိးတူၣ်ကဒီးကစၢ်တၢ်န့ၣ်လၢဘၣ်အဂီၢ် ဒီးလၢ တၢ်ဟံၣ်ကဲဆူတၢ်မၤကစၢ်, မ့ၢ်တဖၣ် ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဘၣ်တၢ်ဒုးဒုးထီၣ်အီၤဒီး Medicare တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် (လၢ လံာ်အကူၢ် A, လံာ်အကူၢ် B, မ့ၢ်တဖၣ် ခံမံၤလၢ အဖီလၢ) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တဖၣ်

ကွၢ်သးဝဲ၊ ဆူ တၢ်အုၣ်ကီၤ ကျဲသန့ ဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်တဖၣ် လၢအမိးသဲစး လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအါန့ၢ်ဒီးအဂီၢ် ဘၣ်ယးဒီး န တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤအသးလၢ တၢ်ထီၣ်လိာ်အသးတမံၤမ့ၢ် လၢ တၢ်နီၣ်ကျဲၤဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်တဖၣ်လၢအမိးသဲစး အဘၣ်စးန့ၢ်, တၢ်တီၢ်ကျဲၤ လၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်တဖၣ်, ကျဲသန့ ဒီး လၢ်အုၣ်သး of တၢ်ကျဲၤဘၢ ကပၤပြုးတၢ်န့ၢ်လီၤ.

Nationwide - New Mexico ဒီး Vermont ပုၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢဒီးတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတဖၣ်တမံၤမ့ၢ် လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒီဖျိ The American Worker န့ၢ်လီၤ.

Nationwide ဒီး Nationwide N ဒီး Eagle န့ၢ် မ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ထံကီၢ်ဒီဘၣ် ခဲဒီယၢ်ဒီ တၢ်အုၣ်ကီၤ ဒီပနီၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကျဲၤဘၢန့ၢ် အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလးကျဲၤတၢ် ဒီဖျိ ထံကီၢ်ဒီဘၣ် သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ ဒီပနီၣ်, Columbus, Ohio (CA COA #7032) န့ၢ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ပနီၣ်န့ၢ် ဘၣ်ယးဒီး ကျဲသန့ လၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအီၤတဖၣ် SRCP 2000 မ့ၢ်တမ့ၢ် ထံသးသးဒီး ကီၢ်စၢ်န့ၢ်လီၤ. PRAM RX တၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၢ် ဘၣ်ယးဒီး ကျဲသန့ လၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအီၤတဖၣ် GDPD AO L20 ဒီး မၤန့ၢ်အီၤတသ့လၢ ကီၢ်စၢ်တဖၣ်ခဲလၢ်အပူၤဘၣ်. ပနီၣ်အံၤ ဟ့ၣ်ထဲ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်ကျဲၤဘၢန့ၢ်လီၤ, တၢ်န့ၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢ ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်ဆါဟ့ၣ်, ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်. မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် တၢ်အုၣ်ကီၤဒီး ဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၢ်ဖျိဒီဖျိ New York ကီၢ်စၢ်ဝဲၤကျဲၤလၢ ကျဲၣ်မိးစ့ၤ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ် NSM-0301AO (06/23) န့ၢ်ဘၣ်. တၢ်ကျဲၤဘၢတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤ ဒီဖျိ Fringe တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ ကရူၢ်န့ၢ်လီၤ. Nationwide ဒီး Fringe တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ ကရူၢ်န့ၢ် အိၣ်လီၤဆီဒီး အမ့ၢ် တၢ်တရုၤလိာ်မၤသးကိးတၢ် ဒီပနီၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

အစၢၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢလၢအလီၤအိၣ်သပုၤကတၢ် (MEC) ဒီး MEC တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ် - တၢ်တီၢ်ကျဲၤသ့တဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ပုၤဟံၣ်သကိးတၢ် ဒီးလၢ အစၢၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢလၢအလီၤအိၣ်သပုၤကတၢ် လၢ ဖဲၣ်ဒရဲၣ်စ့ၤတဖၣ်အိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢတဖၣ် အဖီလၢ်န့ၢ်လီၤ. ပုၤနီၣ်တဂၤလၢ အတန့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤသ့တဖၣ်အံၤ အပူၤန့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ ဖဲၣ်ဒရဲၣ် အိၣ်သပုၤကတၢ် အကွဲး လၢအမၤစၢၤလီၤ အဝဲသ့ၣ် အကိးလၢဒီး တၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤလီၤလၢ တၢ်နီၣ်မးလီၤ-အဘျးအလဲ တမံၤမ့ၢ်, ဖဲၣ်ဒရဲၣ်မ့ၢ် န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤ ဒီဖျိ ဖဲၣ်ဒရဲၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကီၢ်စၢ် တၢ်နီၣ်လဲလိာ်တၢ်န့ၢ်လီၤ. ပုၤနီၣ်တဂၤလၢ အန့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤသ့တဖၣ်အံၤန့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ ဖဲၣ်ဒရဲၣ် အိၣ်သပုၤကတၢ် အကွဲး ဒီဖျိ ဖဲၣ်ဒရဲၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကီၢ်စၢ် တၢ်နီၣ်လဲလိာ်အဂီၢ်, လၢတၢ်နီၣ်လဲလိာ်မံၤမ့ၢ် လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤသ့တဖၣ်အံၤအပူၤ အမၤန့ၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤသ့တဖၣ်အံၤ တဟ့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ လၢအမိးဟ့ၣ်တၢ်တဘျးမံၤဘၣ်. အိၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ကွဲးတၢ်/တၢ်တဒုးပုၤဟံၣ်တၢ်တဖၣ် န့ၢ်လီၤ.

တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် - တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအံၤ တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်ဟံၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ကဟံၣ်လီၤ တၢ်အုၣ်ကီၤ အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ တမံၤမ့ၢ်လၢ နခါခဲအံၤ တၢ်ဟံၣ်ဃုာ်သကိးတၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် တီၢ်လၢ ကဟံၣ်ဃုာ်သကိးတၢ် အလီၤဘၣ်. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ တဘၣ်တၢ်တုၤလီၤလၢ ကဟံၣ်န့ၢ်တၢ်အဂၤအလီၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ဟ့ၣ် တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢအိၣ်ဘၣ်. လၢ်အံၤန့ၢ် မ့ၢ်ထဲ တၢ်ကွဲးဖျိအဖျိတၢ်ပညိၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖၣ် လၢ တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒီဖျိ ထံကီၢ်ဒီဘၣ် သးသမူ တၢ်အုၣ်ကီၤ ဒီပနီၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ဖျိအိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ် ဖဲ တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအါန့ၢ်လီၤ. အိၣ်ဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်ဟံၣ်ကွဲးတၢ်/တၢ်တဒုးပုၤဟံၣ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. Massachusetts ပုၤအိၣ်ဆိးတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ် ကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထၢလၢ တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ တထံၣ်လိာ်သးဒီး တၢ်အစၢၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢ လၢထၢန့ၢ်ဂံၢ်ဒုးအိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်. တၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ် တၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၢ် (a) တမ့ၢ် တၢ်လဲလိာ်လၢ အစၢၤကတၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်ကျဲၤဘၢ လၢအလီၤအိၣ်သပုၤကတၢ်အဂီၢ် အိၣ်လၢ Affordable Care Act (ACA) အဖီလၢ်ဘၣ်; ဒီး (b) တကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒ် အစၢၤကတၢ် တၢ်ကျဲၤဘၢလၢအလီၤအိၣ်သပုၤကတၢ် အိၣ်လၢ ACA အဖီလၢ်ဘၣ်.

တၢ်အကရူၢ် 125 တၢ်ဂ့ၢ်လိာ် - ဒီဖျိ တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤန့ၢ်, နယုထၢ တၢ်ဟံၣ်ဃုာ်သကိးတၢ် လၢ American Worker တၢ်တီၢ်ကျဲၤ အပူၤလၢ တၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢ မၤန့ၢ်အီၤသ့ဝဲလၢ ကီၢ်ပူၤအိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် တၢ်အကရူၢ် 79, 105, 106, 125, အဖီလၢ်ဒီး ဒီး တၢ်အကရူၢ်သ့တဖၣ်အံၤ ဒ်ဘၣ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်အသးန့ၢ်လီၤ. နန့ၢ်ပၤလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၢ် ကလဲလိာ်အသးဒ်ဝဲဆူ တၢ်အမ့ၢ်တဘျး-တၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ် ဒီး ကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢ လဲလိာ်စ့ၤ တၢ်ထုထီၣ်ကွဲးတၢ်တဖၣ် လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဒီဖျိ တၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၢ်လီၤ. နန့ၢ်ပၤလၢ ဒီဖျိ တၢ်ဟံၣ်ဃုာ်သကိးတၢ်လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤအပူၤန့ၢ်, န ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်တီၢ်ဘၣ်ညီ (Social Security) တၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤအဘျးအလဲသ့တဖၣ်အံၤ ကဘၣ်တၢ် ထုထီၣ်ကွဲး တဘျး နလဲလိာ်ဟ့ၣ်အိၣ်သပုၤကတၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ်လီၤ. တၢ်ယုထၢအံၤ ကအိၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤ လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ အနီၣ်ဒီန့ၢ်ညါအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. နတၢ်ယုထၢန့ၢ် ဘၣ်တၢ်လဲလိာ်ဆိတလဲအီၤတသ့ဘၣ်, ဒ် ကီၢ်ပူၤအိၣ်သပုၤကတၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်တဖၣ် တၢ်နီၣ်ကျဲၤတဖၣ်အသးန့ၢ်ဘၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်မၤအသးလၢအဒုးကြးဒုးဘၣ်တၢ် ကဲထီၣ်ဝဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤအသးတဖၣ်လၢအဒုးကြးဒုးဘၣ်တၢ် ပုၤဟံၣ်ဒီး - တၢ်တုၤတၢ်ဖျိ, တၢ်ထုးဖးလိာ်သး, တၢ်လီၤမးလၢအမိးသဲစး, ဒီမၤဝဲၤ အတၢ်သံတၢ်ပုၤ, တၢ်အိၣ်ဖျိ မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်လုၢ်ဖိလၢ အမိးသဲစး, ဖိသ့ၣ် အတၢ်သံတၢ်ပုၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ် ဒီမၤဝဲၤ အတၢ်န့ၢ်ဖဲးန့ၢ်မး အတၢ်လဲလိာ်ဆိတလဲအသးလၢ အဘၣ်ဒီး တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်ကျဲၤဘၢန့ၢ်လီၤ. ဒီဖျိ တၢ်န့ၢ်လီၤဆဲးလီၤမံၤန့ၢ်, နအၢၣ်လီၤတုၤလိာ် တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤတဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိတၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢ်ခဲဆူလၢ အဘၣ်ယးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, လၢတၢ်မၤဖးအသး တၢ်လၢ်ဘျီလၢ်စု - တၢ်မၤဖးအသး တၢ်ကျဲၤဘၢ အတၢ်ကွဲးဖျိအဖျိအံၤ မၤန့ၢ်အီၤသ့လၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ အဖီလၢ်န့ၢ်လီၤ. ကျဲသန့လၢဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ် ပုၤဟံၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်ဟံၣ်ကွဲးတၢ်/တၢ်တဒုးပုၤဟံၣ်တၢ်တဖၣ်, အိၣ်ပညိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်အၢၣ်လီၤအီၤတဖၣ် လၢလၢပုၤပုၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တၢ်အကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့န့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့ ဒီဖျိ ကီၢ်စၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကျဲၤဘၢ အတၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢ်ခဲဆူန့ၢ် ဘၣ်တၢ်ပုၤဟံၣ်လၢ ကျဲသန့လၢ လၢ်တြိာ်အပူၤ ဒီးလၢ ပုၤလၢအဖီၣ်ယာ်ကျဲသန့ န့ၢ်လီၤ. တၢ်ထီၣ်လိာ်အသးတမံၤမ့ၢ် ဖျိထီၣ်လၢ တၢ်ကွဲးဖျိအဖျိအံၤ အတၢ်ဂ့ၢ် ဒီး ကျဲသန့လၢအဘၣ်ထွဲန့ၢ်, ကျဲသန့အတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤန့ၢ် ကပၤပြုးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢ်ခဲဆူန့ၢ်လီၤ.

Teladoc: © Teladoc Health, Inc. တၢ်ခွဲးယာ်ခဲလၢ် ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ကီၤန့ၢ်လီၤ. Teladoc ဒီး Teladoc logo န့ၢ် မ့ၢ် Teladoc Health, Inc., အပုၤဆါတၢ်ဖိအတၢ်စဲပနီၣ်တဖၣ်ဒီး စူးကါအီၤတသ့ လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးလီၤဟ့ၣ်ခွဲးဘၣ်. Teladoc တဟံးန့ၢ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ကသံၣ်သရၣ်အလီၤဘၣ်. Teladoc တၢ်အုၣ်ခိၣ်လၢ ကသံၣ်ခိၣ်တၢ်ကျဲၤ ကဘၣ်တၢ်ကွဲးလီၤဘၣ်. Teladoc ဖဲးမၤတၢ်လၢ ကီၢ်စၢ်တၢ်ကျဲၤ အဖီလၢ်ဒီး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် မၤန့ၢ်အီၤတသ့လၢ ကီၢ်စၢ်တဖၣ်တမံၤမ့ၢ်အပူၤဘၣ်. Teladoc တဟ့ၣ်ကသံၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢ တၢ်အသးအကၢ်တဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်ပီၤဒီဖျိ DEA, ကသံၣ်ဖိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ် လၢတမ့ၢ် တၢ်ပၤတၢ်ကျဲၤ ဒီး ကသံၣ်ဖိၣ်ကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ်အဂၤတမံၤမ့ၢ်လၢ မၤတးကူၢ်ဟးဂီၢ်တၢ်သ့လၢ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကထီၣ်သ့လၢ တၢ်မၤအမၤသီတၢ် အဂီၢ်အပီၤန့ၢ်လီၤ. HealthiestYou ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးယာ်လၢ ကဂ့ၢ်လိာ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်မၤအသးသ့လၢ တၢ်သ့သမ့ၢ်တၢ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တဖၣ်

Ameritas တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်တဖၣ်

တၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်အီၤတသ့လၢ Massachusetts, New Mexico မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လၢ စ့ၤန့ၢ်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထံၤ အဂၤ 50 လၢ Washington အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တၢ်ကျဲၤတၢ်အကူၢ်အဂီၢ်တဖၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့လၢ ကီၢ်စံၣ်တနီၤ ဒီး အိၣ်လၢ ပုၤနီၢ်တဂၤ ကီၢ်စံၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အကူၢ်အဂီၢ်အံၤ တမ့ၢ်လၢ တၢ်စူးကါအဂီၢ်လၢ New Mexico အပူၤဘၣ်. တၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ခဲလၢန့ၣ် အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလုာ်ကလုာ်တၢ်ခီဖျိ Ameritas Life Insurance Corp. (Ameritas Life) မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်အၢၣ်ကီၤ လၢ New York (Ameritas Life of New York) န့ၣ်လီၤ. မဲၤ ဒီး မဲၤချဲတၢ်ထီၣ် ပနံၣ်တဖၣ် (9000 Rev. 03-16 မ့တမ့ၢ် 9000 NY Rev.03-15) မုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီတခါစၢ်စၢ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့ ခီဖျိ ကီၢ်စံၣ်န့ၣ်လီၤ. Ameritas ဒီး ပနံၣ်အကူၢ်အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်ပနီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်ပနီၢ် လၢဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ, ဒုးဘၣ်ယးဒီး Ameritas Holding Company မ့တမ့ၢ် Ameritas Mutual Holding Company န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ကွဲးလိာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် -
မဲၤ

- လၢတၢ်ကူၤယါဘျီတမံၤမံၤအဂီၢ်, လၢအမ့ၢ် တၢ်ကယၢတၢ်ပညိၣ်အဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ် ဒ် ဘၣ်တၢ်ကွဲးလိာ်လီၤလီၤဆီဆီ လၢ မဲၤတၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ် စရီအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- လၢ ကဟံၣ်လီၤကဒါကူၤ ကျိၢ်ပိးလီၤ တမံၤမံၤ, မဲၤခိၣ်သလုး, တၢ်မၤဘၢမဲၤအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဘၢမဲၤလၢအဖီခိၣ် တၢ်ဘျီထီၣ်က့ၤတၢ်, မ့တမ့ၢ် မဲၤပျိၣ်တဒီလၢဘၣ်တၢ်ဘျီက့ၤ လၢ အလီၢ်ခဲကတၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ဖိတဖၣ်လဲသ့တဖၣ်အံၤ အယးန့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်ဟံၣ်လီၤကဒါကူၤ မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်တူၤဘၣ် နီၢ်ကစၢ် တၢ်ဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံး လၢဘၣ်တၢ်မၤဖူးအသးအပူၤအယီၤ လၢ တၢ်တၢ်ကျဲၤကရၢဖိလၢဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၣ် လၢ မဲၤ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစု တၢ်န့ၢ်ဘျီန့ၣ်. တၢ်န့ၣ် ကမ့ၢ် တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစုလၢဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.
- လၢအဆိကတၢ် တၢ်ဟံၣ်လီၤ မဲၤ prosthesis မ့တမ့ၢ် မဲၤခိၣ်သလုးပီလီၤ တမံၤမံၤ, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဟံၣ်လီၤဒ်န့ၣ် န့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ထုးထီၣ် မဲၤတဘျီ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်တဘျီအယီၤ, လၢတၢ်တၢ်ကျဲၤကရၢဖိန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢ လၢ မဲၤ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစု တၢ်န့ၢ်ဘျီအဖီလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထုးထီၣ်ကွၢ် မဲၤဒီ သၢဘိတဘျီ (မဲၤဒီ) န့ၣ် ကကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်အဖီခိၣ် အဖီလိာ်ဘၣ်. တၢ်တမံၤမံၤဒ်သး မဲၤကျိၢ် မ့တမ့ၢ် မဲၤခိၣ်သလုးကျိၢ်ပီလီၤ ကဘၣ်ပၣ်ယုဒီး တၢ်ဟံၣ်လီၤကဒါကူၤလၢ မဲၤ မ့တမ့ၢ် မဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ထုးကွၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်အံၤန့ၣ် ဘၣ်တၢ်စူးကွၢ်တၢ်လၢအဝဲအကြးန့ၢ်ဘၣ်အီၤလၢ ကရူၢ်တဖၣ်ဒီးလၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိ 35 ဂၤ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်ဒီးအဂီၢ်, လၢဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၣ်လၢ လၢတၢ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ အမုၢ်န့ၢ်လၢအတူၤလီၤတီၤလီၤန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တမံၤမံၤလၢ အစးထီၣ် တချုး တၢ်တၢ်ကျဲၤကရၢဖိန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢလၢ မဲၤ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစု တၢ်န့ၢ်ဘျီအဖီလၢန့ၣ်လီၤ. ကဟံၣ်လီၤကဒါကူၤ တၢ်အပိးအလိတဖၣ်လၢ အလီၢ်မၢ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢ တၢ်အပိးအလိတဖၣ်, တၢ်ဘျီထီၣ်က့ၤကဒီးတၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ် အဂီၢ် လၢက -
လဲလိာ် ထူၣ်ကလၢ အတၢ်ထီၣ်;
ဘျီထီၣ်က့ၤ မ့တမ့ၢ် ဟံးယၢကၢ်ကျၢၤ တၢ်တြီတၢ်ယၢ;
တၢ်ဖီၣ်ကျၢၤ မ့တမ့ၢ် မၤပျဲထီၣ်က့ၤ မဲၤ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် အလီၢ်မၢ်အလီၢ်, လၢ တၢ်ထုးလုၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ကွၢ်
- လၢတၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ် လၢ တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢ မဲၤ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ် အစရီအပူၤ.
- လၢတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်ပနီၢ်တဖၣ် လၢတလိၣ်ဘၣ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအလိၣ်ဝဲ ဒီး တၢ်ကူၤယါဘျီ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢ ညီန့ၢ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အတၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်တူၤလိာ် အပူၤ.

တၢ်ဟံၣ်ကွဲးလိာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးလိာ်စရီလၢလၢာ်ဆုဆု ဘၣ်တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်သ့လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် တၢ်အကရူၢ် ဒီး မဲၤ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ်အစရီလၢအအိၣ်လၢ တၢ်ကျိၢ်ဘၢ အလံာ်အုၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

မဲၤချဲတၢ်ထီၣ်

- မဲၤချဲတၢ်ထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်, မဲၤထံကလၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယၢတၢ်တဖၣ် အါန့ၢ်ဒီး တၢ်မၤအသးခဲအံၤခဲအံၤ ဒ်ဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်လၢ တၢ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်ကွဲးလိာ်အဖျါ လၢအသးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်မၤဝဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယၢတၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် မဲၤထံကလၢတဖၣ် ဘၣ်တၢ်မၤလိာ် တချုး ကရၢဖိ ဘၣ်တၢ်ကျိၢ်ဘၢ လၢ မဲၤချဲတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစု တၢ်န့ၢ်ဘျီတဖၣ် အဖီလၢန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်သန့လၢ တၢ်မၤထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျီတဖၣ်အလီၤ, တၢ်မၤကွၢ်တမံၤမံၤလၢ ဘၣ်တၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယၢတၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် မဲၤထံကလၢလၢ ဘၣ်တၢ်မၤလိာ် လၢ ကရၢဖိ အ တၢ်ကျိၢ်ဘၢလၢ မဲၤချဲတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်လၢာ်ဘၣ်လၢစု တၢ်န့ၢ်ဘျီတဖၣ် အဖီလၢ ဆိကတၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- မဲၤချဲတၢ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်, မဲၤချဲတၢ်သၢကၢ် မ့တမ့ၢ် မဲၤချဲတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်မၤလိ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်တမံၤမံၤလၢ အမၤယုာ်မၤသးလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.
- လၢအတမ့ၢ်-ကသ့ၣ်ခိၣ်တၢ်ကျိၢ် မဲၤထံကလၢတဖၣ်.
- တၢ်ဟံၣ်ကဒါကူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျီကွၢ်မဲၤထံကလၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ယၢတၢ်တဖၣ် လၢအလီၢ်မၢ် မ့တမ့ၢ် အဟးဂီၢ်, မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ ညီန့ၢ်တၢ်လီၤတၢ်တူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မဲၤချဲတၢ်မၤကွၢ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဘၢ မဲၤချဲအတၢ်ထီၣ် လၢအလိၣ်ဘၣ်ဝဲခီဖျါ တၢ်မၤကစၢ် ဒ် တၢ်န့ၢ်ဖိးန့ၢ်မၤ အတၢ်အိၣ်အသးအသးန့ၣ်လီၤ.
- မဲၤချဲ အတၢ်သမံသမိးကွၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆု, မ့တမ့ၢ် အတၢ်ကွဲးလိာ်တၢ်ကျိၢ်တၢ်ကူၤယါဘျီ.
- မဲၤထံကလၢတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤဘၢ, မဲၤထံကလၢတဖၣ်ဖးဒိၣ် (အါတလၢကွၢ် 71 mm); မဲၤထံကလၢတဖၣ်လၢအလွၢလဲလိာ်အသး; တၢ်အကရူၢ်လၢအဘျီ; တၢ်မၤဘၢဒီးလၢ UV-400 ဒီး တၢ်တကပၤ, ဒီး တၢ်မၤထီၣ်အလွၢတဒိၣ်တဆဲး မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်နီၢ်နီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ကွဲးလိာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးလိာ်စရီလၢလၢာ်ဆုဆု ဘၣ်တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်သ့လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် တၢ်အကရူၢ်အပူၤ ဒီး မဲၤချဲတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ်တဖၣ်အစရီ လၢအအိၣ်လၢ တၢ်ကျိၢ်ဘၢ အလံာ်အုၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ကွဲးလိာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးလိာ်စရီလၢလၢာ်ဆုဆု ဘၣ်တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်သ့လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် တၢ်အကရူၢ် ဒီး မဲၤ တၢ်မၤအကျိၢ်အကွၢ် တဖၣ် အစရီလၢ အအိၣ်လၢ တၢ်ကျိၢ်ဘၢ အလံာ်အုၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်အီၤတသ့လၢ Massachusetts, New Mexico မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်လၢ စ့ၤန့ၢ်ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်ယုထံၤ အဂၤ 50 လၢ Washington အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တၢ်ကျဲၤတၢ်အကူၢ်အဂီၢ်တဖၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့လၢ ကီၢ်စံၣ်တနီၤ ဒီး အိၣ်လၢ ပုၤနီၢ်တဂၤ ကီၢ်စံၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ. လၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်တၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟံၣ်ကွဲးလိာ်တၢ်တဖၣ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲးလိာ်စရီလၢလၢာ်ဆုဆုအဂီၢ် ကွၢ်သးန့ၣ် လၢအုၣ်သးတက့ၢ်. တၢ်အကူၢ်အဂီၢ်အံၤ တမ့ၢ်လၢ တၢ်စူးကါအဂီၢ်လၢ New Mexico အပူၤဘၣ်. တၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ခဲလၢန့ၣ် အၢၣ်လီၤကွဲးလီၤဝဲလၢအကလုာ်ကလုာ်တၢ်ခီဖျိ Ameritas Life Insurance Corp. (Ameritas Life) မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်အၢၣ်ကီၤ လၢ New York (Ameritas Life of New York) န့ၣ်လီၤ. မဲၤ ဒီး မဲၤချဲတၢ်ထီၣ် ပနံၣ်တဖၣ် (9000 Rev. 03-16 မ့တမ့ၢ် 9000 NY Rev.03-15) မုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီတခါစၢ်စၢ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့ ခီဖျိ ကီၢ်စံၣ်န့ၣ်လီၤ. Ameritas ဒီး ပနံၣ်အကူၢ်အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်ပနီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် Ameritas Life တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်ပနီၢ် လၢဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤမံၤ, ဒုးဘၣ်ယးဒီး Ameritas Holding Company မ့တမ့ၢ် Ameritas Mutual Holding Company န့ၣ်လီၤ.



**The American
Worker®**

Provided by Fringe Benefit Group

တိန် လဲ ဆု လဲ ထိုင်ဘျူ တယ် တို န် ကု

THEAMERICANWORKER.COM / (800) 517-4785

Copyright © 2025 The American Worker is provided by Fringe Benefit Group.