



Koj phau ntawv qhia xyoo 2023 rau
UCare Cov Hauv Kev Xaiv Ntawm
Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Rau
Cov Laus Hauv Xeev Minnesota

(MSHO) (HMO D-SNP)

 **Ucare**[®]

people powered health plans

Cov naj npawb los paub

UCare Cov Kev Pab Cuam Kho Kev Noj Qab Haus Huv Ntsig Txog Kev Puas Siab Puas Ntsws thiab Kev Tsis Meej Pem Vim Los Ntawm Kev Quav Yeeb Quav TshuajTxog

rau txoj kev txhawb pab thaum xwm txheej kub ntxov los sis pab cuam yam tsis tu ncuva txhawm rau tswj xyuas tus zwj ceeb mob huam xeev los ntawm txoj kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws los sis kev quav yeeb qauv tshuaj.

612-676-6533 los sis 1-833-276-1185
Tus Xov Tooj TTY 1-800-688-2534
8 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday
ucare.org/mhsudtriage

UCare Txoj Kev Txhawb Pab Tus Tsev Cuab ntawm Cov Kev Pab Cuam Fab Kev Kho Mob

612-676-6622 los sis 1-877-903-0062
Tus Xov Tooj TTY 1-800-688-2534
8 sawv ntxov – 4:30 teev yuav tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

Lub Koom Haum Sib Koom Tes Kho Hniav

651-768-1415 los sis 1-855-648-1415
Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810 los sis 1-800-688-2534
7 teev sawv ntxov – 7 teev tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday
ucare.org/dentalconnection

UCare Lub Chaw Kuaj Hniav Rhais Chaw

1-866-451-1555
Tus Xov Tooj TTY 1-800-627-3529
8 teev sawv ntxov – 4:30 teev yuav tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday
ucare.org/mdc

Tsis paub meej tias yuav pib ntawm qhov twg? Hu rau UCare Connect Lub Chaw Hauj Lwm Muab Kev Pab Cuam Tus Qhua thiab lawv yuav pab teb koj cov lus nug.

612-676-6868 los sis 1-866-280-7202
Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810 los sis 1-800-688-2534
8 teev sawv ntxov - 8 teev tsaus ntuj, xya hnub hauv ib lub lim tiam

UCare Tus Xov Tooj Feem Kws Tu Neeg Mob Uas Qhib 24/7

1-800-942-7858
Tus Xov Tooj TTY 1-855-307-6976

UCare Li Tsheb Thauj Mus Los Rau Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv

612-676-6830 los sis 1-800-864-2157
Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810 los sis 1-800-688-2534

7 teev sawv ntxov – 8 teev tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday
yog muaj xwm txheej ceev txog kev kho mob: 911
ucare.org/healthride

Lwm cov kev pab cuam ntawm UCare

UCare muab kev pab thiab cov kev pab cuam ntxiv, xws li cov neeg txhais lus tsim nyog los sis cov ntaub ntawv hom nkag mus siv tau, cov hom yam tsis tau them nqi thiab raws sij hawm tsim nyog, kom ntseeg tau tias muaj lub vaj huam sib luag los koom nrog koj txoj kev pab them nqi duav roos rau txoj kev saib xyuas kho mob.

612-676-6868 los sis 1-866-280-7202
Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810 los sis 1-800-688-2534
8 teev sawv ntxov - 8 teev tsaus ntuj, xya hnub hauv ib lub lim tiam

Tus Xov Tooj Feem Pab Txiaiv Luam Yeeb thiab Kuab Luam Yeeb

1-855-260-9713
Tus Xov Tooj TTY 711
24 teev rau ib hnub, xya hnub rau ib lim tiam
myquitforlife.com/ucare

Senior LinkAge®

Nov yog ib lub xeev txoj hauj lwm uas tau txais nyiaj los ntawm Tsoom Fwv muab kev pab cuam pov hwm kev noj qab haus huv hauv zos dawb rau cov neeg uas muaj Medicare hauv Minnesota.

1-800-333-2433
Tus Xov Tooj TTY 711
mn.gov/senior-linkage-line

Cov Txheej Teev Ncauj Lus

Zoo Siab Txais Tos!	2
Tus as khauj tswv cuab hauv oos lais	2
Lub chaw pab cuam tus neeg siv khoom	2
Koj daim npav cim thawj ua tus tswv cuab daim npav (ID)	3
Nkag siab txog koj li kev pab them nqi duav roos	4
Txais koj cov ntaub ntawv pab tus tswv cuab	4
Cov txiaj ntsig tshuaj raws kev sau ntawv yuav	4
Yuav mus txais kev kho mob qhov twg	5
Tsim kom tau koj cov txiaj ntsig ntau tshaj plaws	6
Cov kev xaiv ntawm kev siv tsheb thauj mus los	6
Cov Kev Pab Cuam Kho Kev Noj Qab Haus Huv Ntsig Txog Kev Puas Siab Puas Ntsws thiab Kev Tsis Meej Pem Vim Los Ntawm Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj	7
Lub Khoos Kas Pab Cuam Kev Txiaiv Luam Yeeb thiab Luam Yeeb Fais Faib	7
Txoj kev txhawb pab kev tswj hwm kab mob	7
Cov txiaj ntsig kev qoj ib ce kom muaj zog thiab kev noj qab nyab xeeb	8
Cov peev txheej ntaub ntawv kev kho hniav	11
Khaws koj qhov kev duav roos cia	12
Cov kev hloov zeeg ntawm kev teeb tsim txoj kev saib xyuas kho mob	13
Kev saib xyuas kev sib koom tes	13
Kev txhawb nqa kev saib xyuas cov neeg muab	13
Cuab Yeej Fab Kev Kho Hniav	15
Cuab Yeej Daws Kev Ntxov Siab & Nyuaj Siab	17
Cuab Yeej Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg & Tshuaj Ntxuav Tes	19

Tej zaum cov txiaj ntsig yuav hloov nyob rau Lub Ib Hlis Ntuj 1 txhua xyoo. Tej zaum yuav muaj cov ncua ciaj ciam txwv, cov nqi sib koom them (copayment) thiab cov kev txwv.



Zoo Siab Txais Tos rau UCare!

Peb zoo siab ntau uas muaj koj los ua ib tug tswmv caub ntawm UCare Connect.

Phau ntawv qhia no yuav pab koj los kawm paub txog seb yuav siv cov txiaj ntsig cov thiab cov xim xoo ntawm koj li phiaj xwm tuav pov hwm Ucare MSHO. Ua tib zoo nyeem phau ntawv qhia no, khaws nws cia kom thiab li yooj yim thiab ua raws li phau ntawv no tas li.

UCare li MSHO muab ntau cov hwm tsam rau koj los txhim kho koj li kev noj qab haus huv. Peb vam tias koj yuav siv qhov zoo tshaj plaws ntawm txhua cov txiaj ntsig zoo thiab cov khoos kas kev noj qab nyab xeeb uas yog koj li yam muaj los nrog qhov phiaj xwm tuav pov hwm no.

Puas muaj lus nug dab tsi? Tiv tauj tuaj thiab qhia rau peb paub. Peb yuav zoo siab hlo txais tos koj txhua cov kev xav, cov kev muab lus qhia tswv yim thiab cov lus nug. Ua tsaug ntau rau txoj kev ntseeg siab uas muab rau peb nrog koj cov kev xav tau txoj kev pab them nqi duav roos ntawm txoj kev saib xyuas kho kev noj qab haus huv.



Tus as khauj tswv cuab hauv oos lais

Teeb tsim koj tus as khauj tswv cuab uas muaj kev ruaj tseg ntawm member.ucare.org.

Thaum koj sau npe nkag lawm, koj tuaj yeem yuav:

- Xa cov lus nug yam ruaj ntseg tuaj rau lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam rau tus qhua yam nias rau ntawm "Xa Ntawv Rau Peb"
- Txheeb saib, luam thiab txib yuav koj daim npav ID ua tus tswv cuab
- Txheeb siab koj cov ntaub ntawv txhawb pab ntawm phiaj xwm tuav pov hwm UCare txhawm rau nrhiav txog yam uas tau txais kev pab them nqi duav roos
- Xa tsab ntawv fab kev kho mob uas ruaj ntseg tuaj rau peb qhov kev pab cuam WebNure 24/7
- Saib cov kev hloov kho tshiab ntawm txoj kev pab them nqi duav roos thiab ntaub ntawv qhia paub kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb tseem ceeb
- Ua txoj kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv txhawm rau kom nkag siab txog koj li kev noj qab haus huv
- Tshawb xyuas koj qhov kev tsim nyog txhawm rau cov kev pab cuam kev noj qab haus huv, cov khoom lag luam thiab lwm yam



Lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam rau tus qhua

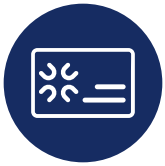
Hu rau peb cov neeg sawv cev tam ntawm lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam rau tus qhua txhawm rau koj tau txais cov lus teb rau koj cov lus nug txog kev ua tus tswv cuab, qhov txiaj ntsig thiab qhov kev pab cuam.

612-676-3200 or 1-800-203-7225

Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810 or 1-800-688-2534

8 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

Tab txawm tias peb yuav nkag siab tias koj tsev neeg muaj kev txhawj xeeb txog koj los xij, los peb yeej tuaj tsis tuaj yeem nthuav qhov ntaub ntawv qhia paub no rau cov tswv cuab ntawm koj tsev neeg paub tau nyob rau txoj kev hu xov tooj tuaj sawv cev tam koj tshwj tsis yog tias koj yog leej niam txiv/tus neeg saib xyuas thiab muaj Tsab Ntawv Tso Cai Txoj Kev Sawv Ceev Tawm uas qhia rau pom tau tias tus (cov) tswv cuab ntawm tsev neeg ntawd muaj koj daim ntawv tso cai pom zoo lawm. Mus saib rau ntawm ucare.org los sis hu rau lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam rau tus qhua txhawm rau kawm paub ntau ntxiv.



Koj daim npav cim thawj ua tus tswv cuab (daim npav ID) -koj tus yawm sij los rau txoj kev pab them nqi duav roos kho mob

Koj daim npav ID ua tus tswv cuab yog tus yawm sij los pab koj kom tau txais txoj kev saib xyuas kho mob uas koj xav tau. Qhov cuab yeem tseem ceeb no pab ua kom cov kws muab kev saib xyuas kho mob nkag siab koj txoj kev pab them nqi duav roos saib xyuas kho kev noj qab haus huv.

Khaws cov tswv yim pab no tseg rau nruab siab:

- Ua tib zoo txheeb xyuas koj daim npav ID ua tus tswv cuab thiab xyuas kom paub tseeb tias qhov ntaub ntawv qhia paub ntawd raug lawm. Qhia rau peb paub yog tias muaj ib qho twg tsis raug.
- Nqa nws nrog nriam koj
- Muab qhia koj daim npav ID ua tus tswv cuab rau lawv paub thaum uas koj kus txais txoj kev saib xyuas kho mob
- Tuav nws rawv ntawm tes thaum uas koj hu xov tooj rau lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam rau tus qhua
- Txib yuav daim tshiab los sis hloov daim npav ID dua raws koj tus as khauj tswv cuab hauv oos lais ntawm **member.ucare.org** los sis hu rau lub chaw hauj lwm pab cuam tus qhua

Tus tswv cuab tus naj npawb ID

tus zauv Kev Ruaj Ntseg yuav muaj qhov siv txawv tshwj xeeb rau koj .

ucare.org lub vev xaib

Nkag cuag tau rau lub chaw tus tswv cuab thiab cov ntaub ntawv qhia paub uas pab tau txiag ntsig.

Lub npe txoj phiaj xwm

Lub npe ntawm koj txoj phiaj xwm hwm shwj xeeb.

Cov ntaub ntawv qhia paub lub chaw tiv tauj

Cov naj npawb lospaub, suav xam nrog rau Lub Chaw Ua Hauj Lwm Pab Cuam Tus Qhua thiab tus xov tooj hu rau kws tu neeg mob 24/7.

Txheej txheem pab cuam kev qoj ib ce kom muaj zog

Daim duab ntawm phiaj xwm One Pass ua rau pom txog Kojtxoj kev muaj cai tsim nyog rau qhov txiag ntsig no.

Nkag siab txog koj li kev pab them nqi duav roos

Txais koj cov ntaub ntawv pab tus tswv cuab

Nwstseem ceeb heev los paub txog yam uas muaj xam nrog nyob rau hauv koj li phiaj xwm tuav pov hwm kev noj qab haus huv Ntawv no yog qee cov chaw muab kev pab cuam uas tuaj yeem pab tau:

- **Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab** — Muab cov ntaub ntawv qhia paub mee tseem rau koj hais txog yam uas raug pab them nqi duav roos los ntawm koj li phiaj xwm tuav pov hwm, muaj xam nrog rau koj cov kev muaj cai thaib cov kev thaj tsob ntawm tus tswv cuab
- **Phau Ntawv Teev Npe Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob thiab Kws Muag Tshuaj** — Cov ntawv teev npe ntawm cov kws kho mob, cov kev kho hniav, cov khw muag tshuaj, cov tsev kho mob thiab cov kws tig kho xam nqaj qaum uas nyob hauv peb pab pawg nev vawj sib koom tes, nrog rau cov kev piav qhia mee tseeb txog txoj kev txawj tshwj xeeb, txoj kev nkag cuag tau rau, thiab cov kws muab kev saib xyuas kho mob twg yog nyob rau qhov chaw twg
- **Daim Ntawv Teev Cov Tshuaj (Tus Qauv Tshuaj)** — Cov ntawv teev cov hom tshuaj uas koj li phiaj xwm tuav pov hwm pab them nqi duav roos rau

Qhov no yog yuav ua li cas kom tau txais cov ntaub ntawv tseem ceeb ntawm cov tswv cuab:

Hauv oos lais

Txheeb xyuas los sis luam Phau Ntawv Qhia rau Tus Tswv Cuab, Cov Txheej Txheem Pab Cuam Saib Xyuas Kho Kev Noj Qab Haus Huv Phau Ntawv Teev Npe Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob thiab Khw Muag Tshuaj Hauv Xeev Minnesota thiab Cov Txheej Txheem Pab Cuam Saib Xyuas Kho Kev Noj Qab Haus Huv Daim Ntawv Teev Cov Tshuaj (Tus Qauv Tshuaj) uas Tau Txais Kev Pab Them Nqi Duav Roos los ntawm nplooj vev xaib [ucare.org/msho](https://www.ucare.org/msho). Los sis nkag mus rau hauv tus as khauj tswv cuab hauv oos lais ntawm [member.ucare.org](https://www.member.ucare.org).

Thov cov ntaub ntawv txhawb pab uas luam tawm

Koj tuaj yeem thov cov ntawv theej qauv luam tawm ntawm koj cov ntaub ntawv txhawb pab ntawm phiaj xwm tuav pov hwm nyob rau ob txoj hauv kev:

1. **Hauv online** — Nkag mus rau koj tus as khauj tswv cuab ntawm [member.ucare.org](https://www.member.ucare.org) thiab xa kev thov tuaj rau peb
2. **Hauv xov tooj** — Hu rau chaw hauj lwm muab kev pab cuam rau tus qhua

Cov txiaj ntsig tshuaj raws kev sau ntawv yuav

Koj cov txiv ntsig tshuaj raws kev sau ntawv yuav thiab tshuaj uas tsis muaj daim ntawv sau yuav yog ib feem tseem ceeb heev rau ntawm koj txoj kev pab them nqi duav roos saib xyuas kho kev noj qab haus huv. ntsiab lus piav qhia mee tseeb txog koj txoj kev pab them nqi duav roos tshuaj raws kev sau ntawv yuav tuaj yeem nrhiav tau nyob rau hauv oos lais ntawm [ucare.org/msho](https://www.ucare.org/msho), muaj xam nrog rau:

1. Cov lus piav qhia mee tseeb txhij txhua txog txoj kev pab them nqi duav roos rau tshuaj raws kev sau ntawv yuav nyob rau hauv koj Phau Ntawv Qhia rau Tus Tswv Cuab

2. Daim ntawv teev uas tau yeem tshawb nrhiav tau txog ntawm cov tshuaj raws kev sau ntawv yuav uas tau txais kev pab them nqi duav roos los ntawm koj li phiaj xwm tuav pov hwm, suav nrog rau qee cov tshuaj uas tsis muaj daim ntawv sau yuav, tuaj yeem nrhiav tau nyob rau ntawm [ucare.org/prescriptiondrugs](https://www.ucare.org/prescriptiondrugs). Hloov pauv tshiaiv txhua hli.

Txoj kev sau cov ntawv sau yuav tshuaj

Thaum koj tus kws kho muab ib hom tshuaj los, koj yuav muaj ob txoj hauv kev los sau koj daim ntawv sau yuav tshuaj:

1. Koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob yuav xa daim ntawv sau yuav tshuaj mus rau lub khw muag tshuaj kom hauv pab pawg nev vawj uas koj xaiv
2. Koj yuav tau nqa daim ntawv sau yuav tshuaj mus rau lub khw muag tshuaj kom hauv pab pawg nev vawj uas koj xaiv.

Nug koj lub khw muag tshuaj seb lawv puas muab txoj kev pab cuam xa tuaj rau tom tsev.

Cov ntawv sau yuav tshuaj siv rau 90-hnub: Txhawm rau txo txoj kev mus los rau ntawm lub khw muag tshuaj thiab ua kom cov nqi qis dua tuaj, qee cov tshuaj ntawm kev saib xyuas txhim kho tuaj yeem raug sau cia siv txog 90-hnub nyob rau tib tug nqi sib koom them (copay) uas yog siv rau ib-hlis. Cov tshuaj uas tuaj yeem muab sau rau 90-hnub ntawd raug teev tseg nyob rau hauv daim ntawv teev cov npe tshuaj uas tau txais kev pab them nqi duav roos. Thov kom koj tus kws kho mob sau siv txog 90-hnub rau koj daim ntawv sau yuav tshuaj. Tas ntawd ces tshawb nrhiav lub khw muag tshuaj hauv pab pawg nev vawj txhawm rau nrhiav cov khw muag tshuaj uas muab cov kev sau ntawv yuav tshuaj txog 90-hnub.

Qhov chaw los txais txoj kev saib xyuas kho mob

Lub chaw kuaj mob uas muab txoj kev saib xyuas kho mob xub thawj

Txoj kev saib xyuas kho mob rau fab kev tiv thaiv kab mob thiab cov mob nkeeg dog dig nyob rau ntawm lub chaw kuaj mob uas paub koj li kev kwm fab kev noj qab haus huv thiab cov zwj ceeb mob ncuaj sij hawm ntev.

UCare Tus Xov Tooj Feem Kws Tu Neeg Mob Uas Qhib 24/7

Lus qhia tswv yim los ntawm cov kws tu neeg mob tshaj lij uas tau muaj kev paub tias yuav ua dab tsi thiab yuav mus qhov twg thaum koj muaj qhov kev nyhav siab txog kev noj qab haus huv.

1-800-942-7858, Tus Xov Tooj TTY 1-855-307-6976, 24 teev nyob rau ib hnuv, xya hnuv nyob rau ib lim piam

Cov hauv kev xaiv rau txoj kev saib xyuas kho mob raws xov kev hu tooj (telehealth)

Ntau cov kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob kuj tseem tab tom sib sab laj nrog cov neeg mob hauv oos lais los sis raws kev hu xov tooj.

Yog tias koj tab tom muaj ib tus mob uas tsis yog xwm txheej ceev, koj tuaj yeem hu rau koj tus kws kho mob los sis chaw kuaj mob kom nrhiav tau yuav ua li cas lawv tuaj yeem ntsib nrog koj los sis tau txais kev mus ntsib hauv oos lais tsis tau them nqi los ntawm ib qho ntawm peb cov neeg koom tes:

- [virtuwell.com](https://www.virtuwell.com)
- [cvs.com/minuteclinic](https://www.cvs.com/minuteclinic)
- [mhealthfairview.org/evisits](https://www.mhealthfairview.org/evisits)

Lub chaw kuaj mob thiab txoj kev saib xyuas kho mob uas yuav tau nkag mus rau hauv chaw

Qhov kev saib xyuas uas saib xyuas kho mob rau txoj kev raug mob los sis mob nkeeg uas tsis yog xwm txheej ceev uas xav tau txoj kev mob siab saib xyuas kiag tam sim ntawd.

- Cov chaw kho mob me
- Minute Clinic
- Cov chaw muab kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ceev

Chav kho mob xwm txheej ceev ntawm lub tsev kho mob

Txoj kev saib xyuas kho mob xwm txheej ceev rau cov tsos mob uas muaj kev puas tsuaj txog rau lub neej txoj sia tseev kom lub tsev kho mob lees paub rau.

Nws yooj yim heev li los nrhiav ib tug kws kho mob hauv peb pab pawg koom tes thiab koj cov tshuaj raws kev sau ntawv yuav.

Mus rau ucare.org/searchnetwork, xaiv koj txoj phiaj xwm thiab nias rau "txhawb nrhiav pab pawg nev vawj" nyob rau saum xub thawj ntawm nplooj vev xaib ntawd. Siv qhov cuab yeej hauv oos lais txhawm rau nrhiav:



Cov Neeg

Cov kws kho mob, cov kws kho mob tshwj xeeb, cov kws kho hniav, cov kev kho mob tig kho xam nqaj qaum thiab lwm cov kev saib xyuas kho mob



Cov Chaw

Cov tsev kho mob, cov chaw kuaj mob, kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv nyob rau tom vaj tom tsev, kev saib xyuas kho mob hnyav thiab ntau yam ntxiv



Cov Chaw Muag Tshuaj

Hauv zej zog, lub tsev kho mob, lub chaw kuaj mob thiab cov khw muag tshuaj hauv oos lais



Cov Ntawv Sau Yuav Tshuaj

Cov ntshuaj uas tau duav roos thiab kev txwv/cov kev txwv



Tsim kom tau koj cov txiaj ntsig ntau tshaj plaws

Kev siv tsheb thauj xa neeg mus los rau cov kev pab cuam uas tau txais kev pab them nqi duav roos

Phiaj Xmw UCare Health Ride muab txoj kev siv tsheb thauj mus los yam tsis tau them nqi rau thiab los ntawm koj cov kev mus ntsib rau fab kev kho mob, fab kev kho hniav thiab lub khw muag tshuaj uas tau txais kev pab them nqi duav roos. **Nyob rau kis uas yog xwm txheej ceev hu rau 911.**

UCare Li Tsheb Thaum Mus Los Rau Txoj Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv

1-800-864-2157

Tus Xov Tooj TTY 1-800-688-2534

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

ucare.org/healthride

Cov kev xaiv ntawm kev siv tsheb thauj mus los



Tsheb npav zej tsoom sawv daws los sis Kev Tsheb Ciav Hlau Thauj Khoom Sib (Light Rail)

Rau cov tswv cuab uas koom hauv koog tsheb npav los sis tsheb ciav hlau. Hu mus thov cov pib ua ntej li 14 hnub ua hauj lwm. Cov pib txhua hli rau cov tswv cuab uas muaj cai tsim nyog.



Tseb thev xij los sis tus kws tsav tsheb tuaj yeem pab dawb

Rau cov tswv cuab uas tsis koom hauv koog tsheb npav los sis tsheb ciav hlau. Hu rau Phiaj Xwm Health Ride yam tsawg kawg yog ob hnub ua ntej koj txoj kev teem caij mus ntsib kws kho mob los teem lub tsheb thauj mus los.



Cov kev paub cov kev siv tsheb thauj mus los tshwj xeeb

Rau cov tsev cuab uas tuaj tuaj yeem siv lub tsheb npav, cov tsheb khev (cap) los sis tus kws tsheb tuaj yeem pab dawb tau yam nyab xeeb vim los ntawm qhov zwj ceeb mob ntawm txoj kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws los sis kev xiam oob qhab ntawm lub cev. Hu rau Phiaj Xwm Health Ride yam tsawg kawg yog ob hnub ua ntej koj txoj kev teem caij mus ntsib kws kho mob los teem lub tsheb thauj mus los.



Txoj kev them nyiaj rov qab ntawm phiaj xwm Mileage rau txoj kev tsav tsheb tuaj ntawm koj tus kheej

Yog koj muaj koj lub tsheb ntiag tug, tiv tauj rau lub thawj fab saib xyuas hauj lwm txog cov kev pab cuam rau tib neeg (department of human services) ntawm koj lub nroog txhawm rau los tham txog cov kev xaiv them nyiaj rov qab.

Cov Kev Pab Cuam Kho Kev Noj Qab Haus Huv Ntsig Txog Kev Puas Siab Puas Ntsws thiab Kev Tsis Meej Pem Vim Los Ntawm Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj

Kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws thiab cov kev tsis meej pem vim los ntawm kev quav yeeb quav tshuaj yog cov zwj ceeb kev noj qab haus huv uas tuaj yeem kho tau. Muaj cov neeg ua hauj lwm ntawm UCare rau siv los muab kev txhawb pab thiab cov chaw muab kev pab cuam.

Txoj kev txhawb pab rau cov tswv cuab suav nrog:

- Pab rau thaum lub sij hawm muaj teeb meem kub ceev
- Raug xa mus rau Txoj Kev Tswj Hwm Kho Kev Noj Qab Haus Huv Ntsig Txog Kev Puas Siab Puas Ntsws thiab Kev Tsis Meej Pem Vim Los Ntawm Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj thiab lwm cov kev pab cuam
- Muab kev sab laj pab tswv yim nrog Txoj Kev Tswj Hwm Kho Kev Noj Qab Haus Huv Ntsig Txog Kev Puas Siab Puas Ntsws thiab Kev Tsis Meej Pem Vim Los Ntawm Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj
- Pab nrhiav txoj cov kws muab kev saib xyuas kho cov kev pab cuam kho kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws thiab kev quav yeeb quav tshuaj uas koom hauv pab pawg nev vawj thiab tshwj xeeb
- Cov ntawv tso cai thiab cov kev ceeb toom qhia paub rau cov kev pab cuam kho kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws thiab kev quav yeeb quav tshuaj
- Txuas rau cov chaw muab kev pab cuam hauv cheeb tsam zej zos

UCare Tus Xov Tooj Ceeb Toom Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws thiab Kev Tsis Meej Pem Vim Los Ntawm Kev Qhuav Yeeb Quav Tshuaj

Txhawm rau nkag mus rau cov kev pab cuam no, hu rau:

612-676-6533 los sis 1-833-276-1185

TTY 1-800-688-2534

8 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

Txheej Txheem Pab Cuam Kev Txiaiv Luam Yeeb thiab Luam Yeeb Fais Faib

Los pib txiaiv luam yeeb thiab luam yeeb fais fab tawm ntawm lub neej. UCare tus xov tooj pab cob qhia kev txiaiv luam yeeb thiab luam yeeb fais fab pab koj kawm ua neej nyob yam tsis tau haus luam yeeb los sis luam yeeb fais fab yam tsis tau them nqi. Txoj kev pab cuam tus kws muab kev cob qhia, cov cuab yeej haus oos lais, cov khoom txhawb pab txoj kev txiaiv (xws li cov ntaub lo thiab khoom zom ncauj uas muaj kuab luam yeeb) thiab ntau yam ntxiv. Txais koj pab raws hauv hu xov tooj, hauv oos lais los sis raws lub ev Coach Quit For Life ntawm Rally.

Tus Xov Tooj Feem Pab Txiav Luam Yeeb thiab Kuab Luam Yeeb

1-855-260-9713

Tus Xov Tooj TTY 711

myquitforlife.com/ucare

Txoj kev txhawb pab kev tswj hwm kab mob

Cov tswv cuab uas muaj qee cov zwj ceeb mob ntawm kev noj qab haus huv tuaj yeem tau txais kev pab los ntawm pab cov txheej txheem pab cuam kev tswj hwm kab mob. UCare muab cov kev pab cuam Txoj Kev Cob Qhia Kev Noj Qab Haus Huv rau cov tswv cuab uas muaj cov zwj ceeb mob xws li mob ntshav qab zib, los sis plawv tsis ua hauj lwm.

UCare tus xov tooj Tswj Hwm Kab Mob

612-676-6539 los sis 1-866-863-8303

Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810 los sis 1-800-688-2534

Cov txiaj ntsig kev qoj ib ce kom muaj zog thiab kev noj qab nyab xeeb

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob

Koj li phiaj xwm tuav pov hwm pab them nqi duav roos rau cov tshuaj txhaj tiv thaiv khaub thuas loj, Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab mob ntsws muaj dej. Sab laj nrog koj tus kws kho mob los sis lwm tus kws muab kev saib xyuas kho mob txhawm rau txheeb saib seb koj puas yuav tsum tau txais cov koob tshuaj no los sis lwm cov. Qee cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob, xws li tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob qhua taum, raug duav roos los ntawm Tshooj D, es kom koj tus nqi sib koom them (copay) uas siv rau cov tshuaj raws ntawv sau yuav.

Cov kev pab cuam tiv thaiv kev noj qab haus huv

Koj txoj kev pab them nqi duav roos muaj xam nrog rau ntau cov kev kuaj ntsuas mob txog fab kev tiv thaiv kab mob tseem ceeb txhawm rau pab koj kom noj qab nyab xeeb. Lawv yuav muab tuaj rau koj yam tsis raug nqi dab tsi li. Cov no muaj xam nrog rau txoj kev kuaj ntsuas lub cev txhua xyoo, cov kev kuaj ntsuas mob ntshav qib zib, cov kev kuaj qib roj hauv lub cev, cov kev xos hluav taws xob kuaj mas lees mis thiab mas lees hnyuv.

Kawm rau hauv chav

Txoj Kev Muab Kev Kawm rau Cheeb Tsam Zej Zos

Koj tuaj yeem tau kev txo txais siab txog \$15 ntawm cov nqi kev kawm rau cov chav muab kev kawm rau cheeb tsam zej zos. Xaiv los ntawm txoj kev ua noj ua haus, txoj kev qoj ib ce kom muaj zog, cov dej num fab sim neej, txoj kev kos duab los sis lwm cov chav kawm uas koj nyiam. Kuaj xyuas koj daim ntawv cai cheeb tsam ntawm kev muab kev kawm rau cheeb tsam zej zos los sis tiv tauj rau koj koog tsev kawm ntawv txum chaw hauv zej zos rau cov sij hawm thiab cov chaw ntawm chav kawm. Muab kom daim npav ID ua tus tswv cuab qhia rau thaum tso npe nkag hauv chav kawm txhawm rau kom tau txais txoj kev txo nqi.

Cov Chav KawmJuniper®

Nkag cuag tau rau Juniper® cov ntaub ntawv pov thawj- raws li kev tswj hwm kev noj qab haus huv thiab chav kawm noj qab haus huv. Cov chav kawm no muab txoj kev muab kev kawm, cov kev txawj thiab cov tswv yim los tiv thaiv txoj kev ntog thiab txhawb txoj kev tswj tus kheej ntawm cov zwj ceeb mob zoo tsis tu qab. Kawm paub ntau ntxiv ntawm yourjuniper.org los sis tham nrog koj tus kws saib xyuas MSHO.

Txheej txheem pab cuam kev qoj ib ce kom muaj zog One Pass

One Pass yog ib qho kev daws teeb meem ua tiav rau koj lub cev thiab lub siab, muaj rau koj yam tsis muaj nqi ntxiv. Kojyuav muaj kev nkag mus rau ntau dua 20,000 koom nrog cov chaw tawm dag zog thoob teb chaws, ntxiv rau:

- Ntau tshaj li 20,000 chav qoj ib ce kom muaj zog raws kev xav-tau thiab raws kev-laij
- Cov neeg tsim kev dhia tawm dag zog los tsim koj tus kheej tau tawm dag zog thiab qhia rau koj los ntawm qhov kev tawm dag zog txhua zaus
- Qhov Cuab Yeej Kev Qoj Ib Ce Kom Muaj Zog Tom Tsev muaj rau cov tswv cuab uas lub cev tsis tuaj yeem tuaj saib tau los sis cov neeg nyob tsawg kawg 15 mais (miles) rau sab nraum qhov chaw qoj ib ce
- Ntawm tus kheej ntiag tug, kev cob qhia lub hlwb hauv oos lais los pab txhim kho kev nco, mloog thiab tsom ntsees koos rau
- Ze li 30,000 kev ua ub no hauv zej zog, cov chav kawm hauv zej zog, thiab cov xwm txheej muaj rau kev koom tes hauv online los sis ntawm tus kheej

One Pass

1-877-504-6830, Tus Xov Tooj TTY 711

8 teev sawv ntxov - 9 teev tsaus ntuj CT, Hnub Monday - Hnub Friday

Tus xov tooj no tuaj yeem siv tau nyob rau Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2022

ucare.org/onepass

One Pass™

Lub cim (icon) nyob rau ntawm daim npav ID ua tus tswv cuab no qhia rau pom txog koj txoj kev muaj cai tsim nyob tau txais kev pab ntawm qhov txheej txheem pab cuam.



Cov kev txo nqi rau cov zauv mov zoo rau lub cev

Txuas siab txog \$50 nyob rau ib lim tiam ntawm cov zaub mov zoo rau lub cev uas npe zoom tsim nyog xws li mis, nqaij ntshiv, qe, txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab ntau yam raws qhov txheej txheem pab cuam Cov Kev Txuag Nyiaj Rau Kev Noj Qab Haus Huv® . Rub lub app pub dawb, luam theej duab nws thaum them nyiaj ntawm kev koom hauv cov chaw thiab tau txais luv nqi tam sim ntawd. Los sis siv daim npav Txuag Nyiaj Rau Kev Noj Qab Haus Huv uas yuav tau txais nyob hauv koj tsab ntawv. Kawm paub ntau ntxiv nyob rau ntawm healthysavings.com/ucare los sis raws txoj kev hu rau Lub Chaw Ua Hauj Lwm Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Qhua.

Kev Txuag Nqi zaub mov txhawb rau kev noj qab haus huv

Cov tswv cuab kuaj pom tias muaj lub plawv tsis ua hauj lwm (CHF) ntawm ntshav qab zib, ntshav siab thiab mob plawv ischemic tau txais \$ 60 nyiaj pub dawb txhua hli ntawm lawv daim npav Txuag Nyiaj. Cov nyiaj pub dawb tuaj yeem los siv yuav cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo thiab tsim khoom ntawm cov khw muag khoom.

Cov tswv cuab tsim nyog tau txais tsab ntawv txais tos thiab daim npav Cov Kev Txuag Nyiaj Rau Kev Noj Qab Haus Huv kom tau txais txiaj ntsig. Cov lus qhia ntxiv txog cov nyiaj pab cuam muaj nyob rau ntawm healthysavings.com/ucare los yog hu rau 855-570-4740, TTY 711 .

Cov cuab yeej keev noj qab haus huv

UCare muab cov cuab yeej los pab koj kom noj qab nyab xeeb thiab noj qab haus huv. Sib thawm nrog koj Tus Kws Cev Lus Rau Txoj Kev Saib Xyuas Kho Mob txhawm rau txheeb saib seb cov cuab yeej fab kev noj qab nyab xeeb no puas tuaj yeem pab tau koj:

- Cov Cuab Yeej Khov Thiab Ruaj Ntseg Pab Tiv Thaiv Kev Poob
- Cov cuab yeej los pab kom koj noj tshuaj tau yooj yim dua qub*
- Cov khoom siv pab rau txoj kev tem toob tsis nco qab*
- Yooj yim los siv lub tshuab taug qab kev ua ub ua no ntxiv rau lub cuab yeej Lub Lab Npauv Ua Hauj Lwm Pab Ntiag Tug Rau Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev (Personal Emergency Response System, PERS).
- Cuab Yeej Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg &Tshuaj Ntxuav Tes
- Cuab Yeej Daws Kev Ntxov Siab & Nyuaj Siab

UCare Daim Npav Mastercard Txij Ntsig Phaj Tshab®

UCare Daim Npav Mastercard Txij Ntsig Phaj Tshab yog ib daim npav rov ntxiv nyiaj rau tau uas muab txoj kev yooj yim, lub hww tsam thiab txoj kev siv tau yooj yim. Ua kom tau txais cov phaj tshab thiab UCare yuav rob ntxiv nyiaj rau koj daim npav los siv raws li koj xaiv. Peb muab cov phaj tshab rau txoj kev ua tiav qee cov kev kuaj kev noj qab haus huv tseem ceeb, cov kev ntsuam xyuas los sis cov kev kuaj ntsuas fab kev saib xyuas tiv thaiv kab mob uas tseem ceeb. Mus saib rau ntawm ucare.org/rewards los sis hu rau lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam rau tus qhua txhawm rau kawm paub txog txoj kev ua kom tau txais cov phaj tshab rau txoj kev siv kev saib xyuas kho mob ntawm koj tus kheej. Mastercard cov nyiaj pab yuav tas sij hawm rau thaum UCare txoj phiaj xwm xaus.

WW (Luj Tshuab Saib Xyuas Qhov Hnyav yav tas los) cov npav siv tau tam nyiaj ntawm lub rooj sib tham cob qhia hauv zej zos

- Nkag mus rau 13 lub lis tiam sib law liag hauv zos (thiab hauv online) WW Cov Kev Cob Qhia
- 14 lub lim tiam nkag mus rau WW cov cuab yeej dis cis toj (digital)
- Tsis tas yuav tsum muaj tus nqi rau lub rooj sib tham

Hu rau UCare Lub Chaw Hauj Lwm Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Qhua los sis tiv tauj koj li Ucare Tus Neeg Cev Lus ntawm Txoj Kev Saib Xyuas Kho Mob ntawm MSHO kom xaj koj WW cov nqav siv tau tom nyiaj ntawm lub rooj sib tham .

Kev them nyiaj yug tom qab tawm hauv tsev kho mob rau tus neeg mob uas nyob hauv chaw:

Koj tuaj yeem txais txoj kev txhawb pab ntxiv los ntawm UCare tom qab pw kho hauv tsev kho. Sab laj nrog koj Tus Kws Cev Lus rau Txoj Kev Saib Xyuas Kho Mob txhawm rau txheeb saib txoj hauv kev uas koj tuaj yeem nkag cuag tau rau cov txiaj ntsig no:

- Kev tswm zim ntawm cov tshuaj tom qab tso tawm
- Ob puas mov nyob rau ib hnuv ntev txog li plaub lub lim tiam tom qab tau tawm
- Plaub zeeg nrog Tus Neeg Hauj Lwm Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Chees Tsam Zej Zos (txoj kev ntsuas fab kev ruaj ntseg, cov kev koom tes rau lub chaw muab kev pab cuam)

Cuab yeej fab kev kho hniav

Siv txoj kev saib xyuas zoo rau ntawm koj cov hniav nrog rau tus pas txhuam hniav hluav taws xob los ntawm UCare. Qhov cuab yeej no muaj tus pas txhuam hniav tshaj hluav taws xob tau ib tug, txoj hlua tshaj hluav taws xob rau tus pas txhua hniav, cov pas dig hniav thiab ob lub hau pas txhuam hniav ntxiv. Ciaj ciam txwv rau ib tug txhuam hniav fais fab txhua peb xyoos tauj ib tug tswv cuab. Nyob rau xyoo uas koj tsis tau txais ib tug txhuam hniav hluav taws xob, koj muaj cai tsim nyog rau cov cuab yeej siv Kev Ntsaws Hniav (ob lub hau txhuam hniav, tshuaj txhuam hniav thiab cov pas dig hniav). Thov peb qhov cuab yeej fab Kev Kho Hniav los sis qhov cuab yeej uas siv daim foos txib yuav nyob rau sab qab ntawm phau ntawv qhia no hu rau lub chaw ua hauj lwm muab kev pab cuam tus qhua.

*Mus Saib rau ntawm ucare.org/healthwellness txhawm rau cov ntsiab lus meej ntxaws

Cov chaw muab kev pab cuam rau txoj kev kho hniav

Kojyuav nrhiav daim ntawv teev ntawm cov txiaj ntsig fab kev kho hniav nyob rau koj li phiaj xwm tuav pov hwm Phau Ntawv Qhia rau Tus Tswv Cuab. Cov txiaj ntsig no muaj xam nrog rau ntau fab kev txheeb kuaj tshawb tus mob, fab kev tiv thaiv kab mob thiab fab kev rov qab zoo li qub.

UCare Lub Koom Haum Sib Koom Tes Kho Hniav

UCare Kev Kho Hniav Txuas Ntxiv tuaj yeem pab tau koj:

- Nrhiav tus kws muab kev saib xyuas kho hniav los sis txoj kev kho hniav tom tsev
- Teem caij mus ntsib rau txoj kev saib xyuas kho hniav txhua yam, tom qab thiab saib xyuas tshwj xeeb
- Koom cov kev pab puam txoj kev caij tsheb, thiab kev txhais lus rau cov kev teem caij mus kho hniav
- Txais cov lus teb rau txiaj ntsig fab kev kho hniav thiab cov lus nug txog txoj kev thov yuav cai

UCare Lub Koom Haum Sib Koom Tes Kho Hniav

651-768-1415 or 1-855-648-1415

TTY 711

7 teev sawv ntxov – 7 teev tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

ucare.org/dentalconnection

UCare Lub Chaw Kuaj Hniav Rhais Chaw

Cov tswv cuab uas muaj ncuaj ciam rau txoj kev nkag cuag tau rau txoj kev saib xyuas kho hniav uas zoo tsim nyog tuaj yeem tau txais cov kev kuaj hniav, cov kev tu ntxuav thiab txoj kev saib xyuas kho kom rov zoo li qub thooob plaws UCare Lub Chaw Kuaj Hniav Rhais Chaw (UCare Mobile Dental Clinic, MDC). Txhua cov kev pab cuam uas muab tuaj ntawm cov tub ntxhais kawm uas raug saib xyuas los ntawm lub chaw kho mob los ntawm Lub Tsev Tuam Kawm Ntawv ntawm Minnesota Feem Tsev Kawm txog Fab Kev Kho Hniav.

MDC yog ib lub chaw hauj lwm kho hniav uas raug teeb tsim tshwj xeeb, nkag cuag tau raws lub rooj zaum muaj log, ntev 43-fuv (foot) uas nyobrau cov tsheb muaj log. Nws mus ntsib ntau qhov chaw nyob rau ntawm cheeb tsam nruab tiv thiab Greater Minnesota txhua xyoo.

Nrhiav seb thaum twg thiab yuav muaj MDC nyob rau hauv koj cheeb tsam ntawm ucare.org/mdc.

Kev teem caij Lub Chaw Kho Hniav hauv xov tooj

1-866-451-1555

Tus Xov Tooj TTY 1-800-627-3529

8 teev sawv ntxov – 4:30 teev yuav tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

ucare.org/mdc





Tswj Txuag Koj Li Txheej Txheem Pab Cuam Kev Pab Them Nqi Duav Roos

Nws tseem ceeb heev los tswj koj txoj kev muaj cai tsim nyob tau txai kev pab ntawm Txoj Kev Txhawb Pab Fab Kev Kho Mob (Medicaid) nyob rau hauv chaw es kom koj txoj kev pab them nqi duav roos ntawm UCare Connect thiaj ua txuas ntxiv mus tau yam tsis raug cuam tshuam hauv kev kho mob los sis cov kev pab cuam. Txhawm rau koj muaj cai tsim nyog mus txuas ntxiv rau Txoj Kev Txhawb Pab FabKevKhoMob, yuav tsum sau ntxiv kom tiav daim ntawv hauj lwm los ntawm koj lub nroog uas koj nyob thiab xa tuaj kom raug raws sij hawm. Tej zaum koj kuj yuav tsum tau tshaj tawm qee qhov kev hloov pauv hauv lub xyoo, xws li yog tias koj tsiv mus los los sis tau txais txoj hauj lwm tshiab.

Yog tias koj xav tau kev pab, UCarepab pawg Khaws Koj Cov Kev Duav Roos nyob ntawm no rau koj.

Tus xov tooj Tswj Txuag Koj Li Txheej Txheem Pab Cuam Kev Pab Them Nqi Duav Roos

612-676-3438 los sis 1-855-307-6978

Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810

8 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

keepyourcoverage@ucare.org

Cov kev hloov zeeg ntawm kev teeb tsimtxoj kev saib xyuas kho mob

Cov kev hloov pauv rau cov kev xav tau ntawm txoj kev noj qab haus huv thiab txoj kev saib xyuas kho mob tuaj yeem hloov tau txhua lub sij hawm. Yog koj xav rhais tawm ntawm ib txoj kev teeb tsim kev saib xyuas kho mob (xws li koj txoj kev saib xyuas kho mob tom tsev, tsev kho mob los sis tom lub tsev tu neeg laus) mus rau lwm yam, peb xav los txheeb xyuas kom paub tseeb tias seb koj muas muab txhua yam uas koj xav tau rau qhov kev paub dua yam tiag log ntawm lawv tso.

Koj tus neeg cev lus rau txoj kev saib xyuas kho mob tuaj yeem pab tau koj. Tus neeg no yuav txuas lus nrog koj, koj tsev neeg, thiab cov kws muab kev saib xyuas kho mob txhawm rau los txheeb xyuas koj cov lus qhia paub txog txoj kev tawm. Nws kuj tseem yuav ua kom koj nkag siab txog koj cov tshuaj kho mob, xyuas kom koj puas tseeb tias yuav hu rau leej twg thaum koj muaj lus nug, thiab pab koj los ua raws li cov kev teem caij tuaj ntsib thiab lwm cov kev xav tau.

Kev saib xyuas kev sib koom tes

Koj txoj kev ua tswv cuab suav xam nrog rau qhov kev pab cuam ntawm ts neeg cev lus rau txoj kev saib xyuas kho mob uas tuaj yeem pab koj nkag cuag tau rau txoj kev saib xyuas kho kev noj qab haus huv uas koj xav tau. Koj tus kws tsav xyuas txoj kev saib xyuas kho mob tuaj yeem pab koj tuav tswj txoj kev saib xyuas kho mob fab kev tiv thaiv kab mob, nrhiav los sis hloov koj tus kws kho mob, tsim ntawv xa mus rau lwm qhov chaw kho rau koj, thiab nrhiav cov txheej txheem pab cuam thiab lwm cov kev pab cuam.

Txhawm rau kawm paub ntxiv, los sis yog tias koj muaj lus nug txog tias koj Tus Neeg Pab Cev Lus rau Txoj Kev Noj Qab Haus Huv yog dab tsi, hu rau Lub Chaw Txhawb Pab Tus Tswv Cuab ntawm Cov Kev Pab Cuam Fab Kev Kho Mob .

AssistanceTxoj Kev Txhawb Pab Tus Tsev Cuab ntawm Cov Kev Pab Cuam Fab Kev Kho Mob

612-676-6622 los sis 1-877-903-0062

Tus Xov Tooj TTY 1-800-688-2534

8 teev sawv ntxov – 4:30 teev yuav tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

Kev Txhawb Nqa Kev Saib Xyuas rau Cov Neeg Muab

M Lub Khoos Kas Saib Xyuav Kev Lees Paub Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Tus Neeg lees Paub Txog Tus Neeg Saib Xyuas Kev Ncaj Ncees™ muab kev txhawb nqa thiab kev taw qhia rau tus neeg zov me nyuam pab koj ua hauj lwm nyob rau ib hnub. Koj tus neeg zov me nyuam yuav ua ke nrog tus kws pab tswv yim uas tau kawm txog kev laus thiab kev saib xyuas .

Nrog M Lub Khoos Kas Saib Xyuav Kev Lees Paub Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Tus Neeg lees Paub Txog Tus Neeg Saib Xyuas Kev Ncaj Ncees™ , koj tus neeg zov me nyuam yuav nkag tau mus rau:

- Kev txhawb siab
- Kev pab daws teeb meem
- Kev taw qhia rau kev saib xyuas tus kheej thiab tswj kev ntxhov siab
- Kev sib txuas rau kev pab nyiaj txiag

M Lub Khoos Kas Saib Xyuav Kev Lees Paub Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Tus Neeg lees Paub Txog Tus Neeg Saib Xyuas Kev Ncaj Ncees™ yog rau cov tswv cuab uas muaj dementia, kev paub tsis meej, Parkinson's, mob raum tsis ua haujlwm, kab mob raum, mob stroke thiab lub hauv nruab nrog cev/ ntshav qog noj ntshav .



 **Ucare**[®]
people powered health plans

Cuab Yeej Fab Kev Kho Hniav

Saib xyuas koj lub sua luag!

Xaiv ib:



- Cov Cuab Yeej Fab Kev Kho Hniav:
Tau txais cov cuab yeej uas koj xav tau los saib xyuas koj cov hniav zoo (tsuas yog ib tus tswv cuab txhua 3 xyoos)
 - Tus pas txhua hniav hluav taws xob thiab txoj hlua tshaj
 - ob lub hau txhuam hniav
 - Tshuaj txhuam hniav
 - Pas dig hniav



- Cuab Yeej Kev Ntsaws Hniav:
(Tsis muaj cai tsim nyog tau txais nyob rau lub xyoo uas koj tau txais qhov cuab yeej kho hniav txhoj txhua)
 - ob lub hau txhuam hniav
 - Tshuaj txhuam hniav
 - Pas dig hniav

Cov ntsiab lus qhov cuab yeej tej zaum yuav raug hloov. Yuav tsum yog tus tswv cuab tam sim no xwb nyob rau ntawm lub sij hawm uas txib yuav. Tsav yog ib qhov cuab yeej tuaj ib tug tswv cuab.

Tos li 4 – 6 lub lim taim rau txoj kev xa tuaj. Tej zaum cov txiaj ntsig yuav hloov nyob rau Lub Ib Hlis Ntuj 1 txhua xyoo. Cov foos uas sau tsis tiav los sis tsis muaj cai tsim nyog tau txais kev pab yuav raug muab xa rov qab.

Txhawm rau xaj cov khoom siv, ua kom tiav daim ntawv los sis kos npe / tsim ib tus as khauj

Txhawm rau kom ua tiav hauv online

Mus saib member.ucare.org. Nias rau Health & Wellness thiab mus rau Wellness, Rewards & Allowance txhawm rau ua kev xaj koj qhov khoom.

Txhawm rau kom ua tiav daim foos los ntawm kev xa ntawv

Sau kom tiav daim foos hauv qab no. Caw siv tus cwj mem los kob dub. Yuav tsum ua kom tiav txhua qhov.

UCare Tus Zauv ID Ua Tus Tswv Cuab _____ Ucare Lub Hnub Yug ntawm Tus Tswv Cuab _____

UCare Lub Npe Tswv Cuab _____

Thov qhia rau pib tias yauv xa Qhov Cuab Yeej Fab Kev Kho Hniav:

Lub Npe (npe thiab xeev) _____

Qhov Chaw Nyob Xa Ntawv _____

Nroog _____ Xeev _____ Tus Zauv ZIP _____

Tus Xov Tooj _____



 **Ucare**[®]
people powered health plans

Cuab Yeej Daws Kev Ntxov Siab & Nyuaj Siab

Cia Ucare pab koj so

Xaiv ib:



- Khoom Pab Kom Tsaug Zog:
 - Lub tshuab nthuav tus pa nrog lub suab tshuab thiab lub teeb hmo ntuj
 - Roj Zuaj Ib Ce



- Khoom Txo Kev Nyuaj Siab:
 - Lub teeb tswj kho mob
 - Cov Koom Plaum Ua Si (Putty)
 - Khob Noom Push pop



- Khoom Amazon Echo:
 - Amazon Echo Flex Dot (txheej thib 3)

Cov ntsiab lus qhov cuab yeej tej zaum yuav raug hloov. Yuav tsum yog tus tswv cuab tam sim no xwb nyob rau ntawm lub sij hawm uas txib yuav. Tsuav yog ib qhov cuab yeej tuaj ib tug tswv cuab.

Tos li 4 – 6 lub lim taim rau txoj kev xa tuaj. Tej zaum cov txiaj ntsig yuav hloov nyob rau Lub Ib Hlis Ntuj 1 txhua xyoo. Cov foos uas sau tsis tiav los sis tsis muaj cai tsim nyog tau txais kev pab yuav raug muab xa rov qab.

Txhawm rau xaj cov khoom siv, ua kom tiav daim ntawv los sis kos npe / tsim ib tus as khauj

Txhawm rau kom ua tiav hauv online

Mus saib member.ucare.org. Nias rau Health & Wellness thiab mus rau Wellness, Rewards & Allowance txhawm rau ua kev xaj koj qhov khoom.

Txhawm rau kom ua tiav daim foos los ntawm kev xa ntawv

Sau kom tiav daim foos hauv qab no. Caw siv tus cwj mem los kob dub. Yuav tsum ua kom tiav txhua qhov.

UCare Tus Zauv ID Ua Tus Tswv Cuab _____ Ucare Lub Hnub Yug ntawm Tus Tswv Cuab _____

UCare Lub Npe Tswv Cuab _____

Thov qhia rau peb tias yauv xa daim npav ua khoom plig mus rau qhov twg:

Lub Npe (npe thiab xeev) _____

Qhov Chaw Nyob Xa Ntawv _____

Nroog _____ Xeev _____ Tus Zauv ZIP _____

Tus Xov Tooj _____



 **Ucare**[®]
people powered health plans

Cuab Yeej Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg & Tshuaj Ntxuav Tes

Tswj cov kab mob kom deb

Cuab Yeej Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg & Tshuaj Ntxuav Tes muaj:

- UCare ob daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas muaj npe
- 16 uas (oz) tshuaj ntxhuav tes
- Nkev hnab looj tes
- Cov tshuaj tua kab mob (3 pob x 15 zaug)

Cov ntsiab lus qhov cuab yeej tej zaum yuav raug hloov. Yuav tsum yog tus tswv cuab tam sim no xwb nyob rau ntawm lub sij hawm uas txib yuav. Tsuav yog ib qhov cuab yeej tuaj ib tug tswv cuab.

Tos li 4 – 6 lub lim taim rau txoj kev xa tuaj. Tej zaum cov txiaj ntsig yuav hloov nyob rau Lub Ib Hlis Ntuj 1 txhua xyoo. Cov foos uas sau tsis tiav los sis tsis muaj cai tsim nyog tau txais kev pab yuav raug muab xa rov qab.

Txhawm rau xaj cov khoom siv, ua kom tiav daim ntawv los sis kos npe / tsim ib tus as khauj

Txhawm rau kom ua tiav hauv online

Mus saib member.ucare.org. Nias rau Health & Wellness thiab mus rau Wellness, Rewards & Allowance txhawm rau ua kev xaj koj qhov khoom.

Txhawm rau kom ua tiav daim foos los ntawm kev xa ntawv

Sau kom tiav daim foos hauv qab no. Caw siv tus cwj mem los kob dub. Yuav tsum ua kom tiav txhua qhov.

UCare Tus Zauv ID Ua Tus Tswv Cuab _____ Ucare Lub Hnub Yug ntawm Tus Tswv Cuab _____

UCare Lub Npe Tswv Cuab _____

Thov qhia rau peb tias yauv xa daim npav ua khoom plig mus rau qhov twg:

Lub Npe (npe thiab xeev) _____

Qhov Chaw Nyob Xa Ntawv _____

Nroog _____ Xeev _____ Tus Zauv ZIP _____

Tus Xov Tooj _____

The image shows a large rectangular area of the page filled with horizontal light blue lines, intended for writing or drawing. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤတွဲရက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

កំណត់សំគាល់ ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរសព្ទតាមលេខខាងលើ ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သုဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဝဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလိလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒဉ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၢ်,ကိးဘဉ်လိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂປຣໂປຣໂຟຣມາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.

Civil Rights Notice

Discrimination is against the law. UCare does not discriminate on the basis of any of the following:

- race
- color
- national origin
- creed
- religion
- sexual orientation
- public assistance status
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)
- marital status
- political beliefs
- medical condition
- health status
- receipt of health care services
- claims experience
- medical history
- genetic information

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

UCare

Attn: Appeals and Grievances

PO Box 52

Minneapolis, MN 55440-0052

Toll Free: 1-800-203-7225

TTY: 1-800-688-2534

Fax: 612-884-2021

Email: cag@ucare.org

Auxiliary Aids and Services: UCare provides auxiliary aids and services, like qualified interpreters or information in accessible formats, free of charge and in a timely manner to ensure an equal opportunity to participate in our health care programs. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

Language Assistance Services: UCare provides translated documents and spoken language interpreting, free of charge and in a timely manner, when language assistance services are necessary to ensure limited English speakers have meaningful access to our information and services. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

Civil Rights Complaints

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You may also contact any of the following agencies directly to file a discrimination complaint.

U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

You have the right to file a complaint with the OCR, a federal agency, if you believe you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- age
- disability
- sex
- religion (in some cases)

Contact the OCR directly to file a complaint:

Office for Civil Rights
 U.S. Department of Health and Human Services
 Midwest Region
 233 N. Michigan Avenue, Suite 240
 Chicago, IL 60601
 Customer Response Center: Toll-free: 800-368-1019
 TDD Toll-free: 800-537-7697
 Email: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

In Minnesota, you have the right to file a complaint with the MDHR if you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion
- creed
- sex
- sexual orientation
- marital status
- public assistance status
- disability

Contact the **MDHR** directly to file a complaint:

Minnesota Department of Human Rights
 540 Fairview Avenue North, Suite 201
 St. Paul, MN 55104
 651-539-1100 (voice)
 800-657-3704 (toll-free)
 711 or 800-627-3529 (MN Relay)
 651-296-9042 (fax)
Info.MDHR@state.mn.us (email)

Minnesota Department of Human Services (DHS)

You have the right to file a complaint with DHS if you believe you have been discriminated against in our health care programs because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion (in some cases)
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)

Complaints must be in writing and filed within 180 days of the date you discovered the alleged discrimination. The complaint must contain your name and address and describe the discrimination you are complaining about. We will review it and notify you in writing about whether we have authority to investigate. If we do, we will investigate the complaint.

DHS will notify you in writing of the investigation's outcome. You have the right to appeal if you disagree with the decision. To appeal, you must send a written request to have DHS review the investigation outcome. Be brief and state why you disagree with the decision. Include additional information you think is important.

If you file a complaint in this way, the people who work for the agency named in the complaint cannot retaliate against you. This means they cannot punish you in any way for filing a complaint. Filing a complaint in this way does not stop you from seeking out other legal or administrative actions.

Contact **DHS** directly to file a discrimination complaint:

Civil Rights Coordinator

Minnesota Department of Human Services

Equal Opportunity and Access Division

P.O. Box 64997

St. Paul, MN 55164-0997

651-431-3040 (voice) or use your preferred relay service

MSHO (HMO D-SNP) ntawm UCare yog ib txoj kev phiaj xwm kev kho mob uas cog lus nrog Kev Kho Mob Medicare thiab lub khoos kas Pab Cuam Kev Kho Mob Hauv Xeev Minnesota (Medicaid) los muab cov txiaj ntsig ntawm ob qho kev pab cuam rau cov neeg sau npe. Kev tso npe kawm hauv MSHO ntawm UCare yog nyob ntawm daim ntawv cog lus txuas ntxiv.

Cov Kev Txuag Nyiaj Txhawm Rau Kev Noj Qab Haus Huv yog ib lub cim lag luam ntawm Solutran, Inc.



500 Stinson Blvd

Minneapolis MN 55413

612-676-3200 | 1-800-203-7225

Tus Xov Tooj TTY 612-676-6810 | 1-800-688-2534

8 teev sawv ntxov – 5 teev tsaus ntuj, Hnub Monday – Hnub Friday

[ucare.org](https://www.ucare.org)

H2456_8556_102022 raug lees txais

U8556 (11/2022) © 2022 UCare. Txwv tsis pub yuam txhua txoj cai.