washington healthplanfinder
click. compare. covered.

# ကျန်းမာရေးအာမခံ အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံမှုဆိုင်ရာ အခြေခံ

အာမခံအကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံမှုရရှိရန်နှင့်ပတ်သက်၍ သင် သိရှိထားရန်လိုအပ်သော အရာများ

# မာတိကာ


| | |
|---|---|
| **4** | *Washington Healthplanfinder* |
| **5** | သော့ချက်ကျသော ဝေါဟာရများ |
| **6-7** | ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အခြေခံ |
| **8** | အကျိုးအမြတ်ခံစားခွင့်များ |
| **9** | ငွေကြေး ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု |
| **10** | Washington Apple Health (Medicaid) |
| **11** | ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား ရွေးချယ်ခြင်း |
| **12-14** | Cascade Care |
| **15-16** | မည်သည့်အချိန်၌ လျှောက်ထားရမည်နည်း။ |
| **17** | လျှောက်ထားရန်အတွက် စစ်ဆေးရမည့်စာရင်း |
| **18-23** | လျှောက်ထားပုံ |
| **23** | ကြင့်ပွိတို့ အကြောင်း သတင်းလိုက်ထားပါ။ |

# Washington Healthplanfinder

## *Washington Healthplanfinder* ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

*Washington Healthplanfinder* သည် ဝါရှင်တန်၌ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အား အွန်လိုင်းပေါ်မှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူရန် နေရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဝါရှင်တန်တွင် နေထိုင်သူများအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့အတွက် အလုပ်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား ရှာဖွေနိုင်သည်ဖြစ်သည်။

*Washington Healthplanfinder* သည် အခြားမည်သည့်နေရာတွင်မျှ မရရှိနိုင်သော အစီအစဉ်များ နှင့် ငွေချွေတာနိုင်မှုများအား ကမ်းလှမ်းပေးထားပါသည်။ Cascade Care အစီအစဉ်များသည် အခြားသော အစီအစဉ်များအပြားနှင့်ယှဉ်လျှင် ပိုမိုများပြားသော ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ငွေချွေတာစုဆောင်းနိုင်မှုများအား ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ အခွန်ခရစ်ဒစ်ကဲ့သို့သော ငွေချွေတာစုဆောင်းနိုင်မှု အစီအစဉ်များသည် သင်၏ ပရီမီယံကြေး ကုန်ကျစရိတ်များအား သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဤအကျိုးအမြတ်ခံစားခွင့်များအား အခြားမည်သည့်နေရာတွင် သင် ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

## *Washington Healthplanfinder* အား ကျွန်ုပ်မှ မည်သို့ အသုံးပြုရမည်နည်း။

*Washington Healthplanfinder* နှင့်အတူ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား လျှောက်ထားရန်မှာ အလွန်လွယ်ကူပါသည်။ သင့်အနေနှင့် wahealthplanfinder.org WAPlanfinder အပလီကေးရှင်းတွင် သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် စာရင်းသွင်းကာ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

အပလီကေးရှင်းအား ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲရန်
**WAPlanfinder app**

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ
**wahealthplanfinder.org**

## မေးခွန်းများရှိပါသလား။ သုံးစွဲသူများ ထောက်ပံ့ရေးဖုန်းလိုင်းသို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သုံးစွဲသူများ ထောက်ပံ့ရေး စင်တာသည် ဘာသာစကား အမျိုးပေါင်း 200 ကျော်ဖြင့် ထောက်ပံ့မှုများအား ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

ဖုန်း **1-855-923-4633**
TTY: **1-855-627-9604**

# သော့ချက်ကျသော ဝေါဟာရများ

ဤဝေါဟာရများသည် သင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အား နားလည်သိရှိရန်အတွက် သော့ချက်ကျသောအရာများ ဖြစ်သည်။

## ▶ ပရီမီယံကြေး

ပရီမီယံကြေး ဆိုသည်မှာ သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်အတွက် သင် လစဉ် ပေးဆောင်သော ပမာဏဖြစ်သည်။ မည်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများမှ သင် မရရှိသည့်တိုင် သင့် ပရီမီယံကြေးအား သင် ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

## ▶ စရိတ် မျှဝေခြင်း

စရိတ် မျှဝေခြင်းဆိုသည်မှာ သင် ပေးဆောင်ရသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များ၏ ပမာဏအား ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤဝေါဟာရတွင် နုတ်ယူဖြတ်တောက်ငွေများ၊ ပူးတွဲအာမခံ နှင့် ပူးတွဲပေးချေမှုတို့ ပါဝင်သည်။

## ▶ နုတ်ယူငွေ

သင့်နုတ်ယူငွေသည် သင်၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် ကုန်ကျစရိတ်မျှဝေခြင်း မစတင်မီ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင် သုံးစွဲရမည့်ပမာဏဖြစ်သည်။ သင်၏ နုတ်ယူငွေ ပမာဏသည် တစ်နှစ်စီ၏ နှစ်စပိုင်းတွင် စတင်သည်။

## ▶ ပူးတွဲပေးချေမှု

ပူးတွဲပေးချေမှု ဆိုသည်မှာ လွှမ်းခြုံမှုပြုပေးသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုအတွက်သင်ပေးချေသည့်ပမာဏဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုကို လက်ခံရရှိသောအခါတွင် သင်၏ ပေးချေမှုကို ပေးဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ▶ ပူးတွဲ အာမခံ

ပူးတွဲ အာမခံသည် သင်၏ လွှမ်းခြုံမှုပေးသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှု၏ ကုန်ကျစရိတ် သင်၏ဝေစုကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ နုတ်ယူငွေကို သင် ပေးဆောင်ပြီးနောက်တွင် ပူးတွဲအာမခံကို သင် စတင်ပေးချေပါသည်။

## ▶ ကိုယ်ပိုင်ငွေဖြင့်ကုန်ကျခြင်း

ကိုယ်ပိုင်ငွေဖြင့်ကုန်ကျခြင်း ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်ပေးဆောင်သည့် ကုန်ကျစရိတ်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် သင်၏ နုတ်ယူငွေ၊ ပူးတွဲအာမခံနှင့် ပူးတွဲပေးချေမှုများ ပါဝင်နိုင်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် လွှမ်းခြုံမှုမပေးသည့် မည်သည့်ပမာဏမဆိုအား ကိုယ်ပိုင်ငွေဖြင့်ကုန်ကျပေးဆောင်သည့် ကုန်ကျစရိတ်ဖြစ်သည်။

## ▶ ကွန်ရက်

ကွန်ရက် ဆိုသည်မှာ သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် လွှမ်းခြုံမှုပြုပေးသော ထောက်ပံ့သူများ၏ စာရင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကွန်ရက်-အတွင်း ထောက်ပံ့သူများသည် သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ အတည်ပြုထားသူများ ဖြစ်သည်။ ကွန်ရက်-ပြင်ပ ထောက်ပံ့သူများသည် သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ အတည်ပြုထားခြင်းမဟုတ်သောသူများ ဖြစ်သည်။

# ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အခြေခံ

## ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အခြေခံဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့နည်း။

သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခဲ့လျှင် အဆင်ပြေစေရန် အတွက် သင်သည် နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အား ဝယ်ယူပေသည်။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားသည့်အခါ၌ သင်၏ အာမခံသယ်ဆောင်သူသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအား ပေးချေပေးသည်။

## ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား မည်သည့်အတွက်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။

ကျန်းမာနေသူများပင်လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်အား အသုံးပြုကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ရယူထားခြင်းအားဖြင့် သင် လိုအပ်သည့်အခါ၌ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များအား သင် တတ်နိုင်ကြောင်း သေချာစေမည် ဖြစ်သည်။ သင် ကျန်းမာနေလျှင်ပင် ဆက်လက် ကျန်းမာနေစေရန်အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအား ရယူနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့ပါက ကုသမှုအား အလွယ်တကူ ရယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုသည် သင် လိုအပ်သည့်အချိန်၌ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှုအား ရယူရန် စရိတ်သက်သာတတ်နိုင်သော နည်းလမ်းအား ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

### အရေးပေါ်အတွက် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်

သင် မည်သည့်အချိန်၌ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လိုအပ်မည်ဆိုသည်ကို သင် ကြိုတင် မသိရှိနိုင်ပေ။ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားခြင်းအားဖြင့် သင် လိုအပ်သည့်အခါ၌ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှုအား တတ်နိုင်ကြောင်း သေချာစေမည် ဖြစ်သည်။

သင် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေလျှင်ပင် သင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင် အစဉ် ကျန်းမာနေစေရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

### သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုမရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များသည် အလွန်ပင် စျေးကြီးနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန် စစ်ဆေးပြသမှုများသည်လည်း ပိုမို ကြန့်ကြာစေနိုင်ပါသည်။ရုတ်တရက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု သို့မဟုတ် အကြီးစား ဖျားနာမကျန်းဖြစ်မှုများအတွက်ကုသစောင့်ရှောက်မှုကုန်ကျစရိတ်သည် သင့် စုဆောင်းငွေများအား ပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်ပါသည်။

ယနေ့တွင်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခု၌ အနည်းငယ်မြှုပ်နှံထားခြင်းအားဖြင့် အနာဂါတ်တွင်သင့် ငွေကြေးများ ချွေတာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## စရိတ်သက်သာတတ်စမ်းနိုင်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှု အတုဥပဒေဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့နည်း။

စရိတ်သက်သာတတ်စမ်းနိုင်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှု အတုဥပဒေအား အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့မှုနှင့်အတူ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်သည် *WashingtonHealthplanfinder*အားဖန်တီးခဲ့သည်။စရိတ်သက်သာတတ်စမ်းနိုင်သောကုသစောင့်ရှောက်မှု အတုဥပဒေ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များအား လျော့နည်းသက်သာစေရန်ဖြစ်သည်။ ယခင်ထက်ဆိုလျှင် လူတော်တော်များများသည် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အား ငွေအနည်းငယ်ဖြင့် သို့မဟုတ် အခမဲ့ ရယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ အရွယ်အနေသည် Washington Apple Health (Medicaid) သို့မဟုတ် အကျိုးဝင်လေးမှုချိမ်းအတက်ကို သင် ပေးခဲ့ရသော ပမာဏကို လျှော့ချပေးနိုင်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များအတက်ကို အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေနှင့် အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်နည်းသော ကျန်းမာရေး အကျိုးဝင်လေးမှုချိမ်းအား wahealthplanfinder.org တွင်၎င်း WAPlanfinder အပလီကေးရှင်းတွင်၎င်း လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

## ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား ကြိုးပမ်း မရယူထားလျှင် မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခု မရှိပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ် အပြည့်အဝအား သင် ပေးခဲ့ရမည် ဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးများသည် $50 ကုန်ကျနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံတွင် သုံးရက်တာ တက်ရောက်မှုသည် ထောင်သောင်းချီ ကုန်ကျနိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာအတွက် ကုသမှု ရယူပါက သိန်းဂဏန်းအထိ ငွေကုန်ကြေးကျနိုင်ပါသည်။
အကယ်၍ အာမခံအကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံမှု မရှိထားလျှင် အခြေနေဆိုးကြောင့်ဘဏ္ဍာရေးအားလည်း သင် ပေးဆောင်ကောင်း ပေးဆောင်ရနိုင်ပါသည်။ ဝါရှင်တန်တွင် သင့် အိမ်ထောင်စုအတွင်းမှ မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီအတွက် တစ်ခုစီအား သင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

## ကုသစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်သည် မည်မျှ အဘယ်သို့နည်း။

ဤသည်တို့မှာ အတွေ့ရများသော ကုသမှုများ နှင့် ၎င်းတို့၏ ကုန်ကျစရိတ်များ ဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် ဤကဲ့သို့သောအရာများအတွက် သင်နှင့်အတူ ကုန်ကျစရိတ်အား မျှခံပေးနိုင်ပါသည်။

| ကုသမှု | ကုန်ကျစရိတ် |
|---|---|
| နှလုံးခွဲစိတ်မှု | $78,585 |
| မမွေးဖွားရမီ | $263 |
| ကျောရိုးခွဲစိတ်မှု | $13,255 |
| အူမှ နှလုံးပြောင်းကြည့်ရှုမှု | $1,484 |
| ဗိုက်ခွဲမှု | $18,098 |
| အရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြသမှု | $181 |
| စစ်ဆေးမှု (ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်) | $117 |
| အရေးပေါ်ခန်းသို့ တက်ရောက်မှု | $579 |

# အက်ိဳးအျမတ္ခံစားခြင့္မ်ား

### က်န္းမာေရးအစီအစဥ္သည္ မည္သည့္တို႔အား အက်ိဳး၀င္လႊမ္းျခံဳေပးသနည္း။

က်န္းမာေရးအစီအစဥ္မ်ား အားလံုးသည္ ဤအဓိကက်ေသာ က်န္းမာေရး အက်ိဳးခံစားခြင့္ ဆယ္မ်ိဳးစံုလံုးအား အက်ိဳး၀င္လႊမ္းျခံဳေပးပါသည္။ Cascade Care အစီအစဥ္မ်ား ကဲ့သို႔ေသာ အခ်ိဳ႕အစီအစဥ္မ်ားမွာမူ ပို၍ပင္ အက်ိဳး၀င္လႊမ္းျခံဳမႈမ်ား ေထာက္ပံ့ေပးပါသည္။

**အဓိကက်ေသာ က်န္းမာေရး အက်ိဳးခံစားခြင့္မ်ား**

- ဆရာ၀န္ထံ လည္ပတ္ျပသမႈမ်ား ႏွင့္ ေဆးရံုတက္ျခင္းမ်ား
- အေရးေပၚခန္း တက္ေရာက္မႈမ်ား
- မိခင္ႏွင့္ကေလး ေစာင့္ေရွာက္မႈ
- စိတ္က်န္းမာေရး ၀န္ေဆာင္မႈမ်ား ႏွင့္ အရက္/မူးယစ္ေဆးစြဲလန္းမႈအတြက္ ကုသမႈ
- ေဆးစာျဖင့္ဆရာ၀န္ညႊန္ၾကားထားေသာ ေဆးမ်ား
- သင္ ထိခိုက္ဒဏ္ရာရရွိသည့္အခါ ျပန္လည္သန္စြမ္းလာေစရန္ က်န္းမာေရး ၀န္ေဆာင္မႈမ်ား
- ဓါတ္ခြဲခန္း စမ္းသပ္မႈမ်ား
- ႀကိဳတင္ကာကြယ္ေရး ၀န္ေဆာင္မႈမ်ား
- နာတာရွည္ ေရာဂါအေျခအေနမ်ား စီမံခန္႔ခြဲမႈ
- ကေလးအထူးကု ေစာင့္ေရွာက္မႈ

### ▶ ျငင္းဆန္မႈမ်ား မရွိေပ

ၾကိဳတင္ရွိေနေသာ ေရာဂါအေျခအေနမ်ားေၾကာင့္ အက်ိဳး၀င္လႊမ္းျခံဳေပးရန္ ျငင္းဆန္ျခင္းမ်ား သင္ ခံစားရမည္ မဟုတ္ေပ။

### ▶ အခမဲ့ ႀကိဳတင္ကာကြယ္ေစာင့္ေရွာက္မႈ

က်န္းမာေရးစစ္ေဆးမႈမ်ား ႏွင့္ ကာကြယ္ေဆးမ်ားကဲ့သို႔ေသာ ၀န္ေဆာင္မႈမ်ားအား အျပည့္အ၀ အက်ိဳး၀င္လႊမ္းျခံဳေပးပါသည္။

### ▶ Cascade Care

သင့္အေနႏွင့္ Cascade Care အစီအစဥ္မ်ား အသံုးျပဳပါက ပိုမိုမ်ားျပားေသာ ၀န္ေဆာင္မႈမ်ား ႏွင့္ ေငြေခြ်တာစုေဆာင္းႏိုင္မႈမ်ားအား ရယူႏိုင္မည္ ျဖစ္ပါသည္။

### ▶ ကုသေစာင့္ေရွာက္မႈ အရည္အေသြး

က်န္းမာေရးအစီအစဥ္ ေတာ္ေတာ္မ်ားမ်ားသည္ သင္ အက်ိဳး၀င္လႊမ္းျခံဳထားျခင္း မရွိသည္ႏွင့္ပင္ ပိုမိုျမင့္မားေသာ ကုသေစာင့္ေရွာက္မႈ အရည္အေသြးအား ကမ္းလွမ္းေထာက္ပံ့ေပးသည္။

# ေငြေၾကး ပံ့ပိုးေထာက္ပံ့မႈ

### အခြန္ရက္ဒစ္မ်ား ဆိုသည္မွာ အဘယ္နည္း။

အခြန္ရစ္ဒစ္မ်ားသည္ လစဥ္ သင့္က်န္းမာေရးေစာင့္ေရွာက္မႈ အစီအစဥ္အတြက္ သင္ ေပးေခ်ရေသာ ပမာဏအား ေလ်ာ့ခ်ေပးပါသည္။ ၎တို႔အား အစိုးရမွ ေပးေခ်ေပးၿပီး၊ သင့္ က်န္းမာေရးအစီအစဥ္၏ ပရီမီယံေၾကးသို႔ သက္ေရာက္မႈရွိေစပါသည္။ အခြန္ရစ္ဒစ္မ်ားအား *Washington Healthplanfinder* မွတစ္ဆင့္သာလွ်င္ ရရွိႏိုင္ပါသည္။

### အခြန္ရစ္ဒစ္မ်ားအား မည္သူတို႔ ရရွိႏိုင္သနည္း။

သင္ ရရွိေသာအခြန္ရက္ဒစ္ပမာဏသည္ သင့္၀င္ေငြ ႏွင့္ သင့္ အိမ္ေထာင္စု အရြယ္အစားအေပၚ မူတည္ပါသည္။ သင့္ အိမ္ေထာင္စု၀င္ေငြ ပိုနည္းေလေလ အခြန္ရစ္ဒစ္မ်ားမ်ားအတြက္ သင္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီႏိုင္ေလေလ ျဖစ္သည္။ သင္ စာရင္းသြင္းခ်ိန္၌ ၎ပမာဏအား တြက္ခ်က္ပါသည္။ အကယ္၍ ေအာက္ေဖာ္ျပပါ အေျခအေနမ်ား မွန္ကန္လွ်င္ သင္သည္ အခြန္ရစ္ဒစ္မ်ားအတြက္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီေကာင္း ျပည့္မီႏိုင္ပါသည္ -

- သင္သည္ Washington Apple Health (Medicaid) သို႔မဟုတ္ Medicare အတြက္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီျခင္း မရွိေပ။
- သင့္ထံ၌ သင္၏အလုပ္မွ သို႔မဟုတ္ အျခားေသာ အစိုးရအစီအစဥ္မွတစ္ဆင့္ ရရွိႏိုင္ေသာ အာမခံ မရွိေပ။
- သင္သည္ U.S. ႏိုင္ငံသားတစ္ဦး သို႔မဟုတ္ U.S. တြင္ တရား၀င္ေနထိုင္သူ ျဖစ္ၿပီး၊ ၀ါရွင္တန္တြင္ ေနထိုင္သည္။
- အကယ္၍ သင္သည္လက္ထပ္ထားလွ်င္ လက္ထက္ၿပီးသူမ်ား သီးျခားေပးသြင္းမႈ အခြန္ ေျပစာအား မေလွ်ာက္ထားေပ။

### Cascade Care Savings ဆိုသည္မွာ အဘယ္နည္း။

Cascade Care Savings အစီအစဥ္သည္ သင့္ က်န္းမာေရးအစီအစဥ္၏ ပရီမီယံေၾကး က်န္စရိတ္အား ေလ်ာ့ခ်ေပးသည္။ အကယ္၍ သင္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီလွ်င္ ျပည္နယ္အေနႏွင့္ သင့္ပရီမီယံေၾကး တစ္စိတ္တစ္ပိုင္းအား ေပးေခ်ေပးမည္ ျဖစ္သည္။

### Cascade Care Savings အစီအစဥ္အား မည္သူတို႔ ရရွိႏိုင္သနည္း။

အကယ္၍ ေအာက္ေဖာ္ျပပါ အေျခအေနမ်ား မွန္ကန္လွ်င္ သင့္အေနႏွင့္ Cascade Care Savings အတြက္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီေကာင္း ျပည့္မီႏိုင္ပါသည္ -

- သင့္ ၀င္ေငြသည္ ဖယ္ဒရယ္ ဆင္းရဲႏြမ္းပါးမႈအဆင့္၏ 250% ထက္ ေလ်ာ့နည္းသည္။
- သင္သည္ Washington Apple Health (Medicaid) သို႔မဟုတ္ Medicare အတြက္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီျခင္း မရွိပါ။
- သင္သည္ Cascade Care ေငြ သို႔မဟုတ္ ေရႊ အစီအစဥ္တစ္ခုတြင္ စာရင္းသြင္းထားသည္။
- အကယ္၍ သင္သည္ အခြန္ ခရစ္ဒစ္မ်ားအတြက္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီလွ်င္ သင္ ရရွိႏိုင္ေသာ ပမာဏအျပည့္အ၀အား သင္ လက္ခံၿပီးသား ျဖစ္သည္။

# Washington
# Apple Health (Medicaid)

### Apple Health ဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့နည်း။

Apple Health သည် ဝါရှင်တန်ရှိ Medicaid ၏ အမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အရည်အသွေးကောင်းသော ကျန်းမာရေး အကျိုးခံစားခွင့်များ အားလုံးအား အကျိုးဝင် လွှမ်းခြုံပေးပါသည်။ လူတော်တော်များများသည် Apple Health အား အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့မှာမူ လစဉ် ပရီမီယံကြေး ပေးဆောင်ကောင်း ပေးဆောင်ရနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေနှင့် Apple Health အား မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို *Washington Healthplanfinder* မှတစ်ဆင့် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

### Apple Health အား မည်သူတို့ ရရှိနိုင်သနည်း။

အကယ်၍ အောက်ဖော်ပြပါ အချက် သုံးချက် မှန်ကန်လျှင် သင့်အနေနှင့် Apple Health အား ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် အရည်အချင်းပြည့်မီမမီ မသေချာလျှင် *Washington Healthplanfinder* ၌ အကောင့်တစ်ခုအား ဖွင့်ပါ သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းဝင်ရောက်ပါ။

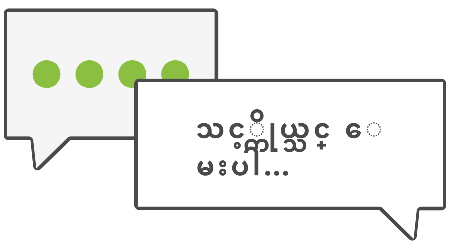
- သင့်ဝင်ငွေသည် ဖယ်ဒရယ်ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုအဆင့်၏ 138% အောက် လျော့နည်းသည်။
- သင်သည် U.S. နိုင်ငံသားတစ်ဦး ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် U.S. တွင် တရားဝင် နေထိုင်လျက်ရှိသည့် ငါးနှစ်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။
- သင်သည် အသက် 65 နှစ်အောက် ဖြစ်သည်။

# ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား ရွေးချယ်ခြင်း

**ရှုပ်ထွေးနေဖို့မလိုပါ။ မှန်ကန်သော အစီအစဉ်တစ်ခု ရရှိရန် အလွယ်နှင့် ရိုးရှင်းပါသည်။**

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ရွေးချယ်သည့်အခါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အရာများစွာ ရှိပါသည်။ သင့်အနေနှင့် အစီအစဉ်များစွာအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီကောင်း ပြည့်မီမည်ဖြစ်သော်လည်း မည်သည့်ရွေးချယ်မှုသည် သင့် လိုအပ်ချက်များဖြင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်ကြောင်း မသေချာဖြစ်နေလိမ့်မည်။ မတူညီသော အစီအစဉ်များသည် မတူညီသော အကျိုးခံစားခွင့်များအား ကမ်းလှမ်းပေးသည်။ Cascade Care အစီအစဉ်များသည် ဈေးနှုန်းအဆင့်တစ်ခုစီအတွက် အကောင်းဆုံးသော အကျိုးခံစားခွင့်များအား ကမ်းလှမ်းပေးရန် စံညွှန်းဖြင့်ပြည့်မီသော စရိတ်ပေါ်မူတည်ခြင်းအား အသုံးပြုသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများအားဖြင့် မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား သင် ရွေးချယ်နိုင်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။




- **တစ်လလျှင် မည်မျှ ကြေးပမ်း ပေးဆောင်နိုင်သနည်း။**
  လစဉ် ပရီမီယံကြေးများသည် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ကွဲပြားပါသည်။
- **အခြေခံစောင့်ရှောက်မှု သမားတော်တစ်ဦးအား ကြိုတင် ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသလား။**
  အချို့အစီအစဉ်များသည် သင့်အတွက် တစ်ဦး ထောက်ပံ့ပေးသည်။
- **ကျွန်ုပ်၏ လက်ရှိဆရာဝန်သည် အစီအစဉ်၏ ကွန်ရက်တွင်းမှ ဖြစ်ပါသလား။**
  သင်၏ လက်ရှိ ဆရာဝန်မှာ အကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံမှု၌ ပါဝင်ကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
- **အထူးကုတစ်ဦးဖြင့် ပြသရန် ရေးသား ညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်းချက်အား ကျွန်ုပ် လိုအပ်ပါသလား။**
  အချို့သော အစီအစဉ်များသည် ရေးသား ညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်းချက်များအား လိုအပ်ပါသည်။
- **ဆရာဝန်များ အပြောင်းအလဲပြုရန် မည်မျှ လွယ်ကူသနည်း။**
  သင့်အနေနှင့် အနာဂါတ်တွင် ဆရာဝန်များ ပြောင်းလဲပြသကောင်း ပြသလိုပေမည်။
- **နုတ်ယူငွေ ရှိပါသလား။**
  သင့် အစီအစဉ် သင်၏ ကုန်ကျစရိတ်များအား မပေးချေမီတွင် သင်၏ နုတ်ယူငွေများဖြင့် ဦးစွာ ပြည့်မီရမည် ဖြစ်သည်။
- **ဤအစီအစဉ်၏ ကိုယ်ပိုင်ထုတ်ငွေ ကုန်ကျစရိတ်များမှာ မည်သို့နည်း။**
  ကိုယ်ပိုင်ထုတ်ငွေ ကုန်ကျစရိတ်များသည် မကြာခဏ လည်ပတ်ပြသရသည့်အခါ ပိုမိုများပြားလာနိုင်ပါသည်။
- **အရေးပေါ်ခန်း တက်ရောက်မှုများအား ဤအစီအစဉ်မှ မည်သို့ ကိုင်တွယ်ပေးသနည်း။**
  အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု တွေ့ကြုံခဲ့လျှင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိထားပါ။
- **နောက်လာမည့်နှစ်တွင် အကြီးစား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်များ တစ်စုံတစ်ရာအား ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်လိမ့်ရှိပါသလား။**
  အကယ်၍ ကလေး မီးဖွားရန် သို့မဟုတ် အခြားသော အကြီးစား ကုန်ကျစရိတ်တစ်ခုခုအား သင် မျှော်မှန်းထားလျှင် သင့်အနေနှင့် အကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံမှုအား ပိုမိုများ လိုအပ်ပေမည်။

# Cascade Care

## Cascade Care အစီအစဉ်များမှာ မည်သည်တို့နည်း။

Cascade Care အစီအစဉ်များသည် Washington Healthplanfinder မှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်သည့် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် အမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အဓိကကျသော ကျန်းမာရေး အကျိုးခံစားခွင့်များအား အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံပေးပြီး၊ အခြား အစီအစဉ်အများအပြားနှင့်ယှဉ်လျှင် ပိုမိုသော ဝန်ဆောင်မှုများအား ကမ်းလှမ်းပေးသည်။

Cascade Care အစီအစဉ် အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ရှိပါသည် - Cascade အစီအစဉ်များနှင့် Cascade Select အစီအစဉ်များတို့ဖြစ်သည်။ Cascade Select အစီအစဉ်များအတွက်မူ ပိုမိုမြင့်မားသော စံချိန်စံညွှန်းများဖြင့် ကိုက်ညီရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားသော အစီအစဉ်များနှင့်ယှဉ်လျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အရည်အသွေးနှင့် တန်ဖိုးတို့ကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

## Cascade Care အစီအစဉ်တစ်ခုအား မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ကြိုးနှုပ် ရွေးချယ်သင့်သနည်း။

Cascade Care အစီအစဉ်များသည် ပိုမိုများပြားသော အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံမှုအား ပိုမိုနည်းပါးသော ကုန်ကျစရိတ်ဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ၎င်းတို့သည် အစီအစဉ်အများစုနှင့်ယှဉ်ပါက နှုတ်ယူငွေအား သင် မပြည့်မီတင်ပြီး ပိုမိုများပြားသော ဝန်ဆောင်မှုများကို အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံပေးသည်။ ၎င်းတွင် အခြေခံစောင့်ရှောက်မှု၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဘရန်းသတ်မှတ်ချက်မရှိသည့် အထွေထွေဆေးဝါးများနှင့် နောက်ထပ်အရာများစွာတို့ ပါဝင်သည်။

သင့်အနေနှင့် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ထုတ်ငွေအားလည်း ချွေတာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ Cascade Care အစီအစဉ်အား သင် ရွေးချယ်ထားလျှင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် သင်၏ နှုတ်ယူငွေသည် $1,000 ပိုမို လျော့နည်းမည်ဖြစ်သည်။

## Cascade Care အစီအစဉ်များသည် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သနည်း။

Cascade Care အစီအစဉ်များသည် စံသတ်မှတ်ချက်ဖြင့်ပြည့်မီသော ကုန်ကျစရိတ်မျှခံမှု ဒီဇိုင်းတစ်ခုအား အသုံးပြုသည်။ ၎င်းသည်မှာ အဓိပ္ပါယ်များစွာ သက်ရောက်ပါသည်။ ဦးစွာပထမဆုံး ကိုယ်ပိုင်စိုက်ထုတ်ငွေ ကုန်ကျစရိတ်များသည် သယ်ဆောင်သူများအကြား တူညီစွာပင် ရှိနေနိုင်သည်။ ကြေးအဆင့်တစ်ခုစီရှိ အားလုံးသော Cascade Care အစီအစဉ်များသည် တူညီသော နှုတ်ယူငွေ၊ ပူးတွဲပေးချေမှု နှင့် ပူးတွဲအာမခံတို့အား မျှဝေသည်။

ဒုတိယအနေဖြင့် Cascade Care အစီအစဉ်များသည် တူညီသော အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံမှုအား မျှဝေသည်။ ၎င်းတို့သည် နှုတ်ယူငွေ မပြည့်မီမီခင်၌ တူညီသော ဝန်ဆောင်မှုများအား အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံပေးသည်။ သင့်တွင် အကောင်းဆုံးသော အကျုံးဝင်လွှမ်းခြုံမှု ရရှိထားကြောင်း သိရှိထားခြင်းဖြင့် သင် စိတ်ချလက်ချ ရှိနေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

## ရွေးချယ်မှု ပိုများသည်။ တန်ဖိုး ပိုရှိသည်။

Cascade နှင့် Cascade Select အစီအစဉ်များသည် သင့်အား ရွေးချယ်မှုများ နှင့် တန်ဖိုးများ ပိုပေးသည်။ ၎င်းတို့၏ စံသတ်မှတ်ချက်ဖြင့်ပြည့်မီသော ကုန်ကျစရိတ်မျှခံမှု ဒီဇိုင်းသည် သင့် အကောင်းဆုံးသော အကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံမှုများအား ရရှိကြောင်း သေချာစေမည် ဖြစ်သည်။

Cascade Care အစီအစဉ်များအား *Washington Healthplanfinder*မှတစ်ဆင့်သာလျှင် ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သင် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း ရှိ၊မရှိ ကြည့်ရှုရန်အတွက် သင့်အကောင့်ထဲသို့ စာရင်းသွင်းဝင်ရောက်ပါ။

## *Washington Healthplanfinder* တွင် ရရှိနိုင်သည့် အစီအစဉ်များ

| | Cascade -မဟုတ်သော အစီအစဉ်များ | Cascade အစီအစဉ်များ | Cascade ရွေးချယ်မှု အစီအစဉ်များ |
|---|---|---|---|
| အခြေခံရကျန်းမာရေးအကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု | ✓ | ✓ | ✓ |
| ငွေကြေးအထောက်အပံ့ ရမှုများ အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း Cascade Care Savings | | ✓ | ✓ |
| ငွေကြေးအထောက်အပံ့ ရမှုများ အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း Cascade Care Savings | ✓ | ✓ | ✓ |
| မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေး အကျိုးခံစားခွင့် ဆယ်ခုစလုံးကို လွှမ်းခြုံပေးသည်။ | ✓ | ✓ | ✓ |
| စံသတ်မှတ်ထားသော ကုန်ကျစရိတ်-မျှဝေခြင်း (အစီအစဉ်များသည် တူညီသော နုတ်ယူမှုဖြတ်တောက်မှု၊ ပူးတွဲပေးချေမှုများနှင့် ပူးတွဲအာမခံများကို မျှဝေသည်) | | ✓ | ✓ |
| မူလဆေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ ယေဘုယျဆေးဝါးများနှင့် နုတ်ယူမှုပြည့်မီမှီ အခြားအရာများ ပါဝင်ပါသည်။ | | ✓ | ✓ |
| *Washington Healthplanfinder* မှသာလျှင် ကမ်းလှမ်းပေးသည်။ | | ✓ | ✓ |
| Washington ရှိ ခရိုင်တိုင်းတွင် ကမ်းလှမ်းထားသည်။ | ✓ | ✓ | |

# မည္သည့္အခ်ိန္၌ ေလွ်ာက္ထားရမည္နည္း။

## က်န္းမာေရးအစီအစဥ္တစ္ခုအတြက္ မည္သည့္အခ်ိန္၌ ကြ်န္ုပ္ ေလွ်ာက္ထားႏိုင္သနည္း။

လြတ္လပ္စြာ အဖြင့္စာရင္းသြင္းမႈ ကာလအတြင္း၌ က်န္းမာေရးအစီအစဥ္တစ္ခုအား သင္ ေလွ်ာက္ထားႏိုင္ပါသည္။ လြတ္လပ္စြာ အဖြင့္စာရင္းသြင္းမႈဆိုသည္မွာ အရည္အခ်င္းျပည့္မီေသာ က်န္းမာေရး အစီအစဥ္မ်ား ႏွင့္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီေသာ သြားဘက္ဆိုင္ရာ အစီအစဥ္မ်ားအား *Washington Healthplanfinder* ေပၚတြင္ ဝယ္ယူႏိုင္သည့္ တစ္ႏွစ္တာ၏ အခ်ိန္ကာလတစ္ခု ျဖစ္သည္။ ၎သည္ ႏွစ္စဥ္ ႏိုဝင္ဘာလ 1 ရက္ေန႔တြင္ စတင္သည္။

## လြတ္လပ္စြာအဖြင့္စာရင္းသြင္းမႈကာလမတိုင္မီ အက်ိဳးဝင္လႈပ္ရွားမႈျဖစ္ပြားခဲ့လွ်င္ မည္သို႔ေဆာင္ရြက္ရမည္နည္း။

ဘဝေျပာင္းလဲမႈ အေျခအေနအခ်ိဳ႕သည္ သင့္အား တစ္ႏွစ္တာ၏ မည္သည့္အခ်ိန္၌မဆို က်န္းမာေရးအစီအစဥ္တစ္ခုအတြက္ စာရင္းသြင္းႏိုင္ေစမည္ ျဖစ္သည္။ ၎သည္အား အထူး စာရင္းသြင္းမႈဟု ေခၚဆိုသည္။ အရည္အခ်င္းျပည့္မီေသာ ဘဝျဖစ္ရပ္တစ္ခု ျဖစ္ပြားၿပီးေနာက္ ရက္ေပါင္း 60 အထိအတြင္း အထူး စာရင္းသြင္းမႈအား သင္ ေလွ်ာက္ထားႏိုင္ပါသည္။

**အရည္အခ်င္းျပည့္မီေသာ ဘဝ ျဖစ္ရပ္မ်ား**

- အိမ္ေထာင္ျပဳျခင္း
- အိုးအိမ္မဲ့ဘဝနည္းတူေနထိုင္မႈျပဳျခင္း
- ကေလးေမြးဖြားျခင္း
- ေမြးစားျခင္း သို႔မဟုတ္ ေမြးစားေစာင့္ေရွာက္မႈ
- ေစာစီးစြာ လုပ္သက္ၿငိမ္းယူမႈ
- ေသဆုံးျခင္း၊ ကြာရွင္းျခင္း သို႔မဟုတ္ တရားဝင္ခြဲထြက္ျခင္းေၾကာင့္ မွီခိုသူ သို႔မဟုတ္ မွီခိုမႈအေျခအေန ဆုံးရႈံးျခင္း။
- ဝင္ေငြေျပာင္းလဲျခင္း
- အျခားေသာ က်န္းမာေရးအာမခံ ဆုံးရႈံးသြားျခင္း
- အခမဲ့ COBRA အက်ိဳးခံစားခြင့္အား ဆုံးရႈံးသြားျခင္း
- ဝါရွင္တန္သို႔ ေရႊ႕ေျပာင္းျခင္း
- ေကာင္တီအသစ္တစ္ခုသို႔ ေရႊ႕ေျပာင္းျခင္း
- ႏိုင္ငံသားျဖစ္မႈ သို႔မဟုတ္ တရားဝင္ေနထိုင္မႈ အေျခအေန ေျပာင္းလဲျခင္း
- ေထာင္ထြက္ျခင္း
- တရားရုံးအမိန္႔ျဖင့္ ရရွိမႈ (ကေလးသူငယ္ေထာက္ပံ့မႈအပါအဝင္)

## ဝင်ငွေနည်းသော အိမ်ထောင်စုများ

ဝင်ငွေနည်းသော အိမ်ထောင်စုများသည် မည်သည့်အချိန်၌မဆို အထူးစာရင်းသွင်းမှုအတွက် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဘဝဖြစ်စဉ် တစ်ခုအား မလိုအပ်ပါ။ ဤအကျိုးခံစားခွင့်အား ရရှိရန်မှာ သင့်အနေဖြင့် ဖယ်ဒရယ် ဆင်းရဲချို့တဲ့မှု အဆင့်၏ 250% အောက် ဝင်ငွေရရှိရမည် ဖြစ်သည်။

## AI/AN တစ်ဦးတစ်ယောက်စီများ နှင့် မျိုးနွယ်စု အဖွဲ့ဝင်များ

စာရင်းသွင်းမှု စည်းမျဉ်းများသည် မျိုးနွယ်စုအဖွဲ့ဝင်များ နှင့် အလက်စကာ ဒေသခံ ကော်ပိုရေးရှင်းမှ ပါဝင်သူ ကိုင်ဆောင်သူများတို့အပေါ် သက်ရောက်မှု မရှိပါ။ သင့်အနေဖြင့် တစ်နှစ်တာ၏ မည်သည့်အချိန်၌မဆို စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင် ရွေးချယ်ပါက သင့် အစီအစဉ်အား တစ်လတစ်ကြိမ်လည်း ပြောင်းလဲနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

# ေလွ်ာက္ထားရန္အတြက္ စစ္ေဆးရမည့္စာရင္း

### ေလွ်ာက္ထားရန္အတြက္ မည္သည္တို႔အား ကၽြႏ္ုပ္ လိုအပ္သနည္း။

*Washington Healthplanfinder* အေနႏွင့္ က်န္းမာေရးအစီအစဥ္မ်ားအား သင္ ေလွ်ာက္ထားသည့္အခါ တြင္ သင္ႏွင့္ပတ္သက္ေသာ အေျခခံ အခ်က္အလက္အခ်ိဳ႕အား လိုအပ္ပါသည္။ သင္ လိုအပ္သည့္အရာမ်ား သင့္တြင္ ရွိေၾကာင္း ေသခ်ာေစရန္အတြက္ ေအာက္ပါ စစ္ေဆးရမည့္စာရင္းအား အသံုးျပဳပါ။

- ✔ **တရားဝင္ အမည္မ်ား ႏွင့္ ေမြးေန႔မ်ား**
  အက်ိဳးဝင္လႊမ္းျခံဳမႈအတြက္ ေလွ်ာက္ထားသည့္ ပုဂၢိဳလ္တစ္ဦးစီ၏ တရားဝင္အမည္ ႏွင့္ ေမြးေန႔အား လိုအပ္မည္ ျဖစ္သည္။

- ✔ **လူမႈဖူလံုေရးနံပါတ္မ်ား**
  အကယ္၍ သင့္တြင္ ရွိလွ်င္ ေလွ်ာက္ထားသည့္ ပုဂၢိဳလ္တစ္ဦးစီ၏ လူမႈဖူလံုေရးနံပါတ္မ်ား အသင့္ျပင္ဆင္ထားရေပမည္။ အကယ္၍ သင့္တြင္ မရွိပါ ကလည္း ေလွ်ာက္ထားႏိုင္ပါသည္။

- ✔ **ႏိုင္ငံသားမဟုတ္သည့္ အေျခအေန**
  အကယ္၍ သင္သည္ ႏိုင္ငံသားတစ္ဦး မဟုတ္လွ်င္ သင့္အေျခအေနအား ကၽြန္ုပ္တို႔ သိရွိထားရန္ လိုအပ္ေကာင္း လိုအပ္ေပမည္။ အကယ္၍ ဤအေျခအေနျဖစ္ပါက သင္ သို႔မဟုတ္ သင့္မိသားစုဝင္မ်ားသည္ အက်ိဳးဝင္လႊမ္းျခံဳမႈအား ရရွိႏိုင္သည္ ျဖစ္သည္။

- ✔ **ဝင္ေငြ ႏွင့္ အခြန္ဆိုင္ရာ တင္သြင္းမႈ အေျခအေန**
  ေလွ်ာက္ထားသည့္ ပုဂၢိဳလ္တစ္ဦးစီအတြက္ သင့္တြင္ ရွိေသာ ဝင္ေငြအခ်က္အလက္မ်ား မွန္သမွ်အား စုေဆာင္းထားပါ။ ဤတြင္ W-2 ေလွ်ာက္လႊာေဖာင္မ်ားႏွင့္ အခြန္ ေျပစာမ်ားတို႔ ပါဝင္ႏိုင္ပါသည္။

- ✔ **အျခား အာမခံ အခ်က္အလက္မ်ား**
  သင့္တြင္ Medicare၊ Tri-Care သို႔မဟုတ္ လုပ္ငန္းခြင္အေျခခံသည့္ အက်ိဳးဝင္လႊမ္းျခံဳမႈတို႔ကဲ့သို႔ေသာ အျခား က်န္းမာေရး အာမခံ ေရြးခ်ယ္စရာမ်ားလည္း ရွိေကာင္း ရွိႏိုင္ေပသည္။ သင္ ေလွ်ာက္ထားသည့္အခါ၌ ဤ အခ်က္အလက္မ်ားအား စုေဆာင္းထားပါ။

# ေလွ်ာက္ထားပံု

## ၾကိဳတင္ျပင္ဆင္ ၾကိဳတင္ျပဳ လိုအပ္ေသာ အရာမ်ားအားလံုး ရွိထားၿပီး ျဖစ္သည္။ ယခု မည္သို႔ ဆက္လက္ ေဆာင္ရြက္ရမည္နည္း။

သင့္အေနႏွင့္ wahealthplanfinder.org WAPlanfinder အပလီေကးရွင္းတြင္ သို႔မဟုတ္ ဖုန္းေပၚတြင္ အက်ိဳးဝင္လႊမ္းျခံဳမႈအား ေလွ်ာက္ထားႏိုင္ပါသည္။

**အြန္လိုင္းေပၚ၌ စာရင္းသြင္းရန္ -**
**wahealthplanfinder.org**

အေကာင့္တစ္ခုအား ဖန္တီးပါ၊ က်န္းမာေရး အစီအစဥ္မ်ားအား ဝယ္ယူပါ၊ ထို႔ျပင္ အေထာက္အကူျပဳ စုေဆာင္းမႈမ်ား အခ်က္အလက္မ်ားအား wahealthplanfinder.org တြင္ ရွာေဖြပါ။

**ဖုန္းေခၚဆိုရန္ -**
**1-855-923-4633**

သံုးစြဲသူ ေထာက္ပံ့ေရးအား ဖုန္းမွတစ္ဆင့္ မနက္ 7:30 မွ ညေန 5:30 အထိ၊ တနလၤာေန႔မွ ေသာၾကာေန႔အတြင္း ရရွိႏိုင္ပါသည္။

**WAPlanfinder အပလီေကးရွင္းအား ေဒါင္းလုဒ္ယူပါ**

ၾကိဳတင္ပိုင္းႏိုင္ပါ၏ မိုဘိုင္း အပလီေကးရွင္းအား Apple App Store ႏွင့္ Google Play တြင္ ရရွိႏိုင္ပါသည္။

## ကလစ္ႏွိပ္ပါ။ ႏိႈင္းယွဥ္ပါ။ အက်ိဳးဝင္လႊမ္းၿခံဳမႈရယူပါ။

သင့္ လိုအပ္ခ်က္မ်ားအတြက္ သင့္ေတာ္ေသာ အစီအစဥ္အား Washington Healthplanfinder မွတစ္ဆင့္ ရွာေဖြရန္ အလြန္လြယ္ကူပါသည္။ သင့္အေနႏွင့္ wahealthplanfinder.org အား အသံုးျပဳသည္ျဖစ္ေစ၊ သို႔မဟုတ္ WAPlanfinder အပလီေကးရွင္းအား အသံုးျပဳသည္ျဖစ္ေစ ဤရိုးရွင္းေသာ အဆင့္မ်ားအတုိင္း လိုက္နာပါ။

**1 ဝယ္ယူ၍ ႏိႈင္းယွဥ္ပါ။**
သင့္ အသက္၊ ေဆးရံုကုသမႈကို အသံုးျပဳမႈ ႏွင့္ ခန္႔မွန္းေျခ ဝင္ေငြတို႔အား ေဖာ္ျပေပးပါ။ သင္ ရရွိႏိုင္သည့္ က်န္းမာေရး အစီအစဥ္မ်ား ႏွင့္ ၎တို႔၏ ပရီမီယံေၾကးမ်ား စာရင္းအား သင္ ရရွိမည္ ျဖစ္သည္။

**2 ေလွ်ာက္ထားပါ။**
အခြန္ထမ္းမႈ အေျခအေန ႏွင့္ ဝင္ေငြအရင္းအျမစ္မ်ား ကဲ့သို႔ေသာ ေနာက္ခံ အခ်က္အလက္မ်ားအား ထည့္သြင္းပါ။ ဤသို႔အားျဖင့္ ေငြေၾကးေထာက္ပံ့မႈ၊ Washington Apple Health (Medicaid) သို႔မဟုတ္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီေသာ က်န္းမာေရး အစီအစဥ္တစ္ခုအတြက္ သင္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီျခင္း ရွိမရွိ ၾကည့္ရႈႏိုင္မည္ ျဖစ္သည္။

**3 အစီအစဥ္တစ္ခုအား ေရြးခ်ယ္ပါ။**
သင့္အေျခအေနမ်ားအေပၚမူတည္ၿပီး ေရြးခ်ယ္မႈမ်ားစြာ သင္ ရရွိႏိုင္ေပမည္။ သင္ႏွင့္ သင့္မိသားစု၏ လိုအပ္ခ်က္မ်ားအတြက္ အေကာင္းဆံုးေသာ အစီအစဥ္အား ေရြးခ်ယ္ပါ။

**4 အက်ိဳးဝင္လႊမ္းၿခံဳမႈအား ရယူပါ။**
သင္ ေရြးခ်ယ္ေသာ က်န္းမာေရး အစီအစဥ္အား အတည္ျပဳၿပီးသည္ႏွင့္တစ္ၿပိဳင္နက္ သင့္အား အက်ိဳးဝင္လႊမ္းၿခံဳေပးေတာ့မည္ ျဖစ္သည္။ အက်ိဳးဝင္လႊမ္းၿခံဳမႈအား စတင္ရန္ ပရီမီယံေၾကး ေတာင္းခံလႊာအား သင္ ရရွိသည့္အခါ သင္၏ ပထမဆံုး ပရီမီယံေၾကးအား ေပးေခ်ပါ။ သင္ ေရြးခ်ယ္ေသာ သယ္ေဆာင္သူထံမွ အာမခံကတ္တစ္ခုအား သင္ ရရွိမည္ ျဖစ္သည္။

## သင့္အပလီေကးရွင္းအသံုးျပဳ၍ ေထာက္ပံ့မႈ ရယူပါ။

စာရင္းသြင္းမႈလုပ္ငန္းစဥ္တစ္ေလွ်ာက္ သင့္အား လမ္းညႊန္ေပးႏိုင္သည့္ ျပည္နယ္တစ္ဝွမ္းမွ က်မ္းက်င္သူမ်ားျဖင့္ ကိုယ္တိုင္ လက္တစ္လွမ္းကူညီမႈ ရရွိပါသည္။ ဤက်မ္းက်င္သူမ်ားအား ပဲြစားမ်ားႏွင့္ လမ္းညႊန္သူမ်ားဟု ေခၚဆိုပါသည္။ ဤပုဂၢိဳလ္မ်ားသည္ က်န္းမာေရးအစီအစဥ္မ်ားႏွင့္ပတ္သက္သည့္ ေမးခြန္းမ်ား သို႔မဟုတ္ စာရင္းသြင္းရန္နည္းလမ္းႏွင့္ပတ္သက္ၿပီး ရွင္းျပေပးႏိုင္ပါသည္။ ၎တို႔သည္ ေငြေၾကးေထာက္ပံ့မႈအတြက္ သင္ အရည္အခ်င္းျပည့္မီျခင္း ရွိမရွိကိုလည္း ရွင္းျပေပးႏိုင္ပါသည္။

ပဲြစားမ်ား ႏွင့္ လမ္းညႊန္မ်ားတို႔ထံမွ ေထာက္ပံ့မႈသည္ ပံုမွန္အားျဖင့္ အခမဲ့ ျဖစ္သည္။ သင့္ေဒသရွိ တစ္ဦးအား wahealthplanfinder.org တြင္ သို႔မဟုတ္ WAPlanfinder အပလီေကးရွင္းေပၚတြင္ ရွာေဖြပါ။

## မြို့အလိုက် လမ်းညွှန်များ နှင့် ပွဲစားများ ရှိသည့် စာရင်းသွင်းမှု စင်တာများ

**Bellingham**
Rice Insurance
1400 Broadway Street, Bellingham, WA 98225
ဖုန်း - 1-360-734-1161
အီးမေးလ် - keith@riceinsurance.com

---

**Everett**
Health Insurance Solutions NW, LLC
7003 Evergreen Way, Suite B, Everett, WA 98203
ဖုန်း - 1-425-252-5105
အီးမေးလ် - neil@his-nw.com

---

**Federal Way**
Public Health Seattle & King County
1640 S 318th Place, Federal Way, WA 98003
ဖုန်း - 1-800-756-5437
အီးမေးလ် - chap@kingcounty.gov

---

**Kennewick**
Advisor Health Benefits Group
1446 Spaulding Ave, Suite 302, Richland, WA 99352
ဖုန်း - 1-509-524-9611
အီးမေးလ် - kevin@advisorhealthbenefits.com

---

**Seattle**
Financial Designs
2723 California Avenue SW, Seattle, WA 98116
ဖုန်း - 1-425-392-7390
အီးမေးလ် - cmcclure@financialdesignsinsurance.com

**Spokane**
Better Health Together Enrollment Center
157 S Howard, Ste 102, Spokane, WA 99201
ဖုန်း - 1-509-370-5605
အီးမေးလ် - bhtnavigatorstaff@BetterHealthTogether.org
ဝက်ဘ်ဆိုက် - www.betterhealthtogether.org/navigators

---

**Tacoma**
FND Insurance & Financial Services, LLC
5515 Steilacoom Blvd SW, Suite 122, Lakewood, WA 98499
ဖုန်း - 1-253-302-5579
အီးမေးလ် - teamfnd@fndinsurance.com

---

**Vancouver**
Applied Team Insurance
8513 NE Hazel Dell Avenue, Suite 101, Vancouver, WA 98665
ဖုန်း - 1-360-726-6092
အီးမေးလ် - marlena@appliedteamins.com

---

**Wenatchee**
Suzie Health Insurance
413 N Mission Street, Wenatchee, WA 98801
ဖုန်း - 1-509-295-9055
အီးမေးလ် - info@wahbroker.org

---

**Yakima**
Yakima Neighborhood Health Services
610 Yakima East Avenue, Yakima, WA 98901
ဖုန်း - 1-509-853-2377
အီးမေးလ် - navigators@ynhs.org

## ကောင်တီအလိုက် လမ်းညွှန်များ ရှိသည့် စာရင်းသွင်းမှု စင်တာများ

**Adams ၊ Ferry ၊ Lincoln ၊ Pend Oreille ၊ Spokane ၊ Stevens သို့မဟုတ် Whitman ကောင်တီ**
အတူတကွ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆီသို့
*ဖုန်း* - 1-509-381-5573
*အီးမေးလ်* - bhtnavigatorstaff@BetterHealthTogether.org
*ဝက်ဘ်ဆိုက်* - www.betterhealthtogether.org/navigators

---

**King ၊ Clallam သို့မဟုတ် Jefferson ကောင်တီ**
လူထုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ Seattle နှင့် King ကောင်တီ
*ဖုန်း* - 1-800-756-5437
*အီးမေးလ်* - chap@kingcounty.gov

---

**King ၊ Pierce ၊ Snohomish သို့မဟုတ် Thurston ကောင်တီ**
ကိုရီးယားအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်း (Korean Women's Association)
*ဖုန်း* - 253-535-4202
*ဝက်ဘ်ဆိုက်* - www.kwacares.org

---

**Chelan ၊ Douglas ၊ Grant သို့မဟုတ် Okanogan ကောင်တီ**
Confluence Health/Wenatchee Valley Hospital
*ဖုန်း* - 1-509-433-3383
*အီးမေးလ်* - sm_ch_lead_org@confluencehealth.org

---

**Kitsap ကောင်တီ**
ပင်နီဆူလာ အဖွဲ့အစည်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ (Peninsula Community Health Services)
*ဖုန်း* - 1-360-377-3776
*အီးမေးလ်* - eligibility@pchsweb.org

---

**Clark ၊ Cowlitz ၊ Grays Harbor ၊ Klickitat ၊ Lewis ၊ Mason ၊ Pacific ၊ Pierce ၊ Thurston ၊ Snohomish ၊ Skagit ၊ Skamania ၊ Wahkiakum သို့မဟုတ် Whatcom ကောင်တီ**
Sea Mar Community Health Centers ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း ကျန်းမာရေးစင်တာများ
*ဖုန်း* - 1-855-289-4503
*အီးမေးလ်* - seamaripa@seamarchc.org

**Asotin ၊ Benton ၊ Columbia ၊ Franklin ၊ Garfield သို႔မဟုတ္ Walla Walla ေကာင္တီ**

Tri-Cities Community Health ရပ္ရြာက်န္းမာေရး

ဖုန္း - 1-509-543-1952

အီးေမးလ္ - enrollmentHBE@mytcch.org

ဝက္ဘ္ဆိုက္ - www.mytcch.org

---

**Kittitas သို႔မဟုတ္ Yakima ေကာင္တီ**

Yakima Neighborhood Health Services က်န္းမာေရး ဝန္ေဆာင္မႈမ်ား

ဖုန္း - 1-509-853-2377

အီးေမးလ္ - navigators@ynhs.org

# ႂကြ္းႏွင့္မွ်ေဝ္ႏ္ တို႔အေၾကာင္းသတင္းလိုက္ထားပါ။

ႂကြ္းႏွင့္ပို႔သည္ အေထာက္အကူျဖစ္ေစသည့္ အခ်က္အလက္မ်ား ႏွင့္ စာရင္းသြင္းမႈဆိုင္ရာ ေနာက္ဆံုးရအခ်က္အလက္မ်ားတို႔အားညႇိလူမႈခ်ိန္နယ္မ်ားမွတစ္ဆင့္ မွ်ေဝေပးလ်က္ရွိပါသည္။

- Washington Healthplanfinder
- waplanfinder
- waplanfinder

washington healthplanfinder

click. compare. covered.

wahealthplanfinder.org

1-855-WAFINDER | 1-855-923-4633