



**ImageFIRST**<sup>®</sup>

2024-2025  
တၢ်န့ၢ်ကျဲးအတၢ်န့ၢ်ကျဲး

# တူင်လိာ်မုာ်ဆူနု ImageFIRST တါန့ါဘျး

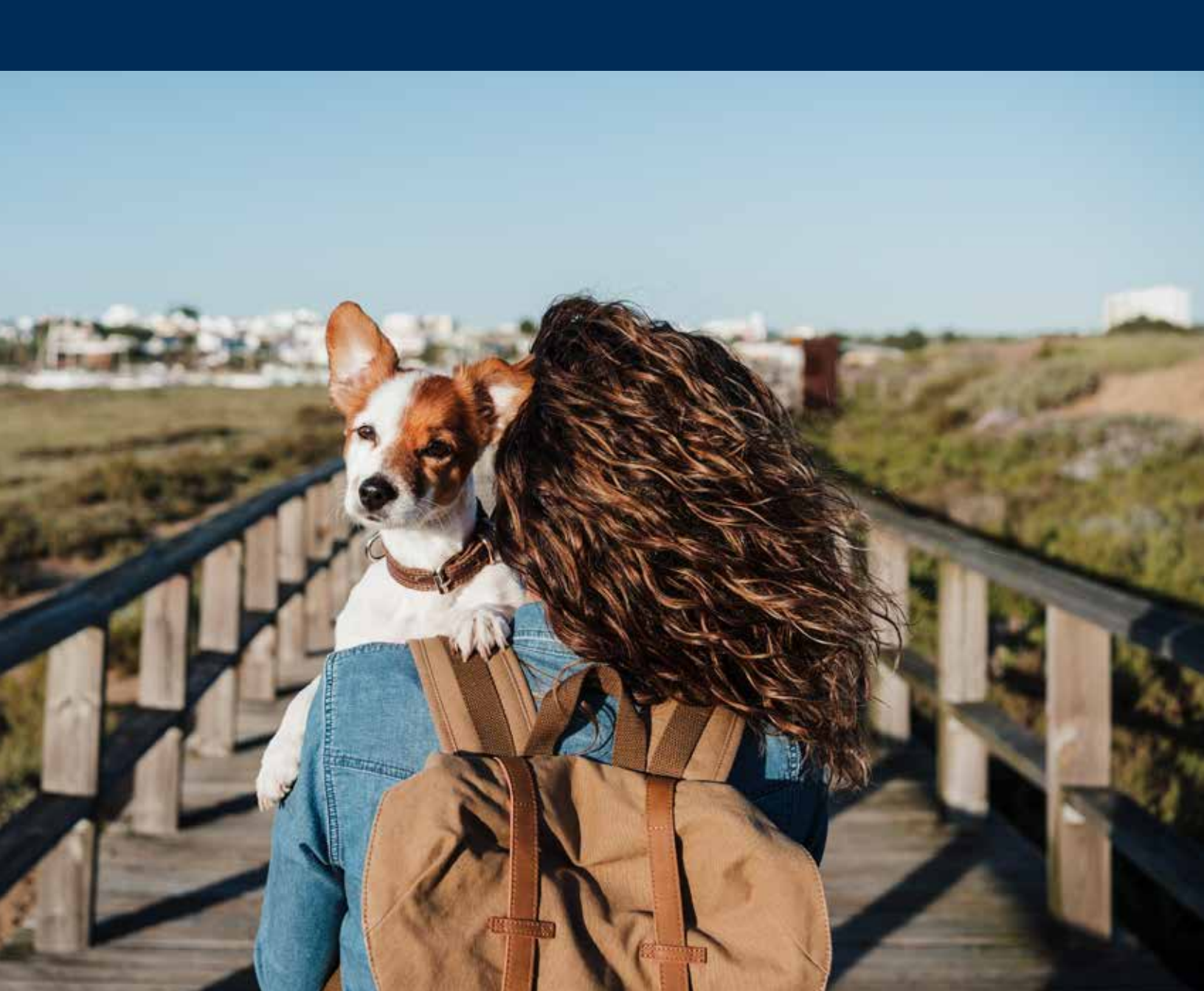
ခဲအံၤဆါကတီၢ်ဘၣ်လါကဟံၣ်သ့ၣ်  
ဟံၣ်သးလါန့ါန့ါလီၤ

နနီၢ်ခိ တါသးဂဲၤ ဒီး ကျိာ်စ့တါအိၣ်သး တဖၣ်မ့ၢ် တါအါကါဒိၣ် လီၤဆီဒဲၣ်တါဖဲတါဘၣ်ကွါဆါန့ါမံၢ် တါဆါကတီၢ်န့ါလီၤ။ ImageFIRST ဘၣ်ယိၣ်တါ လါနဂီၢ်ဒီးနတါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ထီရီၤအဂီၢ် မ့ၢ်တါဂ့ၢ် လါပဟ့ၣ်ထီၣ် တါန့ါဘျးလုာ်ဘၣ်တါလါပဲၤတါတီၢ် ကျဲၤ လါဟ့ၣ်စၤနတါအိၣ်ဂါၢ်ဆိးကျါၤဒီးတါဘၣ် တါဘၣ် လါကအိၣ်ကတီၢ်သးလါတါလါတတီၢ် သ့ၣ်ဟံၣ်သးအဂီၢ်န့ါလီၤ။

ပတါန့ါဘျးတါတီၢ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်ဝဲ တါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ဒီးတါပဲၤဒီးတါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တါန့ါဘျး ယုာ် စ့ၢ်ကီးဒီးကျိာ်စ့တါဘၣ်တါဘၣ်ဆူပပုၤမၤသကိးတါ ဒီးအဟံၣ်ဖိပိတဖၣ်အဂီၢ်န့ါလီၤ။ တါန့ါဘျးအံၤ ဟ့ၣ်ဝဲ တါကွါသမံၤသမိးထီရီၤန့ါန့ါထါတါန့ါဘျး တဖၣ် ဒီးတါဆဲးလီၤမံၤအတါဂ့ၢ်တါကျိာ်လါကယု ထါစၤနတါအုၣ်ကီၤလုာ်ဘၣ် လါအကြါးဒီးနဂ့ၢ်က တါန့ါလီၤ။

## ဖဲအံၤလါကယုကွါဝဲဒၣ်...

- 3 တါန့ါဘျးလါပဟ့ၣ်ထီၣ်
- 4 တါဆဲးလီၤမံၤအတါဂ့ၢ်တါကျိာ်
- 5 ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဒီးကသံၣ်ထံလဲတါရဲၣ်တါကျဲၤတဖၣ်
- 7 ကသံၣ်ကျးတါတီၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- 8 CVS Health Virtual Primary Care
- 9 CVS MinuteClinics
- 9 CVS တါပၤဆုာ်ရဲၣ်ကျဲၤနီၢ်တယါတါတီၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- 10 ဆူၣ်ချ့တါန့ါဘျးပၣ်ယုာ်တါလါပဲၤ
- 11 ကရၢဖိဟ့ၣ်စ့ၤလီၤတါအပူၤတါတီၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- 12 ရဲၣ်ကျဲၤကွါထွဲလီၤနတါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- 13 မဲၤဂ့ၢ်ဝီ
- 14 မံၤထံၣ်တါဂ့ၢ်ဝီ
- 15 စ့စရီၤတါစူးကါသ့ကျဲၤအါဘိ (FSAs)
- 17 ကရူၢ်သးသမူဒီးတါစူးကွံၣ်သးသတူၢ်ကလံာ်ဒီးတါသံတါ ပုၢ် (AD&D)
- 18 တါနီၢ်ခိကွါဂီၤတါလါပဲၤ
- 20 တါကရၢကရိတါတိစၤမၤစၤမၤအတါတီၢ်ကျဲၤ (AAP)
- 21 401(k) တါအိၣ်ဘျးလါမူဒါ
- 23 တါန့ါဘျးလါတါသးအိၣ်
- 25 ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတါအုၣ်ကီၤတါသိၣ်တါသီ
- 26 ပုၤလါတါဆဲးကျါ



# တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢပဟ့ၣ်ထီၣ်

ImageFIRST ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢအပတီၢ်လၢပုၤတခါလၢ ကဟ့ၣ်ကယၢ်ဘၣ်န့ၢ်လၢကျိၣ်စ့အဂ့ၢ်ဒီးသ့ၣ်ထီၣ်စၢၤန့ၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢခါဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

## တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဒီးကသံၣ်ထံလဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- CVS Health Virtual Primary Care
- တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲ ထူၣ်ပျၢ်ညၣ်ဃံကွဲ (MSK) ဒီး တၢ်ဆံၣ်ဆါ
- မဲၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်အုၣ်ကီၤ
- မံၤတၢ်ထံၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ
- စ့စရိတၢ်စူးကါသ့ကျဲအါဘိ (FSAs)
- ကရၢဖိဟ့ၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အပူၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- တၢ်ကရၢကရိတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ

## ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၢ်အတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ

- တၢ်ဆိးကုဆါဘိအကါဒိၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ
- တၢ်ဘၣ်ဒိသတူၢ်ကလံၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤ
- တၢ်ကူၤစါယါဘျါသးဘူးလဲတၢ်အုၣ်ကီၤ
- တၢ်နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၢ်တလၢပုၤတၢ်အုၣ်ကီၤ
- သးသမူတၢ်အုၣ်ကီၤ
- သဲစးတၢ်အုၣ်ကီၤ
- 401(k) တၢ်အိၣ်ဘျးလၢမူဒါအစ့ၤကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤ



## တၢ်ဆဲးလီၤမံၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

တၢ်ဆဲးလီၤမံၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ImageFIRST အဆူၣ်ချ့ၣ်ဒီးကရူၢ်တၢ်န့ၣ်ဘျး အပူၤဒါန့ၣ်ဟံသ့ၣ်သးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်အကြၢၤအဘၣ်အိၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢကွၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ် တၢ်န့ၣ်ဘျးဒီး ImageFIRST တၢ်ဃုထၢလၢဟ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ် လၢန့ၣ်ဒီးအုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢသးလၢ ImageFIRST တၢ်န့ၣ်ဘျးတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် အပူၤလဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ

အဒိ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆီတလဲလၢတနံၣ်ဒီးတနံၣ်န့ၣ်လီၤ ဒီးဖျါလၢအမ့ၢ်တၢ်ဆီတလဲလၢတၢ်လၢန့ၣ်ဘၣ်အဘျးလဲလၢတၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢလၢတနံၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤလၢတၢ်န့ၣ်အသိ မ့ၢ်တၢ်ဆီကမိၣ်အဂ့ၢ်လၢကမၤလီၤတၢ်ဘၣ် နတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ကြၢၤဒီးဝဲဒီးနၢ - ဒီးနတဘၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ ဘျးလဲအလီၢ်တအိၣ်လၢနဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ

### ယဆဲးလီၤမံၤသ့အခါဖဲလဲၣ်

ဒ်ပုၤကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးတဂၤအသိး နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးဂ့ၢ်ယာ်ဘၣ်လၢ ကဆဲးလီၤမံၤ မ့တမ့ၢ် ဆီတလဲဘၣ်နတၢ်န့ၣ်ဘျးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ ဖဲပတၢ်ဆဲးလီၤမံၤတၢ်န့ၣ်ဘျးတနံၣ်တဘျီဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ

နမ့ၢ်ဆဲးလီၤမံၤဒ်ပုၤန့ၣ်လီၤအသိတဂၤအသိး နခွဲးကအိၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ဘျး ခိၣ်ထံး 1 တလၢလၢ 30 သီဂီၢ်ဒီး ဘၣ်ဆဲးလီၤမံၤလၢ 30 သီတီၢ်ပူၤလၢက ဒီးနတၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢ န့ၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤအိၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

### မတၢ်ဆဲးလီၤမံၤသ့လဲၣ်

နဆဲးလီၤနသဲးနီၢ်ဒိမၤဝါ ပုၤအိၣ်ဃုာ် ဖဲအကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ် လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အပူၤ လၢဟ့ၣ်ဝဲလၢတၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢပုၤသဘျုး အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ ပုၤသဘျုးကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ဟံပနီၣ်အိၣ်ပညိၣ်အမ့ၢ် နသဲးနီၢ်ဒိမၤဝါ ပုၤအိၣ်ဃုာ် ဒီးဖဲအကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ် လၢမ့ၢ်ပုၤအိၣ်ဆိး လၢနဟံၣ်ပုၤသိပုၤဒီးသန့ၣ်ထီၣ်သးလၢနတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဖီခိၣ် န့ၣ်လီၤ တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး- နဖဲတဖၣ် ဖဲလုၢ်ဖဲဖဲသဲးစး ဖဲယာ် ဖဲသၣ်တဂၤလၢ တၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်န့ၣ်လၢမ့ၢ်ဘၣ်အသဲးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် ဖဲသၣ်တဂၤလၢ ကွီၢ်ဘျီဟံလီၤ Qualified Medical Child Support Order (တၢ်န့ၣ်လီၤဆူၣ်ချ့ၣ်ဂီၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဖီသၣ်ဖဲသဲးစး) (QMCSO) မၤလီၢ်ဘၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် နဒိမၤဝါ လၢကဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢ န့ၣ်လီၤ

ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်န့ၣ်ဘျးလၢပုၤဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ် အိၣ်လၢ iBTR တၢ်ကိးလီၤတဲစိကျိၤလီၢ်ခါၣ်သး လၢကတဲဒုးန့ၣ်ပၢၢ်ဘၣ်စၢၤ တၢ်န့ၣ်ဘျးအတၢ်ဃုထၢခဲလၢာ်တဖၣ် စံးဆၢဘၣ်နတၢ်သံကွၢ် ဒီး မၤလၢပုၤနတၢ်ဆဲးလီၤမံၤ လၢနတၢ်ကဲဘျးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ



ဝံသးစူၤကွၢ်ဖဲ [imagefirst.annualenrollment.net](https://imagefirst.annualenrollment.net) လၢကသ့ၣ်ဆၢကတီၢ်တဲသကိးတၢ်လၢလီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ်လၢကဆဲးလီၤမံၤ လၢ ဟံၣ်ယဲၤလီၢ်ပျီၤစီၤမၤလၢနီၢ်ကစၢ် ဖဲ [workforcenow.adp.com](https://workforcenow.adp.com)

## ပုၤဒိမၤဝါ/ပုၤအိၣ်ဃုာ်အတၢ်ပူၤကလံၤ

နဘၣ်ဟံဂၢ်ဟံကျိၤ လၢ နပုၤဒိမၤဝါ/ပုၤအိၣ်ဃုာ် ဖဲတၢ်မၤတၢ်ဒါတမၤတၢ်ဒါ ဒီး အခွဲးအိၣ်လၢတၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢ ခိဖျိအ တၢ်မၤကစၢ်ဒါဖဲနတၢ်စးထီၣ်ဆဲးလီၤမံၤခါဒီးလၢ တနံၣ်တဘျီတၢ်ဆဲးလီၤမံၤ ဆၢကတီၢ် န့ၣ်လီၤ တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ် နပုၤဒိမၤဝါ/ပုၤအိၣ်ဃုာ် လၢအတၢ်မၤကစၢ် ဒီးနဃုထၢ လၢကဆဲးလီၤအမံၤလၢ ImageFIRST ဆူၣ်ချ့ၣ်ဂီၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ တခါအဂီၢ်န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဘျးလဲ တလၢ \$100 ကန့ၣ်လီၤဒေၣ်ဝဲဆူ နဆူၣ်ချ့ၣ်ဂီၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤဖြီးမံၣ်ယၢာ် တလၢစ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်အံၤတဘၣ်ထွဲလီၢ်သးလၢန ပုၤဒိမၤဝါ/ပုၤအိၣ်ဃုာ် ဖဲတၢ်မၤတၢ်ဒါတမၤတၢ်ဒါဘၣ်န့ၣ်လီၤ တၢ်စူးကါတၢ်ဟ့ၣ်ဆိခွဲးအံၤသ့ထဲလၢ ဆူၣ်ချ့ၣ်ဂီၢ်ဒီးကသံၣ်ထံလဲကသံၣ်သရျံန့ၣ်လီၤ အတၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢ လၢတကွၢ်မံၣ်နဃုထၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤမနုၤလဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ ပုၤဒိမၤဝါ/ပုၤအိၣ်ဃုာ်အတၢ်ပူၤကလံၤ တဘၣ်ထွဲဒီးနတၢ်န့ၣ်ဘျးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ

# ဆူပူချွန်ဂိုဝီ

Aetna | aetna.com | 800.962.6842

ImageFIRST ထဲခင်းထဲခင်းဘိလိကမေးစာတစ်နှစ်အားနစ်သဘောတရား ကအိတ်ဒီးတစ်အိတ်ဆူပူ အိတ်ချွန်ဒီးပွဲဒီးတစ်အိတ်ဆူပူအိတ်ချွန် ခီဖျိတစ်ဒုန်နုလော တစ်စူးကါဘန်တစ်ကွိုင်ထွဲပတီထီက တစ် နှစ်လီ။ ပဟွန်ထီနုယုထာ ဆူပူချွန်ဂိုဝီတစ်တီကျဲအတစ်ယုထာခဲခါလော 2024 အဂီ-

- တစ်တူလီမေးစူးကါ Aetna တစ်ယုထာတစ်တီကျဲ
- တစ်တူလီမေးစူးကါ Aetna တစ်ယုထာ HDHP

## တစ်သမံထံကွိုင်တစ်အိတ်ဆူပူအိတ်ချွန်အတစ်နှစ်ကျမ်း

Aetna ပန်ကါလောတစ်သးအိတ်ဖိခိတ် အိတ်ဒီး တစ်ယုအိတ်လီးကွာစုလော တစ် သမံထံကွိုင်တစ်အိတ်ဆူပူအိတ်ချွန်အတစ်နှစ်ကျမ်း နှစ်လီ။ နဖီခီ Aetna အတစ် အုန်ကီလုဒ်ဘာကျဲဘာယုတစ်လောပု၊ တမံလင်လင်သု နဟ်ဖိတ်စု \$100 လော Aetna ပန်ကါကျဲဘာယုတစ်လောပု (တစ်ဘန်ဒိသတူကလတ် တစ် ဆဲးကွာဆိဘီအကါဒိတ် ဒီး တစ်ကူစါယါဘျဲသးအဘူးလဲ) လောပုလောနဆဲး လီဘန်အမံ (သုတုလော \$300) လောတစ်ဒီးကွိုင်ခိတ်တန်တဘျဲ နှစ်လီ။

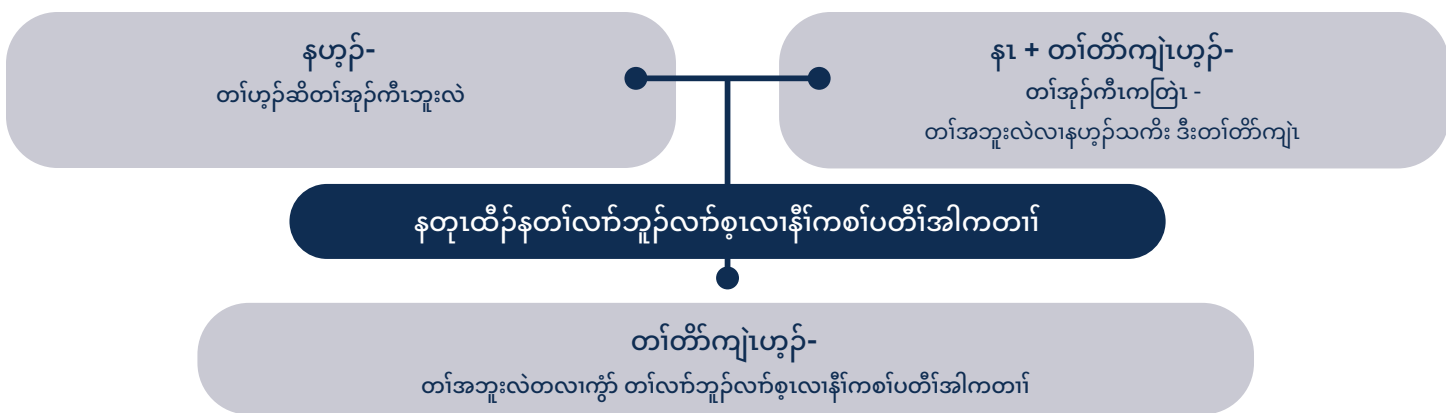
ကွိုင်မဲ [MyAetnaWebsite.com](https://www.MyAetnaWebsite.com) လောကဆဲးလီမံလောနကရဖိဟ်ယဲသန့အဂီတကွိုင်

မေးစူး Aetna Health<sup>SM</sup> အဲး ခီဖျိတစ်ဒိလီလီ “AETNA” ဆုာဆူ 90156 လောကနုဘန်ဟ်ဘျဲစဲအကျဲတခါလောကထူး လီမေးစူးတစ်အဂီ

ကအိတ်ဒီး လီဖျိကစိတ်ဒီးတစ်ဂုထာဖိတ် အဘူးလဲနှစ်လီ\*\* — မုတမုာ် — ဒိလီ QR ပန်နီလောက ထူးလီဟ် Aetna Health<sup>SM</sup> အဲး



## နဆူပူချွန်ဂိုဝီတစ်တီကျဲမေးတစ်ဒိလဲ



# ကသိပ်ထံလဲကသိပ်သရန်နီလီ

CVS Caremark | caremark.com

ဖဲနဆဲးလီဘန်မံလော Aetna ဆူပူချွန်ဂိုဝီတစ်တီကျဲတဖန် တခါခါ တစ်ကဆဲးလီ ဘန်နမံဒဲခဲဆူ ကသိပ်ထံလဲကသိပ်သရန်နီလီ တစ်တီကျဲ ခီဖျိ CVS Health နှစ်လီ။ CVS ဟွန်ဝဲဒဲနီ ကသိပ်ကျဲးတဖန်လောပုနဟ်မေးသကိးတစ်အကရမေးသကိး တစ်အဒိတ်ကတါတဖု ယုဒီး တစ်မေးလီဆုာကသိပ်ကသိအဘိညီ လောလင်စုလီန ကျိတ်စု နှစ်လီ။ ကရူဖိတဖန် မေးစူးဘန်ကသိပ်ထံလဲ သုခီဖျိ CVS တစ်မေးလီဆုာက သိပ်ကသိတစ်တီကျဲ စုကီးနှစ်လီ။

ကွိုင် [caremark.com](https://www.caremark.com) မုတမုာ် ဒိလီ QR ပန်နီလောကဆဲးလီမံလောနကကဲဘန် ဟ် ယဲသန့ကရူဖိတကွိုင်\*



\*ဝဲသးစုတီနီနီ Caremark တစ်မေးစူးကါတစ်ဖိ အလီတစ် နီနီဂီ ဒီး ဟ်ဘျဲစဲ ကအိတ်ပဟွန်ကွိုင်တုလော 10/1/24 နှစ်လီ။

Affordable Care Act (တစ်ကွိုင်ထွဲလောဟွန်အပူနုသဲစးတစ်ဘျဲ) (ACA) ကသိပ်ကသိလောဒိသဒါတစ် ဒီး တစ်ဒိသဒါဟူးသး အခွဲးကြဲးဝဲဘန်ဝဲ တဖန် ဘန်တစ်အုန်ကီမေးစာအဲ 100% လောတစ်အိတ်ဒီးတစ်ထူးစုဆိကွိုင်ဘူးလဲ နှစ်လီ။

တစ်မေးပုကသိပ်ပုထီခိဘျဲ တစ်ကဆဲးလီနမံဒဲခဲဆူ ကသိပ်သိ 90 သီဂီ လောနတစ်ရဲနဲသဲကတီကသိပ်ကသိစရိပုလောဟွန်စုလီဘန်အပူ လောတစ် ကဆုာလီအဲဆူနဟ်နီလီ။ နတစ်ယုထာအိတ်လောကဆိကတီကွိုင်တစ်ဆုာတစ်အကျဲအဲ သုခီဖျိတစ်ဆဲးကျဲ Aetna ဖဲ 1.888.792.3862 နှစ်လီ။

## တၢ်ကွဲးကျၢ်တၢ်ဆူၣ်ချ့ယါဘျါဂ့ၢ်ဝီ

ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ	တၢ်တူၢ်လိာ်မၤန့ၢ်စူးကါ AETNA တၢ်ဃုထၢတၢ်တိာ်ကျဲ	တၢ်တူၢ်လိာ်မၤန့ၢ်စူးကါ AETNA တၢ်ဃုထၢ HDHP
	ကရၢမၤသကိးတၢ်	ကရၢမၤသကိးတၢ်
တၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ		
ထံပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$250	\$2,000
ဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$500	\$4,000
တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ	100%	100%
တၢ်လၢၣ်ဘျီလၢၣ်စၢၤလၢၣ်နီၤကစၢ်ပတီၢ်အါကတၢ် (ပုၤဃုဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ)		
ထံပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$5,500	\$7,000
ဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$11,000	\$14,000
တၢ်ကွဲးထွဲဒီးသဒၢတၢ်	100% တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$0	တလိာ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ 100%
တၢ်ဒီးကွဲးသးလၢဝဲဒး (ဂံၢ်ခိၣ်ထံးကသံၣ်သရၣ်/ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆိ)	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$35/\$45	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲဝဲလီၤခံ 100%
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒး	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$200	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲဝဲလီၤခံ 100%
သတူၢ်ကလၢတၢ်ကွဲးထွဲ	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$40	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲဝဲလီၤခံ 100%
တၢ်ကွဲးထွဲပုၤဆါထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲဝဲလီၤခံ \$1,500	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲဝဲလီၤခံ 100%
တၢ်ကွဲးထွဲပုၤဆါတၢ်ချ့ပုၤဆါ	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲဝဲလီၤခံ \$500	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲဝဲလီၤခံ 100%

## တၢ်ကွဲးကျၢ်တၢ်ကသံၣ်ကျးတၢ်တိာ်ကျဲ

ကသံၣ်ထံလဲကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ	တၢ်တူၢ်လိာ်မၤန့ၢ်စူးကါ AETNA တၢ်ဃုထၢတၢ်တိာ်ကျဲ	တၢ်တူၢ်လိာ်မၤန့ၢ်စူးကါ AETNA တၢ်ဃုထၢ HDHP
ဆါလီၤဖျံၣ် (န့ၢ်လၢ 30 သီဂီၢ်)		
ဟံၣ်ဖျံၣ် 1 - ကသံၣ်ပနီၢ်မၤတအိၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$20	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$20
ဟံၣ်ဖျံၣ် 2 - လၢတဘၣ်သး	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$40	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$40
ဟံၣ်ဖျံၣ် 3 - လၢတဘၣ်သး	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$70	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$70
တၢ်မၤလိာ်ဆူၣ်ချ့ (န့ၢ်လၢ 90 သီဂီၢ်)		
ဟံၣ်ဖျံၣ် 1 - ကသံၣ်ပနီၢ်မၤတအိၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$40	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$40
ဟံၣ်ဖျံၣ် 2 - လၢတဘၣ်သး	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$80	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$80
ဟံၣ်ဖျံၣ် 3 - လၢတဘၣ်သး	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$140	တၢ်ဟ့ၣ်ပုၤန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ \$140

## တနွံတၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိဟ့ၣ်ဆိထွဲဆူၣ်ချ့ယါဘျါဂ့ၢ်ဝီအလဲ

စးထီၣ် လါအိးကထိဘၣ် 1, 2024

	တၢ်တူၢ်လိာ်မၤန့ၢ်စူးကါ AETNA တၢ်ဃုထၢတၢ်တိာ်ကျဲ	တၢ်တူၢ်လိာ်မၤန့ၢ်စူးကါ AETNA တၢ်ဃုထၢ HDHP
ပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$40.94	\$19.59
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ပုၤဒီးမၤဝဲ	\$122.93	\$97.19
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိ (တဖၣ်)	\$97.69	\$72.00
ဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$159.05	\$121.56

ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် ဃုထၢ ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီဒီးကသံၣ်ကသီလၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ အတၢ်တိာ်ကျဲ လၢတဘၣ်ဆးလီၤမဲလၢမဲဂ့ၢ်ဝီ မ့တမ့ၢ် မံၤတၢ်ထီၣ်အတၢ်တိာ်ကျဲပုၤသ့န့ၣ်လီၤ

# ကသံပြန်ကျေးတင်တော်ကျွေးတဖန်

PrudentRx | prudentrx.com | 800.578.4403

ImageFIRST မသေကိးတင်ဒီး PrudentRx လာကမၤစၢလီၤ နကသံပြန်ကသီလီၤဆီအဘူးလဲတဖန် ခီဖျါ အတၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲတၢ်တော်ကျွေးလၢထူးထီၣ်ဟ်လီၤ သးအသီအကျါကျဲန့ၣ်လီၤ။ PrudentRx ဟ်ဖျါထီၣ်သးဒီး CVS ကသံပြန်လီၤဆီ ဒီး ပျံကရူၢ်ဖိတဖန်လၢကဟ့ၣ်ဘၣ် တၢ်လၢကတူၣ်လၢကစၢၢ်ကစၢၢ် 0\$ လၢ ကသံပြန်ကသီလီၤဆီတၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲအဂီၢ် အိၣ်လၢတၢ်တော်ကျွေး အကသံပြန်ကသီစရိပူၤ လၢ CVS တၢ်လီၤဆီ ဟ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲတၢ်တော်ကျွေးအခးလၢနကသံပြန်ကသီလီၤဆီတၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲအဂီၢ် မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်သန့က့ PrudentRx ကမၤသကိးတင်ဒီး တၢ်ထူးထီၣ်ဘၣ် ထီၣ်ပနီၣ်ကတဖန် လၢကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ် နတၢ်လၢကတူၣ်လၢကစၢၢ်ကစၢၢ် 0\$ ဖဲနမ့ၢ်ဆဲးလီၤဘၣ်မဲၤလၢတၢ်တော်ကျွေးဒီးဝဲ န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဟ်ဃုာ်မၤသကိးတင်ဒီး တၢ်တော်ကျွေးအပူၤ လိာ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျါကဘၣ်ခီနီၤဟ်ဖျါထီၣ်သးဒီး တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲအတၢ်တော်ကျွေးတီၤစၢၤမၤစၢၤတၢ်တဖန်အံၤ အပုၤဟ့ၣ်ဆၢရဲၣ်ကျဲတၢ် တဖန် ဘၣ်ဆၢ ဝဲသးစ့ၤ မၤလီၤတၢ်လၢ တၢ်မၤဘၣ်အံၤဃုာ်ဒီးတၢ်လူၤဟီၢ်မၤထွဲဘၣ် Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (ဆူၣ်ချ့တၢ် အုၣ်ကီၤဒီးစရိပတီၢ်သဲးစးတၢ်ကျဲ 1996) (HIPAA) တက့ၢ်။

လၢအဲအံၤ နမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ကသံပြန်ကသီ တမံၤ မ့တမ့ၢ် အါမံၤ ပၣ်ဃုာ်လၢနတၢ်တော်ကျွေးအကသံပြန်ကသီလီၤဆီစရိပူၤန့ၣ် နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် လိာ်ပရၢတၢ်တူၢ်လိာ်မ့ၢ်တဘၣ်ဒီးတၢ်ကိး လီၤတဲစံ ဟဲလၢ PrudentRx လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲ ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်တော်ကျွေးဒီးတၢ်စံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢ လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးန့ၣ် န့ၣ်လီၤ။ ကရူၢ်ဖိတဖန်လၢ ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ ခဲလၢက တဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤန့ၢ်အမံၤဒၣ်ဝဲဆူ PrudentRx တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲတၢ်တော်ကျွေး ဘၣ်ဆၢ ဃုာ်လၢကဆဲကတီၢ်ကွံာ်သးလၢတၢ်တော် ကျဲ သ့ခီဖျါတၢ်ကိးလီၤတဲစံ 800.578.4403 န့ၣ်လီၤ။ နမ့ၢ်ဃုာ်လၢ နပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတင်ဒီး PrudentRx တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲတၢ်တော်ကျွေး နခဲးတအိၣ်ဘၣ် လၢ တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ 0\$ အဂီၢ်ဘၣ် ဒီး ကဘၣ်ဟ့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ 30% န့ၣ်လီၤ။

## PrudentRx မၤတၢ်ဒိလဲၣ်

**1**

PrudentRx မၤသကိးတင်ဒီး ပနီၣ်ထူးထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်ကသံပြန်ကသီ တဖန် လၢကဟ်ဖျါ တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤ တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲ အတၢ်တော်ကျွေးတဖန် လၢ ကသံပြန်ကသီလီၤဆီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

**2**

လၢအဲ  
ခဲအံၤ နမ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ကသံပြန်ကသီ တမံၤ မ့တမ့ၢ် အါမံၤ ပၣ်ဃုာ် လၢနတၢ်တော်ကျွေးအကသံပြန်ကသီ လီၤဆီစရိပူၤန့ၣ် နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် လိာ်ပရၢတၢ် တူၢ်လိာ်မ့ၢ်တဘၣ်ဒီးတၢ်ကိးလီၤတဲစံ ဟဲလၢ PrudentRx န့ၣ်လီၤ။ ကရူၢ်ဖိတဖန်လၢကြးဝဲဘၣ်ဝဲ ခဲလၢက တဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤန့ၢ်အမံၤ ဒၣ်ဝဲဆူ PrudentRx တၢ်ဟ့ၣ်သးတၢ်အုၣ်ကီၤဘူးလဲတၢ်တော်ကျွေး န့ၣ်လီၤ။

**3**

နကဟ့ၣ်ဘၣ် နီၢ်ကစၢၢ်တၢ်လၢကတူၣ်လၢကစၢၢ် 0\$ လၢ ကသံပြန်ကသီလီၤဆီလၢကြးဝဲဘၣ်ဝဲ တမံၤလၢလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။





# CVS Health Virtual Primary Care

CVS Caremark | [cvs.com/virtual-care](https://cvs.com/virtual-care)

ImageFIRST ထဲးဂ်ထဲးဘါလါကဆာထီၣ်တၢ်တီၢ်ကျါတဖၣ်ဆူပတၢ်ကရၢကရီဒီးပဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်အအိၣ်လါအကပၢဆါၤတၢ်ပတၢ်အပူၤကလံၤတဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်လါမၤစၢၤတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအကံၢ်စီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လါၤ ကရၢဖိခဲလၢၣ်တဖၣ်လါအဆဲးလါမံၤဖဲ Aetna ဆူၣ်ချူဂီၢ်တၢ်တီၢ်ကျါအပူၤ ဒီးန့ၣ်ဘၣ် CVS လီၤယံၤခိတုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်တီၢ်ကျါန့ၣ်လါၤ စးထီၣ်လါတၢ်လဲၤဒီးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူတုၤလါတၢ်ကွၢ်ထွဲအချူန့ၣ် ပအုၣ်ကီၤမၤစၢၤန့ၣ်လါၤ သ့ၣ်ဆါကတီၢ်ဘၣ်လီၤယံၤခိတုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲသ့ၣ်ညီၤလါတပူၤလါလၢန့ၣ်လါၤ နစူးကါ CVS Health Virtual Primary Care™ တလၢထီၣ်ကွၢ်လါအညီၣ်န့ၣ်ဘျးစဲပုၤရဲၣ်ကျါတၢ်တဖၣ် သ့န့ၣ်လါၤ တၢ်စူးကါပၣ်ယုၢ်လါလၢန့ၣ်ချူဂီၢ်တၢ်တီၢ်ကျါအပူၤန့ၣ် မၤန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်သ့ၣ်ဖျါ Aetna®, CVS Health® ခိပနီၣ်တဖၣ်သ့ၣ် ခိဖျါလါ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူဂီၢ်ထီၣ်န့ၣ်အလီၢ်န့ၣ် ကံထီၣ်သးသ့ၣ်လါတပူၤယံၤအဆိန့ၣ်လါၤ™

စူးကါ CVS Health Virtual Primary Care လၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢအံၤအဂီၢ်-

**တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်**

မၤန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်လါပုၤဒိၣ်တုၤခိၣ်ပုၤဒီးဖိသၣ် 18 လါဆူဖိခိၣ်

- တၢ်ကူး တၢ်ခုၣ်ဘၣ် တိးကွၢ် ဒီး တၢ်လါသး
- ယံဆါခါ ခိၣ်ခါ ဒီး ဟၢမၤဆါ
- ဖံၣ်ဘျးတၢ်ဆါအစၢ်တဖၣ် ပၣ်ယုၢ်ဒီး ဖဲးတၢ်ဘၣ်ကံ တၢ်လါထီၣ်ပြု တၢ်ဖိယၢ်အ့ၣ်ဒီ တၢ်ဘၣ်ကူး
- တၢ်ဘၣ်ကံ (နၢ် နါဒုတြိ ဆံၣ်ကျါ)
- တၢ်မၤန့ၣ်ပုၤကွၢ်ကသံၣ်ကသီ

**သးခိၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ချူတၢ်မၤစၢၤ**

အိၣ်လါပုၤဒိၣ်တုၤခိၣ်ပုၤဒီးန့ၣ် 18 နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်ဂီၢ်

- တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၢ် ဒီး တၢ်သးဂဲၤတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး
- တၢ်သမံထံကွၢ်တၢ်သးဘၣ်ဆိၣ်သနံး
- တၢ်ရဲၣ်ကျါကသံၣ်ကသီ
- ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်သးလါဘျး တၢ်မၤဘၣ်လီၢ်တၢ်အိၣ်မူ ဒီး တၢ်သဘၣ်ဘျးအကျါ
- တၢ်မံ ဒီး သကံကဝးဆူၣ်ချူလါဘၣ်ထွဲ


**ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ**

အိၣ်လါပုၤဒိၣ်တုၤခိၣ်ပုၤဒီးန့ၣ် 18 နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်ဂီၢ်

- ယံထၢတၢ်ဆါတဖၣ် (တၢ်သါအံး တၢ်ဆိၣ်ဆါ)
- တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲးဘျး
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ ဒီး တနံၣ်တဘျီ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ
- တၢ်မၤလီၢ်လဲၤဒီးကွၢ်ကွၢ်သးလါနီၢ်ကစၢ်
- တၢ်ဆိတလဲဘၣ်လီၢ်ဒီးမၤပူၤကွၢ်ကသံၣ်ကသီ

လါအစၢၤန့ၣ်ဒီး သတုၢ်ကလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤဆူ ဂီၢ်ဂီၢ်အုၤဒီး, CVS Health Virtual Primary Care န့ၣ်လုၤတဂ့ၢ် တထၢတၢ်အပူၤအါန့ၣ်ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်လီၢ်ကသံၣ်သရၢ်ကူၤတၢ်အိၣ်သ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လါၤ

ကွၢ်ဖဲး [cvs.com/virtual-care](https://cvs.com/virtual-care) မ့တမ့ၢ် ဒီလီၤ QR ပနီၣ် လါကဆဲးလါမံၤ ဒီး ရဲၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်ဆါကတီၢ် အဂီၢ်တက့ၢ်





# CVS MinuteClinics



တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲန့ၢ်လိာ်ဘၣ်အိၤအခါ, လၢတလၢအပူၤလၢနဂီၢ်

တဘျီတခိၣ်တၢ်တမံၤမဲၤကဲထီၣ်သးန့ၢ်လီၤ. နဖိအတၢ်ဘၣ်သမုၣ်တၢ်ဆါအပူၤန့ၢ်ဒီးဒိၣ်ထီၣ်ဖဲတၢ်ဟံၣ်ဒၣ်တၢ်ကူၤစါခိၣ်သ့ၣ်အဝဲဒါးအန့ၢ်န့ၢ်လီၤ. နလူၤထွဲဆူညါတပတီၢ်ဖဲန့ၢ်ကတၢၢ်န့ၢ်လီၤ. ပနၢ်ပၢၢ်လၢတၢ်တမံၤမဲၤကဲထီၣ်သးသ့ဒီးဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲအခါ, နအိၣ်ဒီးလၢနကသ့ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢကြၢၢ်ဝဲဘၣ်ဝဲဒါးအပူၤန့ၢ်လီၤ. နဒီးန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤခဲလၢဖဲ MinuteClinic တၢ်မၤစၢၤအလီၢ်သ့ဝဲလၢအတလၢအပူၤလၢနဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.\*

- MinuteClinic မ့ၢ်ဝဲတၢ်လဲၤမၤကွၢ်သးတဘျီဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ကသိၣ်ဒါးအပူၤလၢတၢ်ဘုထၢဝဲ CVS ကသိၣ်ကျးဒီးကျးလၢတၢ်ပညိၣ်ယာ်ဝဲတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆါကစဲးကစိးတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့အဒိၣ်ကတၢၢ်ဖဲကီၢ်အမဲၤရကၢအပူၤ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အညီၤလၢနတၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲန့ၢ်လိာ်ဘၣ်အိၤအပူၤန့ၢ်လီၤ.
- MinuteClinic ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်မၤစၢၤအကလုာ်ကလုာ်လၢအကတီၢ်စၢၤန့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. MinuteClinic အကသိၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်ထွဲကူၤစါဆူၣ်ချ့ဒီးယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအပူၤန့ၢ်, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအတၢ်အိၣ်သးအကလုာ်ကလုာ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကွဲးဝဲဒၣ်ကသိၣ်လၢကသိၣ်သရၣ်န့ၢ်လီၤတဖၣ်, ဖဲဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီၤကြၢၢ်ဝဲဘၣ်ဝဲအခါန့ၢ်လီၤ.
- တၢ်အိးထီၣ်တန့ၢ် 7 သီ, ပၢၢ်ယုာ်ဒီးဟါခိၣ်ဒီးန့ၢ်ကတၢၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. နလဲၤမၤကွၢ်သးသ့တဘျီဖဲ မ့ၢ်တမ့ၢ် ရဲၣ်ကျဲၤလီၤဆိတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီအဆၢကတီၢ်လၢအုထၢၣ်န့ၢ်ဖဲခိၣ်သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်မၤသ့မၤညီဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်, နလဲၤဟံးန့ၢ်ကသိၣ်လၢကသိၣ်သရၣ်န့ၢ်လီၤဖဲကသိၣ်ကျးသ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.
- မ့ၢ်တၢ်လၢအညီဝဲဒ်န့ၢ်လိာ်ကဝီၤ MinuteClinic ဒီးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအသိးန့ၢ်လီၤ. နဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအဘၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအိၤအတၢ်ဘၣ်ဘျးသ့စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ.

\*ဖဲန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ Aetna ကရၢဖိအခါ, နမၤလိန့ၢ်ပၢၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ပးတၢ်န့ၢ်ဘျးအိၤအဂ့ၢ်ဝဲလၢအဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤဝဲလၢအကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢန့ၢ်လိာ်ဘၣ်, ဖဲန့ၢ်လိာ်ဘၣ်အိၤအခါ - လၢတလၢအပူၤလၢနဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ကတၢၢ်အဂီၢ်, ပဟ့ၣ်သဆူၣ်န့ၢ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးကသိၣ်သရၣ်ကူၤစါတၢ်အိၣ်ဆူၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ကသိၣ်သရၣ်အဂၢၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တဘျီအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ပးဒီးန့ၢ်တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ် MinuteClinic အဂ့ၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် MinuteClinic ဆူၣ်န့ၢ်တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်အလီၢ်န့ၢ်ဒိအဂ့ၢ်ကျဲၤတၢ်ဆူၣ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.

## CVS တၢ်ပၤဆူၣ်ရဲၣ်ကျဲၤနီၢ်တယၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်

တၢ်မၤစၢၤလီၤနီၢ်ခိတယၢ်မ့ၢ်တၢ်လဲၤကျဲၤတဘျီန့ၢ်လီၤ. CVS တၢ်ပၤဆူၣ်ရဲၣ်ကျဲၤနီၢ်တယၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် အိၣ်ဒိသိးကမၤစၢၤဘၣ်န့ၢ်လၢခိၣ်ခါကိးပတီၢ်ဒီးန့ၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်ဝဲ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်လၢ ဘျီဘၣ်ဆိတလဲသ့လၢနီၢ်ကစၢ် လၢနလိာ်ဘၣ်အိၤလၢတၢ်အစၢၤအိၣ်စိၣ်အိၣ်ကျဲၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤ ကမၤတုၤထီၣ်ဘးစၢၤန့ၢ်တၢ်ညိၣ်တဖၣ် ဒီဖျိ-

- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ လၢမံၤသကိးမံၤ လၢ ကသိၣ်သရၣ်အပူၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါတဂၤ ပၢၢ်ယုာ်ဒီး ပုၤမၤစၢၤဖဲမၤတၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဂီၢ်ပုၤကံၢ်စိ လၢဖိးသဲးစးတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်ဂီၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢနီၢ်ကစၢ်ဂီၢ် ထဲလၢနဂီၢ် ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်လိာ်လၢကတုၤထီၣ်ဘးန့ၢ်တၢ်လိာ်ဘၣ်
- မၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒု နီၢ်ခိမံၤပုၤဒီးနီၢ်ခိတယၢ်မၤ အနီၣ်ထီၣ် ဒီး ပိးလီၤအဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ် ဒ်အသ့အဘၣ်ဝဲအသိး လၢဆိၣ်ထွဲဒီးဟံၣ်ထွဲန့ၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ
- Health Optimizer အဲးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖၣ် တၢ်အိၣ်အရဲၣ်တဖၣ် တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ပညိၣ် ဒီး အဂ့ၢ်ဂၤလၢအကဲဘျးဒိၣ်



# ဆူပ်ချူတင်နွဲဘျူးပပ်ဃုာ်တင်လာပဲါ

Aetna | [myaetnasupplemental.com](http://myaetnasupplemental.com) | 800.607.3366

တင်နွဲဘျူးလာတင်သးအိပ်ဖီခိပ် အတင်အုန်ကီဟဲခိဖျိ Aetna နှိ ဒီသဒါစါနုါလါ တင်လာ်ဘုန်လင်စုါလါနီါကစါ အဒိပ်အအါ မ့တမ့ါ လါတတီာ်သုန်ဟ်သး အဂီါသုန်လီါ ကွါဆိကမိပ် နဆူပ်ချူဂ့ါတင်လိပ်ဘုန်လါဆိကမိပ်ဟ်အဂ့ါ ဃုာ်ဒီးတင်အုန်ကီဟဲတီာ်ကျဲါတဖှ်အဘူးလဲအိပ်လါနဂီါတက့ါ ဟ်သုန်ဟ်သး တင်တီာ်ကျဲါတဖှ်အါ တီာ်ဟ်လီါသးလါ ကမါလါပုါထီာ်တင် တမ့ါလါကဆိတလဲ ဆူပ်ချူဂ့ါတင်တီာ်ကျဲါနုန်တက့ါ

## တင်ဆိးကုဆါဘီအကါဒိပ်တင်အုန်ကီါ

ImageFIRST မါသကိးတင်ဒီး Aetna လါကဟ့ာ်ထီာ် တင်ဆိးကုဆါဘီအကါဒိပ်တင်အုန်ကီါ လါမ့ါတင်မါလါပုါထီာ် ဆူပ်ချူဂ့ါတင်အုန်ကီါလုာ်ဘါမိပ် ပုါ ခိဖျိတင်ဟ့ာ်စါပုါမါတင်ဖိ တင်အဘူးလဲလီါလီါ ဒီး လါဒီးကိပ်ဒီးဂ့ါ အိပ်လါ တင်ဆိးကုဆါဘီ မ့တမ့ါ တင်အိပ်သးအကါဒိပ် အဂီါနုန်လီါ တင်ဆူးတင်ဆါတ နီါအုန်ကီါလုာ်ဘါသးလါ တင်တီာ်ကျဲါအါအပူါ ပပ်ဃုာ်ဒီး ခဲစါာ် သးပတုာ်မါ တင် ခိပ်နုန်သွံာ်ကျဲါတီာ်ဘဲး ခိပ်နုန်သးပုါနီာ်တင် ကလုာ်တမါတင်ဒီးတင်လီါဘျူ နုန်လီါ ဒီးနုန်တင်နွဲဘျူးတလင်ခိသွဲလါစုဒါကိပ်လိပ်စးထီာ် \$10,000 တုလါ \$40,000 အါထီာ်တဘျီ \$10,000 လါကစူးကါအါဒီးနုတင်ဆါတင်အသိး နုန်လီါ ဖိသုာ်တင်အုန်ကီါလုာ်ဘါ ပပ်ဃုာ်ဒီးနုပုါမါတင်ဖိတင်ဃုထါ ဒီးနုအိပ်စုာ်ကီး ဒီး တင်ဃုထါအကျဲါလါ တင်ဃုထါပုါဒါမါတင်အုန်ကီါလုာ်ဘါ အဂီါနုန်လီါ

## တင်ဘုန်ဒိသတူါကလံာ်တင်အုန်ကီါ

တင်ဘုန်ဒိသတူါကလံာ်တင်အုန်ကီါခိဖျိ Aetna ဘုန်တင်ရဲာ်ကျဲါလီါဝဲလါအက မါလါပုါထီာ်ဆူပ်ချူဂ့ါတင်အုန်ကီါလုာ်ဘါမိပ်ပုါခိဖျိတင်ဟ့ာ်တင်နွဲဘျူးလီါဆိ အလဲလါတင်လာ်ဘုန်လင်စုါတဖှ်လါအကဲထီာ်ခိဖျိတင်ဘုန်ဒိဘုန်ထဲး မ့တ မ့ါ တင်ဘုန်ဒိသတူါကလံာ်တဖှ်နုန်လီါ တင်ထီာ်ကူစါသးဖဲတင်ဆါဟ်ာ်, တင်ကူ စါနီါခိကွါဂီါ, တင်ကွါထွဲပုါဆါလါအနုးတဖှ်, ဝဲစိာ်တီဆုါဒီးတင်အိပ်ဆိးလီါအ ဂီါမ့ါဝဲတင်လာ်ဘုန်လင်စုါလါနီါကစါထါာ်ပူါလါအမ့ါတင်ဘုန်ဒိသတူါကလံာ် တင်အုန်ကီါကျဲါဘါသုဝဲနုန်လီါ တင်အုန်ကီါအိပ်ဝဲလါနုါ, နဒါမါဝါဒီး/မ့တမ့ါ နဖဲ(တဖှ်)အဂီါနုန်လီါ

## တင်ကူစါယါဘျါသးဘူးလဲတင်အုန်ကီါ

တင်ကူစါယါဘျါသးဘူးလဲတင်အုန်ကီါခိဖျိ Aetna အါဘုန်တင်ရဲာ်ကျဲါလီါဝဲ လါအကဟ့ာ်လီါမါစါကျဲါစုဂ့ါတင်ဒိသဒါလါတင်အုန်ကီါပုါတဂါလုာ်လါခိ ဖျိတင်ဟ့ာ်ဝဲဒုာ်တင်နွဲဘျူးအလဲလါတင်ထီာ်ကူစါသးဖဲတင်ဆါဟ်ာ်အဂီါနုန်လီါ နစူးကါတင်နွဲဘျူးလာတင်မါလါပုါကျဲါတင်လာ်ဘုန်လင်စုါလါနီါကစါထါာ်ပူါ ဒီးစုစရီအါထီာ်လီါဆိလါအကဲထီာ်သးတဖှ်အဂီါသုဝဲနုန်လီါ တင်ဟ့ာ်အိပ် လဲးကွါတင်နွဲဘျူးအစုဒါကိပ်လိပ်ဘုန်တင်ဟ့ာ်လီါလီါလီါဆူနအိပ်ဒီးသနုထီာ် သးဖဲတင်ဟ်ဖျါတင်အုန်ကီါစုစရီအဖီခိပ်, လါတင်တကွါဝဲဒုာ်တင်ကူစါယါဘျါအ ပူါကလံာ်နီါဘုန်နုန်လီါ




# ကရုဏာတရားစုစုလီတင်အပူတင်တိကျတဖန်

ဒ် Aetna ဆွဲချက်ဝိတင်တိကျအပူဆဲးလီမံတဂါအသိး၊ နဒီးနဖိသဘူတဖန်ဒီးန့ဝဲ ဒ်တင်ထူးစုစုလီစွဲတင်မစါလါလင်တဖန်အဂီဝဲ-

- တင်ကဲဘန်တင်ဂဲနီခိဂံဘါလီအကရုဏာ
- တင်သိပ်လီတင်အိန်ဆွဲချက်ဖဲဟံပ်, တင်သိပ်လီနီကစဂဲဝီ, ဒီးတင်မနီခိတင်ဟူး တင်ဂဲအပိးလီ
- တင်မစါတင်နဟူအပိးလီ, တင်ဘိဘန်တင်, ဒီးတင်သမံထံမကွဲတဖန်
- တင်ပါဆွဲချက်ကျဲနီတယင်တင်တိကျတဖန်
- နဆာန်တင်ကူစါယါဘျါအတင်ဖဲတင်မဒီးတင်ဖိတင်လံတဖန်
- မ်တင်ထံဒီးအဂါတဖန်

လါတင်မနီဘန်နတင်ထူးစုစုလီစွဲသ့အဂီဝဲ, ထဲဒ်ဒ်ဒ်လီ QR ပနီနီလါနလီတံစိစိစု မှ တမ့ နီလီကွဲ [www.aetna.com](http://www.aetna.com) တ ကွဲ နကိးတင်မစါကရုဏာအလီတံစိသ့ 800.962.6842 နီလီ-



## AETNA တင်မစုစုလီမံတင်ထံအပူတင်တိကျ (တင်ယုထါ EYEMED ဟ်ဘျးစဲ)-

တင်ဖိတင်လီ မှတမ့ တင်ဖိးတင်မ	တင်မစုစုလီတင်အလဲ/ ကရုဏာအပူကလီ	တင်ဖိတင်လီ မှတမ့ တင်ဖိးတင်မ	တင်မစုစုလီတင်အလဲ/ကရုဏာအပူကလီ
မံထံကလါအကွဲတဖန်		မံထံကလါအလါနီ	
မံထံကလါအကွဲတဖန်	အပူစုစုလီ 35%	လါနီဒ်နီအသိး	အပူစုစုလီ 15%
လါနီလါမံထံကလါခဲကပလီအဂီ (တင်တကျါဘါဒီးဖျးစဲ)		တင်မအါထံမံတင်ထံအပိးလီလါအဘိထွဲတဖန်	
မံဒီးလါနီအပတီတဆီ လါနီတဖန်	\$40	LASIK (မံချဲလါနီဒ်) အဂါဂဲလဲတင် ကွဲကွဲယါဘျါ	အပူစုစုလီ 15% - U.S. Laser Network Services (ကီအဲမဲရကတင်မစါလဲစုစုဟ်ဘျးစဲ)
Bifocal Standard Lenses (လါနီအပတီခဲကကြါ)	\$60	လါနီလါမံမဲ	တင်နီလီမဲသကိး Aetna အပူရဲနီကျဲမစါတင်တဖန်-
Trifocal Standard Lenses (လါနီအပတီသါကကြါ)	\$80	1-800-391-LENS (1-800-391-5367)	Pearle Vision (Pearle တင်မကွဲမံချဲကျဲ), JCPenney Optical, LensCrafters, Target Optical
Standard Progressive (တအိန်ဒီးအကျါခဲကကြါ)	\$120		
တင်ယုထါလါနီလါခဲကပလီအဂီ (တင်မအါထံလါနီအပူဖဲတင်ဖိခိ)			
Standard Polycarbonate (ပုဏ်ဒီးတင်ဒိသဒါမ့ UV ဒီးတင် ကျဲဘါလါအတကွဲကွဲအဂီ)	\$40		
Scratch-resistant coating (တင်ကျဲဘါစါလဲလါအတကွဲကွဲအဂီ)	\$15		
တင်ကျါဘါဒီးတင်ဒိသဒါမ့တင်ကပီ Ultraviolet (UV)	\$15		
Solid or gradient tint (တင်ဖူတင်အထဲ မှတမ့ တင်အလွဲဘူဘူ)	\$15		
မံထံကလါ	အပူစုစုလီ 20%		
တင်ဒိသဒါတင်ကပီ (Photochromic) လါမံထံကလါအဂီ	အပူစုစုလီ 20%		
Standard anti-reflective coating (တင်တြီဆါတင်ဆဲးကပီ အတင်ကျါဘါ)	\$45		
မံထံကလါ	\$42		
မံထံကလါလါနီအပတီလါအဖိးမံဒီးတင်လူထွဲ	\$40 (ပုဏ်ဒီးအါထံဒီးတင် မကွဲအလဲ \$42)		
မံထံကလါလါနီလီဆီလါအဖိးမံဒီးတင်လူထွဲ (အဒိ, Toric, Bifocal, Gas Permeable)	အပူစုစုလီ \$10 (ပုဏ်ဒီးအါထံဒီးတင် မကွဲအလဲ \$42)		



# ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်ကူၤစါယါဘျါနီၢ်ခိၣ်လၢဒီးကွၢ်ထွဲ

Hinge Health | 855.902.2777 | help@hingehealth.com

ImageFIRST မၤသကိးတၢ်ဒီး Hinge Health ဒ်သိးကမၤစၢၤနၤလၢကမၤဘၣ်ကွၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢနအံၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ Hinge Health ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲ ဒီးကွၢ်ထွဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢမၤဂ့ၤမၤသီထီၣ်တၢ်လၢ စူးကါဘၣ်ညီညီ တၢ်ကူၤစါယါဘျါခိၣ်ဖျါတၢ်ဂဲၤနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဘါ 15 မံးန့း န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ၤလၢတလၢအပူၤလၢနဒီးနဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ် လၢသးန့ၣ် 18 န့ၣ်ဆူၣ်ခိၣ် လၢဆဲးလီၤမံၤလၢ Aetna ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝိတၢ်တုၣ်ကျဲၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

Hinge Health မ့ၢ်ဝဲ ချါယံဆါ ဒီး ယံဆါဆါ အတၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါလၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိခဲလၢတဖၣ်လၢဆဲးလီၤဘၣ်မံၤ မၤန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့ၤလၢ Aetna ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝိတၢ်တီၢ်ကျဲၤ ခိၣ်ဖျါ ImageFIRST န့ၣ်လီၤ။

Hinge Health ဟ့ၣ်ဝဲ ပိးလိတဖၣ် လၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢကဟူးဂဲၤဘၣ်ဒီးတဘျီ လၢနဟံၣ်ဖိတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၢ်အမ့ၢ် န့ၣ်လီၤ။ နတၢ်ဘၣ်ဆီတလဲတၢ်တီၢ်ကျဲၤ ဟံၣ်ယုၣ်ဒီး-

- ပုၤကူၤစါယါဘျါတၢ်လၢတၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိၣ် ဒီး/မ့ၢ် တမ့ၢ် ပုၤန့ၣ်လိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢကထူးထီၣ်ဟံၣ်လီၤဝဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါ ထဲလၢနဂီၢ်။
- မၤန့ၢ်စူးကါ လီၢ်ယံၤခိတုၤ တၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်လၢတၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၢ်ခိၣ် ဒီးအလီၢ်အိၣ်။
- အဲးလၢန့ၣ်စၢၤကျဲၤ လၢတၢ်ဂဲၤဟူးဝဲဒီးခိၣ်ကူၤစါယါဘျါသး လၢနမၤအီၤသ့ၤလၢနဟံၣ်ဒီးလၢနဂံၢ်ဘါဒ်န့ၣ်။

## တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဆံၣ်ဆါအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ

CVS Health

တၢ်လဲလိာ် တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆံၣ်ဆါ မ့ၢ်ဝဲ တၢ် 12 လါ အတၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါလၢ သမံသမံးကွၢ်စၢၤနတၢ်ဆံၣ်ဆါ အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။ ယုၣ်ကွၢ်စၢၤကျဲၤအဂ့ၢ်ကတၢ်တဖၣ်လၢကရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်ဆံၣ်ဆါ ဒီး ဒုးအိၣ်မူစၢၤဘၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ဝိဘၣ်ဘၣ် အိၣ်ဒိတၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤ ဒီး မၤလၢပုၤထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ်ကတၢ် န့ၣ်လီၤ။ တလၢအါထီၣ်အပူၤကလိလၢနဂီၢ်ဘၣ်။

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ ဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢဆီတလဲဘၣ်သ့ သန့ၤထီၣ်သးလၢနတၢ်လိၣ်ဘၣ်လီၤဆီဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ။ နကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်န့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်သး-

- မၤန့ၢ်ပုၤကသံၣ်
- တၢ်သ့ၣ်ဆါကတီၢ်ကသံၣ်သရၣ်
- တၢ်သမံထံကွၢ်လၢဒီးသဒါတၢ်ဆါ

လၢတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်သးဒီး တၢ်လဲလိာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆံၣ်ဆါအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ အဂ့ၢ်အကျိၤအဂီၢ် ဝဲသးစူၤ ကိးလိတံစံ 1.800.348.5238 တက့ၢ်။

လၢန့ၣ်အမံၤညါ နန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ် သန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်လၢနဘၣ်သးဒီးလိၣ်ဘၣ်ဖိခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။ တၢ်အိၣ်ဒီး Health Optimizer အဲးန့ၣ်, နအဲးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤနကလူၤခိးဒီးသ့ၣ်တၢ်ဆီၣ်သန့ၤသ့- မၤန့ၢ်ပၢၢ်အါထီၣ်သးဘၣ်သးဒီး တၢ်ဆံၣ်ဆါအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၢ်မၤဂၢၢ်ကျဲၤ တၢ်အိၣ်မူအလုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့- အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်လီၢ်ဒီးနတၢ်ဖိၣ်ပံးဟံၣ်နီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအဂ့ၢ်- ဒီးအဂ့ၢ်ကၢန့ၣ်လီၤ။

လၢကအိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်အကျိၤကျဲၤပူၤ နမၤန့ၢ်ဘၣ် နီၢ်ကစၢ်ဂီၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆံၣ်ဆါဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ပုၤကူၣ်သ့လီၤဆီ အသရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ် သ့န့ၣ်လီၤ။ တၢ်အဝဲန့ၣ် တလၢထီၣ်ကွၢ်ဝဲလၢ တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဟံၣ်လၢနတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ န့ၣ်လီၤ။

နမ့ၢ်အီၤတၢ်ဆံၣ်ဆါအကသံၣ်ကသီတဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဆဲးလီၤမံၤတ့ၢ်လံ လၢတၢ်ဆံၣ်ဆါအတၢ်တီၢ်ကျဲၤန့ၣ် တၢ်ကဆဲးလီၤဘၣ်နမံၤဒ်ဒဲၣ်ဆူၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤ ဒီး ကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်တူၢ်လီၢ်မ့ၢ်အလံၤတြုၣ်တဘျီ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး ပုၤယုၣ်ဒီး လီၢ်ကီၢ်ကျိၤတလၢစု လၢနတၢ်သံကွၢ်သံဒီးအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ။

# မဲဂျီ

United Concordia Dental | [unitedconcordia.com](http://unitedconcordia.com) | 800.332.0366

တစ်နှစ်ကျမ်းဝဲဒ်ဒ်နမဲဂျီတစ်နှစ်ကျမ်းတဖန်အတင်တိကျမဲနဲအဖိခိဉ်စးထီဉ်ဖဲလါအီးကထိဘၢၣ် 1 သီ တုလီလါလါစးပထုဘၢၣ် 30 သီန့ၣ်လီၤ နှၢ မ့တမ့ၢ် နဖိလါအသဘူတဖန်မ့ၢ်ယုထၢဝဲလါတန့ၣ်လီၤ ဆဲးလီၤမဲမဲဂျီတစ်နှစ်ကျမ်းတဖန်အပူၤဖဲလါအီးကထိဘၢၣ် 1 သီန့ၣ်, နကဘၣ်အိဉ်ခိးတုလီလါတၢ်အီးထီဉ်တၢ်ဆဲးလီၤမဲဆူညါတဘျီအကတီၢ်တစု မ့တမ့ၢ် လဲၤခီဖျိတၢ် အိဉ်မ့တၢ်အိဉ်သးလါတၢ်ဆဲးလီၤမဲမဲဂျီတစ်နှစ်ကျမ်းအပူၤန့ၣ်လီၤ လါတၢ်မ့ကွၢ်မဲကသံၣ်သရၣ်အဂီၢ်, ကွၢ်မဲ [unitedconcordia.com](http://unitedconcordia.com) တက့ၢ် ယုထၢ Elite Plus PPO ကရၢမၤသကိးတၢ်တက့ၢ်

CONCORDIA DENTAL PPO		
	ကရၢမၤသကိးတၢ်	ကရၢတမၤသကိးတၢ်ဖဲတၢ်ချါ
တၢ်တိကျ်အနီၣ်အါကတၢ်	\$1,500	\$1,500
တၢ်ထုးစုၤလီၤစုသုတန့ၣ်တဘျီ (ပုၤနီၢ်တဂၤ/ဟံၣ်ဖဲဃီဖဲ)	\$50/\$150	\$50/\$150
တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဒီသဒါ - တၢ်မၤကွၢ်, တၢ်မၤကဆုၣ်ကဆီ, တၢ်ဒီကွၢ်အဲးစရူ	100%, တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲ	100%, တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲ
တၢ်မၤစၢၤတၢ်အဂီၢ်ခိဉ်ထဲး - တၢ်ထၢန့ၣ်ပွဲၤ, တၢ်ထဲးမဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကူးကွဲးယါဘျီကိာ်ပူၤ	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲဝဲလီၢ်ခဲ 100%	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲဝဲလီၢ်ခဲ 80% ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲဝဲလီၢ်ခဲ 100% (NC/TX)
တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဘျီဘၣ်မၤဂ့ၤထီဉ်ကွၢ်တၢ်အရူဒိၣ် - တၢ်ကွၢ်တၢ်မဲ, တၢ်ကူစါမဲဂံၢ်, တၢ်ထီမဲအပျီ	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲဝဲလီၢ်ခဲ 60%	ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲဝဲလီၢ်ခဲ 50% ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်အုၣ်ကီၤဘျးလဲဝဲလီၢ်ခဲ 60% (NC/TX)
တၢ်ကူစါဘျီဘၣ်မဲအဆၢကတီၢ်အယုာ်	50% အအါကတၢ်တုၤလါ \$1,500, တၢ်ထုးစုၤလီၤစုတသု	50% အအါကတၢ်တုၤလါ \$1,500, တၢ်ထုးစုၤလီၤစုတသု

## တန့ၣ်တၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိဟ့ၣ်ဆိဉ်ထွဲမဲဂျီဝဲအလဲ

စးထီဉ် လါအီးကထိဘၢၣ် 1, 2024

ပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$7.72
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ပုၤဒီမၤဝါ	\$14.69
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိ	\$14.69
ပုၤမၤတၢ်ဖိ + ဖိတဖန်	\$25.00
ဟံၣ်ဖဲဃီဖဲ	\$25.00

တၢ်အုၣ်ကီၤဝဲဒ်ဒ်ပုၤသဘူတဖန်တုၤလီၤအသးန့ၣ်ပွဲၤထီဉ် 26 န့ၣ်အကတၢ်တလါန့ၣ်လီၤ

\*ဝဲသးစုၤကွၢ်ဘၣ်န့ၣ် United Concordia တၢ်အုၣ်ကီၤအလံာ်အုၣ်သးဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်ကျါတၢ်လါတၢ် မၤပုၤဝဲဒ်ဒ်တၢ်န့ၣ်ဘျးအတၢ်အုၣ်ကီၤအမဲၤစရူအဂီၢ်တက့ၢ်

\*\*ပုၤအိဉ်ဆိးဖဲ North Carolina ဒီး Texas အပူၤမီၤ- တၢ်မၤဝဲဒ်ဒ်တၢ်န့ၣ်ဘျးလါထးဒိတၢ်ယုထီဉ် UCCI တၢ်သိဉ်တၢ်သိလါမဲအပိးလီၤဖဲကိာ်မိဉ်တဖန်အါအပူၤန့ၣ်လီၤ- ဝဲသးစုၤကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤအလံာ်အုၣ်သးဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်ကျါတၢ်လါတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီဉ်တၢ်ဂ့ၤလါပုၤအဂီၢ်တက့ၢ်- တၢ်ကျါဘၢ ကရၢမၤသကိးတၢ်ဖဲတၢ်ချါအတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖန်ဆူ United Concordia's Maximum Allowable Charge (MAC), လါအမ့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤအိဉ်လီၤအလဲလါမဲကသံၣ်သရၣ်အတၢ်မၤသကိးဖဲလီၢ်ကဝီၤပူၤ အလဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤရဲၣ်ကျါမၤစၢၤတၢ်ဖိကထၢဝဲဒ်ဒ်ကရၢမဲအစုအိဉ်တၢ်လါတၢ်မၤစၢၤအါ ထီဉ် MAC တၢ်ဟံၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

နယုထၢဝဲဒ်ဒ် United Concordia Dental မဲဂျီတၢ်တိကျ်လါတၢ် တဆိမိဉ်ဘၣ်ဃးနဆဲးလီၤမဲတဆဲးလီၤမဲဆူညါဂျီဝဲ မ့တမ့ၢ် မိာ်တၢ် ထံၣ်အတၢ်တိကျ်အပူၤန့ၣ်လီၤ

နတဒီးန့ၣ်ဘၣ်မဲဂျီ ID ခးကွၢ်မ့ၢ်လါနတလိၣ်ဟံၣ်ဖျါထီဉ်ဝဲတခါခါဖဲနလဲၤ ထံၣ်လီၢ်နမဲကသံၣ်သရၣ်အါန့ၣ်လီၤ- လါတၢ်စဲကျါထုးထီဉ် ID ခးကွၢ် အဂီၢ်, န့ၣ်လီၤမဲ [unitedconcordia.com](http://unitedconcordia.com)







# တၢ်စူးကၢ်တၢ်ကွၢ်ပှၤသဘျၤအစ့လၢကျဲအါဘိ

တၢ်ကွၢ်ထွဲသဘျၤ FSA တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤသဘျၤဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ပျဲလၢနကဟ်ဃာ်စ့တချုးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ခိတၢ်သွဲလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲန့ၣ်ကတီၢ်အတၢ်လၢာ်ဘျၣ်လၢစ့လၢနနီၢ်ကစၢ်စ့ထၢၣ်ပှၤကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲဒၣ်သိးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် နဒီမၤဝါဖဲးမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ကွၢ်ပှၤသဘျၤကတီၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်ထုးစ့လီၤသ့ဆူ FSA တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤသဘျၤအအိၣ်တချုးဒီးဖဲနစူးကၢ်အီၤသ့အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်အိးထီၣ်တၢ်ဆဲးလီၤမဲၤအကတီၢ်, နကဘၣ်ဆၢတၢ်လီၤဝဲလၢနကဟ်ဃာ်စ့လၢစ့အီၤအဂီၢ်ဖဲ 2024 နံၣ်အပူၤထဲလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲသ့တုၤလၢ \$5,000, မ့တမ့ၢ် တုၤလၢ \$2,500 ဖဲလၢနမ့ၢ်ဆိဟ်ခိဃီဒီးတီၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်က့ၢ်တၢ်ခိတၢ်သွဲလီၤဆီလီၤသးန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်လၢာ်ဘျၣ်လၢစ့ကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲ

- တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤသးပှၤဖဲန့ၣ်ကတီၢ်
- တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲသၣ်ဖဲန့ၣ်ကတီၢ်
- တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲကွၢ်ပျၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲ
- ပှၤကွၢ်ထွဲဖဲသၣ် (ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, ဖဲနဟ်ပှၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤအဂၤတဂၤဂၤအဟ်ပှၤ)
- ပှၤကွၢ်ထွဲဖဲသၣ်ခိဖျိနဘူးနတၢ်လၢအမ့ၢ်ပှၤသဘျၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ခိတၢ်သွဲ (ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ)
- ပီၢ်မ့ၣ်ကွၢ်ထွဲဖဲသၣ် မ့တမ့ၢ် au pair
- တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤသးပှၤဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်
- တၢ်ဆၢထီၣ်ဆၢလီၤဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ်ကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲ (တၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤခိဖျိ ပှၤရဲၣ်ကျဲမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ)

## တၢ်လၢာ်ဘျၣ်လၢစ့လၢအတကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲ

- ပှၤကွၢ်ထွဲဖဲသၣ် (တဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, လၢတၢ်ပညိၣ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်)
- ပှၤကွၢ်ထွဲဖဲသၣ်ခိဖျိပှၤသဘျၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ခိတၢ်သွဲ (ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ပညိၣ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်)
- တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤသးပှၤဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲအလီၢ် (တဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, လၢတၢ်ပညိၣ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်)
- တၢ်မၤလီၤတၢ်ဂဲၤကလံၣ်, တၢ်ဒုတနီၢ်ပှၤစု မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်ကွဲအတၢ်မၤလီၤတဖၣ်
- တၢ်မၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်သ့, တၢ်မၤလီၤမၤဒီး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလီၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ ဖဲသၣ်(တဖၣ်အဂီၢ်)
- တၢ်မၤစၢၤဟ်ပဲဖဲဖဲ (တၢ်ကွၢ်ထွဲဟ်ပဲ, ပှၤကွၢ်ထွဲဟ်ပဲ, တၢ်ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်, ဒီးအဂၤတဖၣ်)







# ကရိုသီးသမ္မဒီးတစ်စူးကွံသီးသတူက လ်ဒီးတင်သံတင်ပှ် (AD&D)

The Hartford | thehartford.com | 800.563.1124

ImageFIRST ကျ်ဘာဃုာဲတင်နှ်ဘျူးအထာ်ဘိာ်လါလါပုဲပုဲဟ် ဃုာ်ဒီးကျ်စုဂုာ်ဝီတင်ဒီသဒါလါနဒီးနဟ်ပံဖဲအဂီၢ်ဖဲတင်ကထိာ်သတူ ကလ်အတင်အိာ်သးအပူၤ မ့တမ့ာ် တင်သံတင်ပှ်န့ၢ်လီၤ။ Group term life ဒီး AD&D အုာ်ကီၤလုာ်ဘာဝဲဒ်တင်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဘျီဃီလါတလ် အပူၤလါနဂီၢ်ဖဲအသီ 30 လါလ်အံၤအခိာ်ထံးတလါအခါန့ၢ်လီၤ။

ဖဲတင်အိာ်သးလါနသံနပှ်အခါ, တင်ကဟ့ၣ်လီၤတင်အိာ်မ့တမ့ာ်အုာ်ကီၤအ တင်နှ်ဘျူးကျဲသန့အုာ်န့ၢ်သါတင်ဖဲလါနကျဲဟ်လီၤတဂၤဂၤအအိာ်န့ၢ် လီၤ။ နမ့ာ်သံလါအကထိာ်သးခီဖျိတင်ဘိာ်ဒီဘိာ်ထံးသတူကလ် မ့တ မ့ာ် တင်ကထိာ်သတူကလ်ဒုးအိာ်ထိာ်တင်ဘိာ်ဒီဘိာ်ထံး, နတင်အုာ်ကီၤ လုာ်ဘာအိာ်ဝဲ AD&D တင်အုာ်ကီၤအဖိလ်အစုလီၤလါတမံၤဃီန့ၢ်လီၤ။ Imagefirst တင်ဟ့ၣ်တင်အလဲလါပုၤသဘျူတင်အိာ်မ့အဂီၢ်, ဘာ်ထွဲဒီးတင် ဃုထာ်ဒီးဟ့ၣ်တင်အလဲလါဖဲသံဒီးပုၤနီၢ်ဒီမၤဝဲသးသမ့အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ။

ကရိုသီးသမ္မ ဒီး AD&D	တင်မၤကကစၢ်ဟ့ၣ်ဝဲအလဲ 100%
ပုၤမၤတင်ဖဲ	1x စးဒီးသန့ထီာ်သးဖဲတန့ၢ် တဘျီတင်ဒီးန့ၢ်တင်ဟ်န့ၢ်တုၤ လါ \$200,000

## တင်ရဲၣ်ကျဲလီၤတင်မၤစုၤလီၤစုၤလါပုၤသးန့ၢ်အဂီၢ်

- 65 တုၤလါ 69 န့ၢ်- တင်မၤစုၤလီၤတင်နှ်ဘျူးအခိာ်ထံးခိာ်တိတုၤလါ 65%
- 70 န့ၢ်ဆူဖိခိာ်- တင်မၤစုၤလီၤတင်နှ်ဘျူးတုၤလါ 50%

## နလိာ်ဘာ်တင်အိာ်မ့တမ့ာ်အုာ်ကီၤ ဆံးအါလဲၣ်

တင်လက်ဘျုာ်လက်စုၤဖဲကတီၢ်အံၤ	စုကဒွဲအခးက့ ကမၢ်အဂၤတဖၣ်
ဟံာ်အလ်းဃံးဃာ်/တင်ဒီး လဲဟံာ်	
တင်ဟ့ၣ်သိလ့ၣ်အလဲ	
တင်လိာ်ခါဆူညါတဖၣ်	ဟံာ်န့ၢ်ဃီထာ်တင်လက်ဘျုာ် လက်စုၤလါဘာ်အဆါကတီၢ်
တင်ကွၢ်ထွဲဖဲသံ	
တင်မၤလိာ်ခါလ့ၣ်က့အလဲ	
နီၢ်ဒီမၤဝဲအတင်အိာ်ဘျူးလါ မ့ဒါ	

ဖဲနဟ်ဖိာ်အါထီာ်တင်ဟံးမ့ဒါလါကျိာ်စုဂုာ်ဝီအဂီၢ်ဝဲအလီၢ်ခံ, တင် ထီာ်သကြီၤတင်ဟ်ဖိာ်ဃုာ်ဒီးကတီၢ်အံၤန့ၢ်ထီာ်ဃုာ်လဲၣ်



# တၢ်နီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ

The Hartford | thehartford.com | 800.563.1124

ImageFIRST ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤခိၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အလဲလၢပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤအဂီၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤခါခါခီဖျါ Hartford လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤကျိၣ်စ့တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤဖဲန့ၣ်ထီၣ်ပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤအခါ မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်တသ့အခါန့ၣ်လီၤ။ ပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ဝဲလၢပုၤမၤတၢ်ဖိပုၤဆၢပုၤကတီၢ်လၢအကြၢၤဝဲတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်စးထီၣ်ဒီးလဲအဝဲသ့ၣ်အခါခိၣ်ထံးတလၢအခါန့ၣ်လီၤ။

## နီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤတစိၢ်တလီၢ် (STD) တၢ်တီၢ်ကျဲၤ

တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤ STD တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢကဆိတလဲန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တနီၤနီၤလၢအတဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤခီဖျါတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတစိၢ်တလီၢ်န့ၣ်လီၤ။ STD တၢ်န့ၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်တၢ်ကြၢၤဝဲဒီးတန့ၣ်တဘျီတၢ်အလဲ 66.66%, တုၤလၢ \$2,000 တန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ်အဂီၢ်, ဖဲန့ၣ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် ဆူးဆါအခါခိၣ်ထံး 13 န့ၣ်အကတီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ။

ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, တၢ်ဆိတလဲတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲတမံၤလၢလီၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ခိၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။	တၢ်မၤကကစၢ်ဟ့ၣ်ဝဲအလဲ 100%
တန့ၣ်တဘျီတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအစ့	66.66%
တန့ၣ်တဘျီတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအစ့အါကတၢ်	\$2,000
တၢ်စးထီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်	8 သီ
တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်အကတီၢ်	13 န့ၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ် STD တၢ်န့ၣ်ကျဲၤခီဖျါ ImageFIRST; လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အပူၤလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ တၢ်ဆိတလဲကျိၣ်စ့တၢ်ဟ့ၣ်တနီၤနီၤလၢအတဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်အါ တမံၤလၢလီၤန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်ခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ။

## နီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤယံၢ်ထၢ (LTD) တၢ်တီၢ်ကျဲၤ

တၢ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤလၢတၢ်ဒိသဒါကျိၣ်စ့တၢ်ဝီလၢနဂီၢ်ဖဲန့ၣ်လီၤဘၣ်အံၤဒိၣ်ကတၢ်အခါ — ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်ပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤဒီးဖဲမၤတၢ်တသ့န့ၣ်တဘျီလၢအခါန့ၣ်လီၤ။ တၢ်တီၢ်ကျဲၤကမၤစၢၤစ့ၢ်ကီးန့ၣ်လၢနတၢ်က့ၤမၤကဒါက့ၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤ, ဖဲကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ။

တၢ်ကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲဒီးပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤယံၢ်ထၢ — ပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်မၤအဆၢကတီၢ်ပုၤ	တၢ်မၤကကစၢ်ဟ့ၣ်ဝဲအလဲ 100%
တလိတဘျီတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအစ့	60%
တလိတဘျီတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအစ့အါကတၢ်	\$7,500
တၢ်စးထီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်	90 သီ
တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်အကတီၢ်	SSNRA မ့တမ့ၢ် 3.5 န့ၣ်

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကမၤဘၣ်လီၤန့ၣ်ကျဲၤအစ့ခီဖျါတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအဂၢၤလၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်လိးက့ၤပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ န့ၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါလၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၤတလိတဘျီတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအစ့အါကတၢ်ဖျိတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်အသ့အဂီၢ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကဘၣ်ဟံးမူဒါလၢကီၢ်စ့ဒီးလီၢ်ကဝီၤတၢ်ခိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

## တၢ်မၤသကိးပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကမၤစၢၤလီၤန့ၣ်ကျဲၤဖဲန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤတၢ်န့ၣ်ကျဲၤခီဖျါတၢ်အိၣ်ဘျးလၢမူဒါ, ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ, တၢ်ဟ့ၣ်လိးက့ၤပုၤမၤတၢ်ဖိ, ကီၢ်စ့တၢ်အုၣ်ကီၢ်ပုၤနီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ, တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ကမၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်က့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်မၤအတၢ်ဟံးန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။ ကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၢ်အလံာ်အုၣ်သးလၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်တက့ၢ်။

# မ့ၢ်ယကဘၣ်ဟ့ၣ်က့ၤယတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤဖဲယဃုခဲးအခါၤ

မ့ၢ် နမ့ၢ်တဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ဖြိမံယၢ်အလဲလၢတၢ်န့ၢ်ဘျးအဂီၢ်ဘၣ်န့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဆိကတီၢ်ကွံာ်တၢ်န့ၢ်ဘျးခဲလၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အလဲန့ၢ်လီၤ. မ့ၢ်နမ့ၢ်ဒါလၢနကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢနကဟ့ၣ်ကဒါက့ၤတၢ်အပူၤဒဲလဲၣ်, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဃုခဲးလၢအယံာ်ထၢအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ကရၢတဖၣ်ကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲအတၢ်ဟ့ၣ်ကဒါက့ၤတၢ်အလဲဖဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဃုခဲးအကတီၢ်န့ၢ်လီၤ. နဟ့ၣ်တၢ်အလဲတတ်သ့ဝဲဖဲနဃုခဲးအခါ မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ကဒါက့ၤတၢ်အလဲခဲးဖဲနက့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်မၤအခါန့ၢ်လီၤ.

ဆုၤအိၣ်ဖြိမံယၢ် (ခဲးဟ့ၣ်စ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်လီၤစ့လံာ်စးခိ) လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အလဲဆူ-  
ImageFIRST, ဖဲလီၢ်အိၣ်ဆိးထံးလၢလံာ်အံၤဖဲတၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဃုခဲးပူၤအခါ-

ImageFIRST

တၢ်ဘျးစဲးဟ့ၣ်- တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

900 East 8th Ave, Suite 200, King of Prussia, PA 19406

\*ပၣ်ဟ့ၣ်ဒီးနမံၤ, တၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ်အကျိၤ, ဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတက့ၢ်.





# တၢ်ကရၢကရိတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ (AAP)

The Hartford | [guidanceresources.com](http://guidanceresources.com) | 800.96.HELPS မ့တမ့ၢ် 800.964.3577

ပှၢ်ယဲၤသန့ ID- HLF902 ဒီပနီၢ်အမံၤ- ABILI

ပဝဲခဲလၢ်ပသ့ၣ်ညါလၢတၢ်အိၣ်မူကဲထီၣ်တၢ်လၢၤန့ၣ်တၢ်တၢ်ကျဲၤလၢၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, ဒုၣ်ကမၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်ဒ်ကဲထီၣ်ပတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိတၢ်ဂီၤဒီးပတသ့မၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ AAP, တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤမၤစၢၤ Hartford, ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒ်တၢ်ခူသ့ၣ်အသိးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်လၢန့ၣ်ဒီးနဖိသဘျူတဖၣ်အဂီၢ်လၢတလၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။ နယုထီၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်န့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲ, စးထီၣ်ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိတၢ်န့ၣ်ဒီးတုၤလၢတၢ်ကိတၢ်ခဲဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ။

အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤတဖၣ်-

- **AAP:** တၢ်လဲၤထီၣ်လိာ်မိၣ်သကိးမိၣ်ဒီးပုၤကူစါတၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိ 3 ဘျီ (တၢ်ကဲထီၣ်သးတဘျီဘၣ်တဘျီ), တဘျီစုၣ်စုၣ်တလၢ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ။
- **တၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးဖိးသဲစးတဖၣ်-** တၢ်ဆဲးကျိးလီၤတဲစိလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဖဲ The Hartford ပုၤစံၣ်နီၢ်ဖိးသဲစး, တၢ်စးထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တလၢ်အပူၤဒီးလီၢ်ကဝီၤပီၢ်ရီၤဒီးတၢ်ထုးစ့ၤအါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအလဲန့ၣ်လီၤ။
- **ကျိၣ်စ့ၣ်ဝီအဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်-** တၢ်ဆဲးကျိးလီၤတဲစိလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဒီးပုၤရဲၣ်ကျဲၤကျိၣ်စ့ၣ်ဝီန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဆဲးကျိးလီၤတဲစိလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဒီးကျိၣ်စ့ၣ်ဝီပုၤစံၣ်နီၢ်ဖိးတဖၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်ကစၢ်ကျိၣ်စ့ၣ်ဒီးတၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။
- **တၢ်ဖိးတၢ်မၤ/တၢ်အိၣ်မူအဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်-** တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲသ့ၣ်, တၢ်လုၢ်ဖိ, တၢ်သုးလီၤသုးကျိးဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်မၤညီအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။
- **တၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လၢဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်-** တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်လၢဘၣ်ယိၣ်အဂ့ၢ်လၢအ့ထၢ်န့ၣ်ဖိခိၣ်ဒီးတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ပိးလီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။
- **တၢ်ကကတၢ်ကတီၢ်တၢ်လၢအ့ထၢ်န့ၣ်ဖိခိၣ်-** တၢ်မၤန့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကကတၢ်ကတီၢ်တၢ်စုၣ်လီၢ်ခိၣ်ခိၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤ, လၢအမၤညီထီၣ်တၢ်ကကတၢ်ကတီၢ်တၢ်လၢအ့ထၢ်န့ၣ်ဖိခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ နမၤဝံၤအိၣ်ဒီးထုးထီၣ်ထၢန့ၣ်လီၤဖဲန့ၣ်ဖျါထၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤကိးဆၢကတီၢ်ဒီး

တဘျီလၢၤဖဲန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤယုာ်ဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤ/တၢ်အိၣ်မူအတၢ်ဂ့ၢ်ကိ, AAP အိၣ်ဝဲလၢနဂီၢ်, တနံၤ 24 န့ၣ်ရဲၣ်ပုၤပုၤန့ၣ်လီၤ။ ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီတဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤတၢ်ခူသ့ၣ် 24/7 န့ၣ်လီၤ။

AAP ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်မူ ကိးပုၤဒီး, ပၣ်ယုာ်ဒီး—

- တၢ်ကိတၢ်ခဲဖဲတၢ်ရဲၣ်လိာ်ဘၣ်ထွဲအပူၤန့ၣ်လီၤ။
- တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတၢ်သးပလၢ်/သးဂ့ၢ်ဝီန့ၣ်လီၤ။
- သးတၢ်ဆိၣ်သန့ဒီးတၢ်ကိတၢ်ဂီၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတၢ်ဖိးတၢ်မၤဟံၣ်ဖိယိ
- သးစိၤကဲစိၤဒီးကသံၣ်မူဘျီတၢ်မၤဆါ
- နီၢ်ကစၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်
- ကျိၣ်စ့ၣ်ဝီဖိးသဲစး မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်
- သးတၢ်ဆိၣ်သန့
- တၢ်ကွၢ်ထွဲသ့ၣ်ဒီးပုၤသ့ၣ်ကွၢ်သးပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်
- တၢ်သ့ၣ်တမံသးတမ့ၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်

### စးထီၣ်မၤ

လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်-

ကိး- 800.964.3577

ကွၢ်လၢပှၢ်ယဲၤဖိခိၣ်- [guidanceresource.com](http://guidanceresource.com)

# 401(k) တင်အိန်ဘုံးလှူဒါန

တင်အိန်သွပ် | principal.com | 1.800.547.7754 | ကရုဏ်- 5-37290

ImageFIRST 401(k) တင်အိန်ဘုံးလှူဒါနတင်တိကျဘက်တင်ရဲဉ်ကျဲလီဝဲလါအကကတတ်ကတီၤစၢၤနတင်အိန်ဘုံးလှူဒါနဒီးဒီးန့ၢ်ဘၣ်နကျိၣ်စ့ၣ်ဝီတင်ပညိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

## တင်တိကျမၤတင်အကျိၣ်ကျဲဒဲလဲၣ်

401(k) တင်အိန်ဘုံးလှူဒါနတင်တိကျမၤညီထီၣ်တင်လၢနဂီၢ်လၢတင်ပၢ်ကီၤဖၢၣ်တၢ်သးယံၤထီၣ်တင်ခိတၢ်သ့အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဖဲနဆဲးလီၤမဲၤတင်တိကျပူၤအခါ, တင်ကဒုးအိန်ထီၣ်နီၢ်ကစၢ်စရီယုၢ်ဒီးတင်အိန်သွပ်ဖဲနမံၤအကျိၣ်, လၢတင်ဆိၣ်ထွဲခီဖျိ-

- နတၢ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲ (တချုးဖဲတၢ်ထၢၢ်ခိဒီး/မ့တမ့ၢ် Roth). တင်ဒီးန့ၢ်တၢ်ကျဲလီၤစ့အထိးနါဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ၣ်ကလံာ်လီၤန့ၣ်လီၤ။
- တင်မၤကစၢ်ဒုးဘျးစဲတၢ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲ - 1 နံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ။
- စ့ဒီလၢန့ၣ်ဒီလၢတုၤလၢ 3% ယုၢ်ဒီးတၢ်ဒုးဘျးစဲတနံၣ်တဘျီစ့အအါကတၢ် \$3,000

**မ့ၢ်တၢ်ဒုးဘျးစဲကျိၣ်စ့တလၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။**

## တင်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ

ImageFIRST ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် (တင်မၤဖးဖိကွၢ်ဒီးတင်မၤပုၤဆၢပုၤကတီၢ်) မ့ၢ်တၢ်ကြးဝဲလၢတၢ်ဆဲးလီၤမဲၤတင်န့ၣ်လီၤပၢ်ယုၢ်ဖဲ 401(k) တင်အိန်ဘုံးလှူဒါနအတၢ်တိကျအပူၤဖဲ 30 သီဝံၤအလီၢ်ခဲလါအိန်ထံးကတၢ်တလါအခါန့ၣ်လီၤ။ ကရၢတဖၣ်အသးနံၣ်ကဘၣ်အိန်အစ့ၤကတၢ် 18 နံၣ်လၢတၢ်န့ၣ်လီၤပၢ်ယုၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

### တၢ်ထုးယံၤထီၣ်အကတီၢ်တဘျီယီဒီးဒၣ်အတၢ်လၢတၢ်မၤအါထီၣ်

30 သီဝံၤအလီၢ်ခဲလါအိန်ထံး 1 သီန့ၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်န့ၣ်လီၤပၢ်ယုၢ်ဖဲ 401k တင်အိန်ဘုံးလှူဒါနတင်တိကျအပူၤ, ဒီးတၢ်က ဆဲးလီၤနမံၤတဘျီယီန့ၣ်လီၤ။

နကဘၣ်ထုးထီၣ် တချုးဒီးဖဲတၢ်ထုးစ့ၤလီၤစ့လဲအိန်ထံး 1 သီန့ၣ်လီၤ။ တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤစ့အူ 401k တင်တိကျအပူၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒီးန့ၢ်ခွဲလၢတၢ်ထုးထီၣ်တင်အိန်ဘုံးလှူဒါနအစ့ မ့တမ့ၢ် တင်ဆိကတီၢ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤအါဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ။

မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢနသးအိန်ယုထၢထုးထီၣ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိတလဲတၢ်သးယံၤထီၣ်န့ၣ်လီၤအမျးကယၤကစးထီၣ်သးယံၤအကတီၢ် 5% ဒီးမၤအါထီၣ်တဘျီယီ 1% လၢတနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်အဂီၢ်, စးထီၣ်ဖဲလါအိးကထိဘၣ် 1 သီ, တုၤလီၤလၢတၢ်သးယံၤအကတီၢ်တုၤယီၤအါကတၢ် 15% န့ၣ်လီၤ။



# 401(k) တာ်အိၣ်ဘျးလၢမူဒါအတာ်တီၣ်ကျဲၤအတာ်ဟံၣ်ထွဲ

## တာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤပုၤန့ၣ်သါတာ်ဖိ

တာ်တဟံၣ်လီၤတၢ်စုၤလီၤခိၣ်ခိၣ်တာ်ရဲၣ်တာ်ကျဲၤအရူၤဒိၣ်မ့ၢ်ဝဲတာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤပုၤန့ၣ်သါတာ်ဖိဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအီၤတၢ်ဂ့ၢ်အသီဖဲတာ်အိၣ်မူဆီတလဲဝဲအလီၤခိၣ်န့ၣ်လီၤ တာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤ မ့ၢ်မ့ၢ် တာ်မၤသီထီၣ်ပုၤန့ၣ်သါတာ်ဖိ မ့ၢ်တာ်လၢအချ့ဒီးအညီခိၣ်ဖျါတာ်န့ၣ်လီၤကျဲၤ [principal.com](http://principal.com) န့ၣ်လီၤ တာ်ကဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်ပုၤန့ၣ်သါတာ်ဖိတၢ်စုၤတၢ်စုၤအမံၤဒီးအပုၤဂ့ၢ်ဝဲတာ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ နမၤဝဲဒၣ်တာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤတာ်လၢအ့ၤထၢ်န့ၣ်ဖိခိၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်, နမၤန့ၣ်လီၤတၢ်ကွဲၣ်ဒိၣ်လၢစးခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ

## တာ်မၤကစၢ်ဒုးဘျးစဲတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့

ImageFIRST ဒုးဘျးစဲတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤဝဲ 100% လၢအဘျၤလီၤဝဲတဘျီယီဖဲတာ်န့ၣ်လီၤပုၤန့ၣ်သါတာ်ဖိ 401(k) တာ်အိၣ်ဘျးလၢမူဒါတာ်တီၣ်ကျဲၤအပူၤန့ၣ်လီၤ ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဘျၤလီၤဝဲပုၤပုၤဖဲနတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ဒီးတၢ်ဒီးန့ၣ်စ့အပူၤန့ၣ်လီၤ

## တချုးတာ်ထၢတၢ်ခိ 401(k) တာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့

တချုးတာ်ထၢတၢ်ခိတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ပျဲလၢနကမၤစ့ၤလီၤနတာ်ခိတာ်သ့ၣ်အတာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤအိၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ လၢန့ၣ်အမံၤညါ, တာ်ဟံၣ်န့ၣ်ဖဲနတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့အဖိခိၣ်မ့ၢ်ဝဲတာ်ခိလၢ တာ်သုးယံၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ တာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ဒီးတာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤလၢလၢမ့ၢ်ဝဲတာ်ခိတာ်သ့ၣ်ပုၤပုၤဒ်အမ့ၢ်တာ်ဟံၣ်ပနီၣ်လီၤဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၤဖဲနထုးထီၣ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ

## Roth 401(k) တာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့

နမၤဝဲဒၣ် Roth 401(k) တာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ဒီးတာ်ထၢစ့အခိအသ့ဝဲအလီၤခိ, အယီၤနတထံၣ်ဘၣ်ဘၣ်ခိအတာ်န့ၣ်ဘျုးတဘျီယီဘၣ်န့ၣ်လီၤ တာ်ဟံၣ်န့ၣ်တမံၤလၢလၢခိဖျါတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့တဖၣ်န့ၣ်အဖိခိၣ်မ့ၢ်ဝဲတာ်ခိတာ်သ့ၣ်ကလီၤဖဲနဖးန့ၣ်တာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ကြးဝဲဘၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ

## တာ်ဟံၣ်ပနီၣ် 2024 401(k) တာ်တီၣ်ကျဲၤ-

- တာ်သ့ၣ်ထၢတၢ်သုးယံၤအကတီၢ်လၢတာ်ဟံၣ်ပနီၣ်ယုာ် — ဖဲလၢအကမ့ၢ်ဝဲ 401(k) အလုၢ်လၢ, Roth 401(k) မ့ၢ်မ့ၢ် ခံခါလီၢ်— တာ်မၤအါထီၣ်အါန့ၣ်ဒီး \$23,000 လၢ 2024 တာ်ခိအဂီၢ်တသ့ဖဲနသးန့ၣ် 50 ဆူဖီလၢန့ၣ်လီၤ
- နသးန့ၣ်မ့ၢ် 50 မ့ၢ်မ့ၢ် ဆူဖီခိၣ်, နဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့အါထီၣ်စ့ \$7,500 ဖဲတာ်ချုးန့ၣ်တာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့အက့ၢ်ဂီၤပုၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ
- တာ်မၤကစၢ်ဒုးဘျးစဲတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့လၢတာ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဝဲလၢ 2024 အဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲ \$69,000 (49 န့ၣ် မ့ၢ်မ့ၢ် ဆူဖီလၢ)

ပုၤအိၣ်ဆိးခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိအတာ်ဒုးလိၢ်ဒီးတာ်ကံတာ်ခဲလၢတာ်ထုးထီၣ်တာ်ဆိၣ်ထွဲစ့မၤစ့ၤလီၤတီလံာ်မိလၢတာ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢကရၢအအိၣ်လၢတာ်သ့ၣ်ထီၣ်စ့နီၣ်ဂံၢ်အဂီၢ် မ့ၢ်မ့ၢ် ကဘၣ်တာ်ထုးကွဲၣ်ခိၣ်ဖျါတာ်အခိၣ်သ့ၣ်ဒီးနတာ်န့ၣ်ဘျုးဝဲကျဲၤန့ၣ်လီၤ

## အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲတာ်လၢအကဲဘျုးတနီၣ်နီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤ

**401(K):** 401(k) တာ်တီၣ်ကျဲၤမ့ၢ်ဝဲတာ်ခိတာ်သ့ၣ်-လၢအဘၣ်ဘျုး, တာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့တာ်အိၣ်ဘျးလၢမူဒါအစရီၤခိၣ်ဖျါတာ်မၤကစၢ်အါဂၤဆူအဝဲသ့ၣ်အပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ တာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အမံၤဖဲ U.S. Internal Revenue Code (ကီၢ်အမဲရကၢဒွဲပူၤတာ်ဟံၣ်န့ၣ်အခိအတာ်သိၣ်တာ်သီ) ဝဲအလီၤခိၣ်န့ၣ်လီၤ ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့ဆူအဝဲသ့ၣ် 401(k) စရီၤတဖၣ်အပူၤသ့ၣ်ခိၣ်ဖျါတာ်ဟံးဃာ်စ့အလဲတဘျီယီ, ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတာ်မၤကစၢ်တဖၣ်ဒုးဘျးစဲဒီးတာ်ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့တနီၣ်နီၣ် မ့ၢ်မ့ၢ် ခဲလၢဘဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ တာ်ဘျုးလီၤစ့အတာ်ဟံၣ်န့ၣ်ဖဲ 401(k) တာ်တီၣ်ကျဲၤဒ်ညီန့ၣ်အပူၤတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တာ်ခိတာ်သ့ၣ်တုၤလီၤလၢပုၤမၤတၢ်ဖိထုးထီၣ်ကွဲၣ်စ့အဝဲန့ၣ်တစု, အါတက့ၢ်ဖဲအိၣ်ဘျးလၢမူဒါဝဲအလီၤခိၣ်န့ၣ်လီၤ

တာ်ထၢဆိၣ်ထွဲစ့- တာ်ထၢဆိၣ်ထွဲစ့ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့အခိမ့ၢ်ဝဲတာ်ဆိၣ်ထွဲစ့လၢတာ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤပုၤစ့ၣ်တာ်တီၣ်ကျဲၤအဂီၢ်, တာ်အိၣ်ဘျးလၢမူဒါစရီၤ မ့ၢ်မ့ၢ် တာ်သုးယံၤထီၣ်တာ်ခိအကတီၢ်အဂၤတဖၣ်လၢတာ်ဘျုးလီၤဝဲထံးလ့ၣ်လၢအဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲစ့တချုးဖဲတာ်ထုးစ့ၤလီၤကီၢ်စ့ၣ်ဒီးလီၢ်ကဝီၤတာ်ခိတာ်သ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ အဒိ, နမ့ၢ်ထၢန့ၣ်လီၤ \$10,000 ဆူ 401(k) အပူၤန့ၣ်, တလိၣ်နဟ့ၣ်တာ်ခိအလဲဖဲတာ်ဟံၣ်န့ၣ် \$10,000 အဖိခိၣ်ဖဲန့ၣ်လၢတာ်ဒီးန့ၣ်အီၤအခါန့ၣ်လီၤ တာ်ထၢဆိၣ်ထွဲစ့အခိမ့ၢ်ဝဲပဒိၣ်အတာ်မၤကျိၤကျဲၤလၢအဟ့ၣ်သဆၣ်န့ၣ်လၢနကလီၤကီၢ်နတာ်အိၣ်ဘျးလၢမူဒါန့ၣ်လီၤ





## ဆပ်ဖိကီဖိလါတင်ဘုဉ်အီအတင်အုဉ်ကီ

Nationwide | [petinsurance.com](http://petinsurance.com) | 888.899.4874

ပသးအိဉ်မၤစၢၤဝဲဒၣ်ဆပ်ဖိကီဖိလါတင်ဘုဉ်အီအတင်အုဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတၢ်ဘဉ်ဒိသတူဉ်ကလၢတၢ်အုဉ်ကီအတၢ်တိကျါဒိဖျါထံလီၢ်ကီပုၤန့ဉ်လီၤ တၢ်ဆဲးလီၤမံၤဖဲတၢ်တိကျါအပူၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်အိဉ်ဟံးကိးဆၢကတီၢ်ဒီးလၢဒိတန့ဉ်အဂီၢ်, ဒီးတၢ်တိကျါဟ့ဉ်လီၤမၤစၢၤတၢ်အုဉ်ကီအကလၢကလၢလၢထီဉ်, သဉ်မံၤ, ထီဉ်, ဒီးဆပ်ဖိကီဖိလါတင်ဘုဉ်ကီအကလၢကလၢဖဲတၢ်ထူးစ့ၤလီၤစ့အနီဉ်ထီဉ်န့ဉ်လီၤ န့ဉ်လီၤကွၢ် [petinsurance.com](http://petinsurance.com) လၢတၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢအုဉ်န့ဉ်န့ဉ်မ့ၢ် မ့ၢ်ကိး 1.888.899.4874 လၢတၢ်ဆဲးလီၤမံၤဒိဖျါတၢ်မၤစၢၤပုၤပူၤစူးကါတၢ်ဖိအခၢဉ်စး တက့ၢ်

## မုၢ်ကျါဝဲၤကွၢ်တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်အတၢ်န့ၢ်ချ့

ImageFIRST အမုၢ်ကျါဝဲၤကွၢ်တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်အတၢ်န့ၢ်ချ့အုဉ်ကီလၢန့ၢ်ဖဲန့ၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်တၢ်လဲၤမုၢ်ကျါဝဲၤကွၢ်အဂီၢ်ဖဲဟီဉ်ခိဉ်ချ့တၢ်လီၢ်တပူၤလၢလၢန့ဉ်လီၤ တၢ်ဆဲးလီၤန့ၢ်မံၤတဘျီဃီဖဲမုၢ်ကျါဝဲၤကွၢ်တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်အတၢ်န့ၢ်ချ့အပူၤဒီးသန့ထီဉ်သးဖဲန့တၢ်ဖဲတၢ်မၤ, ဒီးန့ဉ်ဟ့ဉ်န့တၢ်အပူၤကလၢကလၢခဲလၢအဖိခိဉ်န့ဉ်လီၤ ဖဲသးသမူလီၤမံၤဖဲတၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်မုၢ်ကျါဝဲၤကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အခါ, တၢ်ကဟ့ဉ်အါထီဉ်မုၢ်ကျါဝဲၤကွၢ်တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်အတၢ်န့ၢ်ချ့တဖၣ်အလဲန့ဉ်လီၤ မၤလီၤတၢ်လၢနကမၤဝဲဒၣ်တၢ်ဟံးနီဉ်လီၤပုၤန့ၢ်သါတၢ်ဖဲတၢ်ဆဲးလီၤမံၤအဆၢကတီၢ်န့ဉ်တက့ၢ်

## ပဟ့ဉ်လီၤမၤစၢၤအါထီဉ်တၢ်န့ၢ်ချ့တဖၣ်လၢအဟ့ဉ်န့တၢ်ဃုထၢအါန့ၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲအုဉ်ချ့ဒီးတၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဟဲန့ဉ်လီၤ

### တၢ်ဟ့ဉ်လိးကွၢ်တၢ်မၤလိအလဲ

ImageFIRST ဟ့ဉ်သဆဉ်ပုၤကိးဂၤလၢအကဆဲးဂဲၤလီၢ်လၢတၢ်မၤလဲၤထီဉ်လဲၤထီအနီၢ်ကစၢ်သးန့ဉ်လီၤ တၢ်ဆဲးတူၢ်လီၢ်တၢ်မၤလိမၤဒီးဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကကြးဝဲဘဉ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်လိးကွၢ်တၢ်မၤလိအလဲအအါကတၢ်တုၤလၢ \$5,000 လၢတန့ဉ်ဘဉ်တန့ဉ်အဂီၢ်ဖဲတၢ်မၤလိအပတီၢ်တမံၤလၢလၢ မ့တမ့ၢ် ဖျါကွီလီၢ်အုဉ်သးန့ဉ်လီၤ တၢ်အုဉ်ကီဟ့ဉ်လိးကွၢ်တဖၣ်လၢန့မ့ၢ်ဒီးန့ၢ်အပတီၢ် C မ့တမ့ၢ် ဂ့ထီဉ်န့ၢ်အလီၢ်န့ဉ်လီၤ ကွၢ်ဘဉ်ကျဲသန့ဒီးတၢ်မၤကျါကျဲအမံၤရဲဉ်လၢကသ့ဉ်ညါအါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢပုၤအဂီၢ်တက့ၢ်

## တၢ်ဟ့ဉ်တၢ်အလဲလၢတၢ်ဃုခွဲးအိဉ်ပတုဉ်, နံၤသဘျု, ဒီးတၢ်ဃုခွဲးလၢတၢ်သ့ဉ်အုးသးအုးအဂီၢ်

ImageFIRST ဟ့ဉ်ဝဲဒၣ်တၢ်အလဲလၢတၢ်ဃုခွဲးအိဉ်ပတုဉ်လၢတၢ်ဟးကသ့ဉ်ကသီ, နီၢ်ကစၢ်အမုၢ်န့ၢ်, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, နံၤသဘျု, ဒီးတၢ်သ့ဉ်အုးသးအုးအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ ဝဲသးစူၤကွၢ်ဘဉ်ကျဲသန့ဒီးတၢ်မၤကျါကျဲအမံၤရဲဉ်လၢကသ့ဉ်ညါအါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢပုၤအဂီၢ်တက့ၢ်










## Malloy Medicare ပုၤဟ့ဉ်ကူဉ်တၢ်တဖၣ်

ပမၤသကိးတၢ်ဒီး Malloy Medicare ပုၤဟ့ဉ်ကူဉ်တၢ်တဖၣ် လၢကဟံးဖျါထီဉ်စၢၤ နတၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘိဘဉ်ဃးဒီး Medicare အဂ့ၢ်န့ဉ်လီၤ Malloy Medicare ပုၤဟ့ဉ်ကူဉ်တၢ်တဖၣ် မ့ၢ်တၢ်အိဉ်ယၤၤ တလၢကဘူးလဲၤလၢပုၤတဂၤလၢလၢန့ၢ်လီၤမ့ၢ်တုၤပုၤတီၤ မ့တမ့ၢ် ကြးဝဲဘဉ်ဝဲလၢ Medicare အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ အဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်ထံ ထံလီၢ်ကီပုၤဒိပန့ဉ်တဖၣ် လၢကအိဉ်ကတီၢ်သးလၢကစံးဆၢန့ Medicare အတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဖဲတအိဉ်တၢ်လီၢ်တပူၤလၢလၢန့ဉ်လီၤ ဆဲးန့ဆဲးကျါ Malloy ပုၤဟ့ဉ်ကူဉ်တၢ်တဖၣ် အခါ တၢ်ကဟ့ဉ်ဘဉ်န့ၢ် တၢ်သ့ဉ်ညါန့ၢ်ပၢ်ဘဉ်ဃးဒီး Medicare အဂ့ၢ်လၢလၢပုၤပုၤန့ဉ်လီၤ ကရၢခၢဉ်စးလၢအိဉ်ဒီးလီၢ်တၢ်ပုၤဖဲသဲးစး တဂၤကန့ဉ်ကျဲယုၤန့ၢ်လၢ Medicare အကူဉ်အဆၢတဖၣ် ဒီးစံးဆၢန့တၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘဉ်ယိဉ်အဂ့ၢ်တဖၣ်န့ဉ်လီၤ ကိးလီၤတံစံ 1.800.933.8129 မ့တမ့ၢ် ဆုၤလီၤပရၢ [answers@malloymedicare.com](mailto:answers@malloymedicare.com) လၢကမၤလီၤန့ၢ်ပၢ်အါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ် န့ဉ်လီၤကွၢ်လၢပပုၤယဲၤသန့ဖဲ [malloymedicare.com](http://malloymedicare.com) သ့စ့ၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ





# ပုလဲလဲတဲးဆဲးကျဲး

ဆူင်ချဲဂ့ဝဲဝဲ, မဲးတဲးထံင်	Aetna	ဆူင်ချဲဂ့ဝဲဝဲ- 800.962.6842 မဲးထံင်တဲးဂ့ဝဲဝဲ- 877.973.3238	ဆူင်ချဲဂ့ဝဲဝဲ- <a href="http://aetna.com">aetna.com</a> မဲးထံင်တဲးဂ့ဝဲဝဲ- <a href="http://Aetnavision.com">Aetnavision.com</a>	
ကသံင်ထံလဲ*	CVS	833.268.1269	<a href="http://caremark.com">caremark.com</a>	
AAP/EAP တဲးကရဲကရဲတဲးတဲးစဲးစဲးတဲးတဲးတဲးကျဲး	The Hartford	1.800.96.HELPS (800.964.3577)	ပုင်ယဲးသနဲ ID- HLF902 ခိပနဲအမဲး- ABILI <a href="http://guidanceresources.com">guidanceresources.com</a>	
မဲးဂ့ဝဲဝဲ	United Concordia Dental	800.332.0366	<a href="http://unitedconcordia.com">unitedconcordia.com</a>	
HEALTHCHAMPION	The Hartford	800.964.3577	<a href="http://thehartford.com/employee-benefits/value-added-services">thehartford.com/employee-benefits/ value-added-services</a>	
တဲးဘုင်ဒဲးသတဲးကလဲး, တဲးဆဲးကွဲဆဲးတဲးအဲး ကဲးဒဲး, တဲးကူဝဲးယဲးကျဲးသဲးဘူးလဲ	Aetna	800.607.3366	<a href="http://myaetnasupplemental.com">myaetnasupplemental.com</a>	
သဲးစဲးတဲးအုင်ကဲး	LegalEASE	800.248.9000	<a href="http://legaleaseplan.com/imagefirst">legaleaseplan.com/imagefirst</a>	
STD နဲးခိကွဲးဂဲးတဲးလဲးပုဲးတဲးစိးတဲးလဲး LTD နဲးခိကွဲးဂဲးတဲးလဲးပုဲးယဲးထဲး	The Hartford	888.301.5615	<a href="http://abilityadvantage.thehartford.com">abilityadvantage.thehartford.com</a>	
ဆဲးဖဲးကဲးဖဲးလဲးတဲးဘုင်အဲးအဲးတဲးအုင်ကဲး	Nationwide	888.899.4874	<a href="http://petinsurance.com">petinsurance.com</a>	
FSA စုးစဲးတဲးစုးကဲးသဲးကျဲးအဲးတဲး	PayFlex	888.678.8242	<a href="http://payflex.com">payflex.com</a>	
တဲးဟဲးကဲးတဲးအိင်ဘဲးလဲးမူဒဲး 401(K) တဲးတဲးကျဲး	Principal	800.547.7754	<a href="http://principal.com">principal.com</a>	
တဲးအိင်မူဒဲး AD&D တဲးယုထီင်တဲးမဲးဆူင် ထီင်တဲးအိင်မူတဲးအုင်ကဲး	The Hartford	800.563.1124	<a href="http://abilityadvantage.thehartford.com">abilityadvantage.thehartford.com</a>	
LTC - တဲးအိင်မူကဲးတဲး/တဲးကွဲးထွဲးပုဲးဒဲးတဲးဖဲးကဲးတဲးယဲး	Chubb	855.241.9891		

\*ဝဲးသဲးစုးတဲးနဲး, Caremark တဲးမဲးစဲးပုဲးကဲးတဲးဖဲး အလဲးတဲးစိးနဲးဒဲး ဒဲး ပုင်ယဲးစဲး ကဲးအိင်ပုဲးတဲးတဲးတဲး 10/1/24 နဲးလဲး

