

2025

# SECUREBLUE<sup>SM</sup> (HMO SNP)

Ib qho kev npaj rau txhua cov kev xav tau ntsig txog fab kev noj qab haus huv

SecureBlue yog ib qho kev npaj Minnesota Senior Health Options (MSHO) nrog rau tus nqi them rau isalas \$0 daus las thiab cov nqi tshuaj Feem D \$0. Nws yuav suav ua ke nrog koj cov kev duav Medicare thiab Kev Pab Rau Fab Kev Kuaj Mob (Medicaid) rau hauv ib qho kev npaj thiaj yooj yim.

## MSHO: NTAU TSHAJ FAB KEV KUAJ MOB

SecureBlue yog ib qho kev npaj MSHO them 4.5-hnub qub<sup>1</sup> uas muaj nyob rau hauv tag nrho 87 cov cheeb tsam nroog hauv lub xeev Minnesota. Qhov kev npaj no tsis muaj tus nqi them txhua hlis. Tej zaum koj kuj yuav muaj cai tsim nyog tau txais cov kev duav seem yam tsis xam nqi dab tsi, xws li:

- Tus nqi them rau kev tuav pov hwm **\$0**, cov nqi yus them ua ntej thiab cov nqi sib koom them
- **\$260 txhua peb lub hlis** rau cov nqi xauj tsev thiab nqi hluav taws xob dej cua<sup>2</sup>
- **Kev siv tsheb xa mus los dawb** uas tau txais kev duav roos raws kev teem caij mus ntsib kws kho mob<sup>3</sup>
- **Cov kev duav fab kev kho hniav seem** xws li cov looj ob tug hniav (ob tug hniav/xyoo) thiab tus pas txhuam hniav hluav taws xob nrog rau hloov pauv peb lub hau nplauv
- **\$150 txhua peb lub hlis**<sup>4</sup> thiaj yuav khoom siv ntawm lub rooj uas tau xaiv
- **Lub looj tsom iav uas seem** xws li lub looj lub ntsiab muag tiv thaiv qhov ci, lub looj lub ntsiab muag uas muaj kev vam meej thiab lub looj lub ntsiab muag hloov pauv xim tau
- **Nkag cuag tau rau tus kws kho mob 97%** hauv xeev Minnesota<sup>5</sup>

## KEV SAU NPE YOG IB QHO UAS YOOJ YIM

Peb npaj txhij yuav los teb cov lus nug uas koj muaj ntawv thiab yuav saib tias koj puas muaj cai tsim nyog tau txais kev pab.

Yog xav pib, ces hu rau **1-877-515-1045**, TTY **711** txij li 8 a.m. txog 8 p.m., Hnub Monday txog Friday, los sis mus saib tau rau ntawm [bluecrossmn.com/2025MSHO](https://bluecrossmn.com/2025MSHO).

## SAIB SEB KOJ PUAS MUAJ CAI TSIM NYOG

Koj yuav tsum muaj 65 xyoo rov saud, muaj Medicare Feem A thiab Feem B tib si thiab muaj cai tsim nyog tau txais kev pab fab kev kuaj mob (Medicaid) thiaj muaj cai tsim nyog tau txais kev pab rau SecureBlue. Medicare thiab Kev Pab Rau Fab Kev Kuaj Mob yog qhov khoos kas pab koj them nyiaj rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv.

Hu rau 1-800-MEDICARE (1-800-633-4277), TTY 1-877-486-2048, thiaj kawm paub ntau ntxiv txog kev ua ntawv thov rau Medicare. Muaj kev pab hauv txhua 24 teev rau ib hnub, xya hnub nyob rau ib lim piam.

<sup>1</sup>Txhua xyoo, Medicare yuav tshuaj ntsuam cov kev npaj isalas raws li lub laj txheej kev ntsuas 5-hnub qub. Cov ntaub ntawv kev ntsuas hnub qub yog nyob ntawm [medicare.gov/plan-compare](https://medicare.gov/plan-compare). Rau xyoo 2024, Blue Plus tau txais kev npaj kev ntsuas hnub qub los ntawm Medicare: 4.5 Hnub Qub. <sup>2</sup>Tsis muaj cai tsim nyog tau txais cov kev duav no tau tau lav raws li koj tus zwj cheeb nkaus xwb. Txhua cov kev cai uas yuav tsum ua kom tau ntawm kev muaj cai tsim nyog tau txais kev pab yuav tsum muaj txhij txhua ua ntej yuav tau txais cov kev duav. Rau cov ntsiab lus meej tseeb, thov tiv tuaj rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab. Cov tswv cuab yuav tsum muaj cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv mob zoo tsis tu qab ib qho twg raws li hauv qab no: mob ntshav qab zib, mob ntsws o uas mob zoo tsis tu qab, mob ntshav qab zib los sis mob ntshav siab. Cov nyiaj tshuav txhua khuav tawj tsis tuaj yeem xa hla mus tau. <sup>3</sup>Qho kev txwv thiab cov zwj cheeb kev siv. <sup>4</sup>Cov nyiaj tshuav txhua khuav tawj tsis tuaj yeem xa hla mus tau. <sup>5</sup>Cov kws kho mob uas tau ua kev cog lus nrog Medicare tau muab sib piv nrog cov ntaub ntawv Sab Hauv ntawm Blue Cross and Blue Shield of Minnesota, Lub Plaub Hlis Ntuj Xyoo 2024. Tej zaum koj yuav muaj qee yam ciaj ciam txwv hauv pab pawg koom lag luam.

# Qhov kev npaj cov kev pab cuam thiaj yuav tswj xyuas koj li kev noj qab haus huv kom zoo dua qub

Dhau ntawm koj li kev saib xyuas kho mob, SecureBlue tseem muaj cov chaw muab kev pab cuam seem thiaj pab koj saib xyuas koj li kev noj qab haus huv, yam tsis muaj tus nqi tsub ntxiv dab tsi hlo li.

## KEV PAB TXHAWB NQA LOS NTAWM KOJ PAWG KWS SAIB XYUAS KHO MOB

**Tus neeg pab hwj xwm kev saib xyuas kho mob.** Tus neeg pab hwj xwm kev saib xyuas kho mob yog tus kws tu neeg mob uas muaj daim ntawv tso cai, tus neeg ua hauj lwm pab rau zej tsoom sawv daws los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv uas muaj cai tsim nyog uas pab tau koj:

- Kev nkag cuag tau rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv tom vaj tom tsev, cov kev pab cuam rau cheeb tsam zej zog thiab cov chaw muab kev pab hauv zej zos
- Nkag siab koj cov kev duav thiab pab koj rau npe rau hauv qhov khoos kas tshwj xeeb
- Tshawb nrhiav kev caij tsheb mus los raws li kev teem caij mus ntsib tus kws kho mob
- Sib koom tes saib xyuas kho mob ntawm koj li kev saib xyuas kho mob thaum xub thawj thiab cov kws kho mob txawj tshwj xeeb
- Txais cov ntaub ntawv uas koj thiab koj tsev neeg siv tau rau cov kev txiax txim
- Tswj xyuas koj li kev saib xyuas kho mob ua ntej thiab tom qab kev pw kho hauv tsev kho mob

Feem ntau lawm koj tus neeg pab hwj xwm kev saib xyuas kho mob yuav tiv tauj rau koj nyob rau hauv thawj lub hlis ntawm kev koom nrog txoj kev npaj.

**Tus Tswj Hwm Xwm Txheej.** Yog hais tias koj muaj mob khaub thuas hnyav, kev raug mob los sis cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv mob zoo tsis tu qab, tej zaum koj yuav tau txais kev txib hauj lwm rau Tus Tswj Hwm Xwm Txheej. Lawv yuav pab koj:

- Nkag siab koj cov zwj ceeb mob los sis tus kab mob kom zoo dua qub thiab pab koj ua raws li koj txoj kev npaj tu mob
- Tshawb nrhiav cov kws muab kev saib xyuas kho mob nyob hauv pab pawg sib koom lag luam thiab kev pab txhawb nqa fab kev noj qab haus huv rau fab cwj pwm.
- Teeb caij mus ntsib kws kho mob thiab taug qab xyuas kev kho mob ntxiv mus
- Teb koj cov lus nug thaum koj mus ntsib tus kws kho mob

Tus tswj hwm xwm txheej yuav raug txib rau koj raws li koj cov kev xav tau.



Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab SecureBlue: 1-888-740-6013, TTY 711, sij hawm 8 a.m. txog 8 p.m. Sij Hawm Nruab Nrab Teb, xya hnuv nyob rau ib lim piam (tsuas yog zam rau hnuv Ua Tsaug Tswv Ntuj thiab Hnuv Yug Yes Xus) txij li Lub Kaum Hlis Ntuj 1 txog Lub Peb Hlis 31, thiab Hnuv Monday txog Friday (tshwj tsis yog tias yog cov hnuv so hauj lwm lawm xwb) txij Lub Plaub Hlis Ntuj 1 txog Lub Cuaj Hlis Ntuj 30. Hu dawb xwb.

SecureBlue<sup>SM</sup> (HMO SNP) yog ib qho kev npaj tuav pov hwm rau fab kev noj qab haus huv uas tau ua kev cog lus nrog rau Medicare thiab qhov khoos kas muab Kev Pab Cuam Rau fab Kev Kuaj Mob ntawm lub xeev Minnesota (Medicaid) thiaj los muab cov kev duav ntawm qhov txheej txheem pab cuam rau cov neeg sau npe tib si. Kev tso npe nyob hauv SecureBlue yuav nyob ntawm kev saib raws li kev rov tuaj sij hawm tshiab ntawm tsab ntawv cog lus.

## KEV PAB TXHAWB NQA TSHWJ XEEB

**Qhov txheej txheem pab cuam rau kev noj qab haus huv rau fab cwj pwm hauv is taws nej.** Kev txhawj xeeb txog kev siv yeeb tshuaj, kev ntxhov siab, pw tsis tsaug zog, kev ntxhov siab rau kev txom nyem, kev nyuaj siab rau fab zej tsoom sawv daws, kev ntshai los sis kev thev taus? Learn to Live yog ib qhov txheej txheem pab cuam hauv is taws nej uas muaj siv rau txhua lub sij hawm thiaj pab koj ua kom tag.

Learn to Live, Inc. yog ib lub tuam txhab ywj pheed uas muab cov cuab yeej is taws nej thiab qhov txheej txheem pab cuam txhawb nqa rau kev noj qab haus huv rau fab cwj pwm.

**Tus xov tooj hu rau tus neeg tu neeg mob.** Txais cov tswv yim pab cuam txog fab kev kho mob fab kws txawj ua hauj lwm tshaj lij thiab cov ntaub ntawv los ntawm tus kws tu neeg mob uas muaj ntaub ntawv raug cai 24 teev nyob rau ib hnub, xya hnub nyob rau ib lim piam.

**Tus xov tooj hu thaum muaj xwm txheej ceev txog kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm.** Txais cov ntaub ntawv thiab txhawb nqa rau kev pab sab laj txog kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws thiab yeeb tshuaj.

**Kev txhawb nqa rau kev tso tseg kev hau luam yeeb.** Txais cov lus qhia ntiag tug rau kev tsim kho txoj npaj kev thum tso tseg kev haus luam yeeb thiab kev txhawb nqa yam tsis tus ncuu los ntawm tus xib fwb qhia kev noj qab nyab xeeb.

**Kev txhawb nqa rau tom vaj tom tsev tom qab tawm tsev kho mob.** Cov neeg ua hauj lwm txog fab kev noj qab haus huv hauv lub zej zog uas muaj daim ntawv pov thawj yuav txaus siab pab koj nyob rau lub sij hawm 30 hnub xub thawj tom qab pw kho hauv tsev kho mob los sis lub chaw saib xyuas tu neeg mob uas muaj kev paub zoo ncuu sij haum luv thaum lub sij hawm koj rov qab mus tsev.

**Kev Tswj Xyuas Rau Kev Siv Tshuaj Kho Mob.** Yog hais tias koj noj ntau hom tshuaj, tus kws muab tshuaj tshwj xeeb yuav ntsib tau koj thiaj tau sib tham txog koj daim ntawv teev npe tshuaj, txhawb nrhiav txoj hau kev tswj xyuas txhua cov tsos mob tshwm sim uas cuam tshuam rau koj thiab nrhiav txoj hau kev txo koj cov nqi kom qis. Txais khoom plig \$50 thaum koj ua tiav kev tshuaj xyuas cov tshuaj uas meej ntxaws.\*

\*SecureBlue yuav muab cov kev duav no tam li yog ib feem ntawm qhov khoos kas Value-Based Insurance Design. Qhov khoos kas no cia Medicare sim txoj hau kev tshiab thiaj tsim kho cov kev npaj Medicare Advantage kom zoo zuj zus. SecureBlue yog ib qho kev npaj Medicare Advantage pab hwj xwm kev tu. Cov khoom plig kuj yuav ua rau muaj qhov xwm txheej uas yuav tsum tau them nyiaj se. Sab laj tawm tswv yim nrog koj tus kws pab tawm tswv yim fab se.



## Cov chaw muab kev pab cuam seem

Thaum koj xav tau cov kev pab seem me, tej zaum yuav yog ib qho nyuaj paub yuav nrhiav kev pab qhov twg los. Txhawb nrhiav cov chaw muab kev pab cuam ntau ntxiv thiaj txhawb nqa koj nyob rau hauv koj li kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv.

**Kev teeb tsa tus neeg sawv cev.** Tis npe rau tus phooj ywg, tus tswv cuab hauv yim neeg, tus kws kho mob los sis lwm tus neeg uas ntseeg siab tau kom sawv cev ua tam koj nyob rau hauv kev tswj xyuas koj cov hauj lwm uas muaj feem sib cuam tshuam txog kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv. Koj thiab tus neeg uas koj xaiv yuav tsum tau sau daim foos kev teeb tsa tus neeg sawv cev.

**Kev pab rau fab kev txhais ntaub ntawv thiab txhais lus.** Yog hais tias Lus As Kiv tsis yog thawj hom lus ntawm koj, ces hu rau **1-888-740-6013**, TTY **711**, thiaj thov kom tau kev pab txhais lus.



# Sib Piv SecureBlue thiab MSC+

Txoj Kev Npaj SecureBlue thiab Blue Advantage<sup>SM</sup> Minnesota Senior Care Plus (MSC+) los ntawm Blue Plus muab qee cov kev duav uas zoo tib yam, tab sis SecureBlue muab cov kev duav roos uas muaj txhua yam txhij txhua ntau ntxiv. Nws suav nrog cov kev duav lwm yam ntxiv uas koj tsis muaj tus nqi tsub ntxiv dab tsi hlo li. Tus neeg pab hwj xwm kev saib xyuas kho mob npaj txhij yuav piav qhia koj cov kev duav thiab pab npaj cov kev pab cuam rau koj.

LUB HAUV PAUS THEEM PIB TXOJ KEV NPAJ	SecureBlue	MSC+
<b>Tsis muaj tus nqi them rau kev tuav pov hwm, cov nqi yus them ua ntej los sis tus nqi sib pab them nqi kho mob Medicaid</b>	✓	✓
<b>Ib daim npav ID ua tswv cuab</b> siv rau txhua cov kev pab cuam fab kev kuaj mob thiab cov tshuaj raws kev sau ntawv yuav	✓	—
<b>Kev pab them nqi cov tshuaj uas muaj npe nyob rau hauv daim ntawv yuav tshuaj ntawm Medicare Feem D</b>	✓	—
COV KEV DUAV ROOS NTXIV		
<b>Cov nyiaj pab cuam uas them rau saum lub rooj:</b> \$150 tuajj Khuav Tawj thiaj xaiv yuav cov khoom siv uas muaj nyob saum lub rooj los ntawm phau ntawv yuav khoom CVS	✓	—
<b>Cov kev duav fab kev kho hniav ntxiv:</b> 2 lub looj hniav (2 tug hniav/xyoo) thiab tus pas txuam hniav nrog rau 3 tug hau txhuam	✓	—
<b>Lub looj tsom iav uas seem:</b> xws li lub looj lub ntsiab muag tiv thaiv qhov ci, lub looj lub ntsiab muag uas muaj kev vam meej thiab lub looj lub ntsiab muag hloov pauv xim tau yog cov kev xaiv rau lub looj tsom iav	✓	—
<b>Tsev tu neeg laus:</b> tsis tas yuav pw kho hauv tsev kho mob 3-hnub rau lub chaw saib xyuas tu neeg mob uas muaj kev paub zoo uas tau txais kev duav roos los ntawm Medicare	✓	Tej zaum kuj yuav muaj tus nqi sib koom them los sis kev nkag mus so li 3 hnub
<b>Cov kev pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau sab ko taw ntxiv:</b> cov kev pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau sab ko taw uas tsis tau txais kev duav roos los ntawm Medicare, txog li 12 zaug tuaj xyoo raws li daim phiaj qhia hnub hlis	✓	—
COV KEV PAB RAU KEV NOJ QAB HAUS HUV THIAB KEV NOJ QAB NYOB ZOO THIAB KEV NYAB XEEB		
<b>Qhov txheej txheem pab cuam rau lub chaw mus ua ev xaws xais SilverSneakers<sup>®</sup>:</b> nkag cuag tau rau lub chaw mus ua kom ib ce yuag ntau tshaj 15,000 qhov chaw thiab kev ua kom ib ces yuag hauv is taws nej	✓	—
<b>Kev siv tshab thauj xa neeg mus los BlueRide<sup>SM</sup>:</b> cov kev caij tshab mus raws li kev teem caij rau fab kev kuaj mob, kev kho hniav thiab kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws uas tau txais kev duav roos	✓	✓
<b>Tus neeg pab uas sib raug zoo:</b> cov kev pab cuam txog kev pab txhawb nqa uas yog tus kheej xa mus kiag thiab hauv is taws nej txham rau nce kev sib txuas hauv cheeb tsam zej zog thiab pab ua hauj lwm txhua hnub xws li ua tej hauj lwm sib hauv vaj hauv tsev, kev yuav khoom noj haus thiab ntau yam ntxiv	✓	—
<b>Cov khoom siv thiaj muaj kev nyab xeeb tom vaj tom tsev:</b> muaj tus nqi txog li \$750 rau cov khoom siv uas muaj kev nyab xeeb thiaj tiv thaiv kev raug mob rau tom vaj tom tsev	✓	—
<b>Lub laj txheej teb rau qhov xwm txheej ceev rau tus kheej (PERS):</b> cov cuab yeej koos pis tawj PERS rau hauv tsev los sis lub xov tooj thiaj cia koj hu mus thov kev pab rau thaum muaj xwm txheej ceev	✓	—
<b>Lub nyem tshuaj:</b> cov kev ceeb toom nrog rau kev ceeb toom rau tus neeg saib xyuas thaum hnob qab noj tshuaj lawm	✓	—

COV KEV PAB RAU KEV NOJ QAB HAUS HUV THIAB KEV NOJ QAB NYOB ZOO THIAB KEV NYAB XEEB (TXUAS MUS NTXIV.)	SecureBlue	MSC+
<b>Cov suab nkauj kho mob</b> rau cov tswv cuab nyob hauv qhov chaw nyob los sis kev saib xyuas kho mob ncuas sij hawm ntev uas muaj kev xav tau qee yam uas muaj feem sib cuam tshuam txog kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws. Txog li 26 cov kev sib kho tuaj ib xyoo.	✓	—
<b>Cov chav kawm ntawv ntsig txog fab kev noj qab haus huv Juniper®:</b> chav kawm ntawv dawb, saib raws li cov pov thawj hais txog kev tiv thaiv rau kev ntog, kab mob kho zoo tsis tu qab thiab kev tswj qhov mob	✓	—
<b>Kev txhawb nqa rau cov neeg saib xyuas:</b> kev pab tswv yim, kev kawm ntawv thiab kev txhawb nqa rau cov neeg saib xyuas ntawm cov neeg mob puas hlwb, mob hlab ntsha tawg los sis Parkinson tus kab mob	✓	—
<b>Txoj kev npaj rau tus neeg saib xyuas kho mob xwm txheej ceev:</b> txoj kev npaj isalas rau kev saib xyuas kho mob rau qhov tob yuav raug qhib ua hauj lwm yog hais tias tus neeg saib xyuas kho mob tsis saib xyuas tsis tau tus neeg uas lawv hlub	✓	—
COV KEV PAB TOM QAB TAWM TSEV KHO MOB		
<b>Cov kev hloov pauv uas zoo rau kev noj qab haus huv tom qab tawm tsev kho mob:</b> kev txhawb nqa rau koj li kev hloov pauv tom vaj tom tsev nyob rau hauv 30 hnuv tom qab tawm hauv tsev kho mob los ntawm lub chaw saib xyuas tu neeg mob uas muaj kev paub zoo ncuas sij hawm ntev	✓	—
<b>Cov kev pab cuam xa zaub mov mus txog rau tom vaj tom tsev:</b> 14 puas mov tuaj ib lub lim piam txog li 2 lub lim piam tom qab nkag mus pw kho hauv tsev kho mob los sis lub chaw saib xyuas tu neeg mob uas muaj kev paub zoo ncuas sij hawm ntev	✓	—
COV KEV PAB NTXIV RAU COV TSWV CUAB UAS MUAJ COV YAM NTXWV MOB NTSIG TXOG FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV MOB ZOO TSIS TU QAB YAM TSAWG LI IB TUG YAM NTXWV LOS SIS NTAU DUA*		
<b>Kev txhawb nqa hauv yim neeg<sup>1</sup>:</b> cov nyiaj pab cuam txhua khuav tawj ntawm \$260 pab them koj cov nqi xauj tsev thiab daim ntawv sau nqi kev siv hluav taws xob dej cua	✓	—
<b>Cov puas mov uas npaj kom haum raws li fab kev kuaj mob<sup>1</sup>:</b> cov puas mov uas yus hloov tau li yus lub siab nyiam, cov npov rau khoom noj thiab kev kawm ntawv txog khoom noj khoom haus muaj thaj zoo pab txhawb nqa thiab tsim kho koj li kev noj qab haus huv	✓	—
<b>Kev siv tsheb thauj xa neeg mus los rau kev yuav khoom noj haus<sup>2</sup>:</b> txog li 6 fij xa mus los tib si tuaj ib lub hlis	✓	—
<b>Lub ntsuam xyuas ntshav siab<sup>3</sup>:</b> 1 lub ntsuam xyuas los soj xyuas koj li ntshav siab	✓	—
<b>Tus tsiaj hluav taws xob uas zoo yam li tus tsiaj tiag<sup>4</sup>:</b> kev xaiv ntawm tus miv hluav taws xob uas zoo yam li tus miv, tus aub los sis tus noog tiag	✓	—

\*Kev tsim nyog rau qhov kev duav no lav tsis tau raws li lub hauv paus ntawm koj tus yam ntxwv mob. Txhua cov kev cai uas yuav tsum ua kom tau ntawm kev muaj cai tsim nyog tau txais kev pab yuav tsum muaj txhij txhua ua ntej yuav tau txais cov kev duav. Rau cov ntsiab lus meej tseeb, thov tiv tuaj rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab. Cov tswv cuab yuav tsum muaj cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv mob zoo tsis tu qab ib qho twg raws li hauv qab no:

<sup>1,2</sup> Mob ntshav qab zib, mob ntsws o uas mob zoo tsis tu qab (COPD)

<sup>2</sup> Lwm cov yam ntxwv uas muaj cai tsim nyog uas tsis tau tee tseg

<sup>2,3</sup>ESRD  
<sup>2,3</sup>Mob hlab ntsha tawg  
<sup>2,4</sup>Kev xiam oob qhab rau kev txawj ntse

<sup>2,4</sup>Kab mob puas hlwb  
<sup>4</sup> Kev cais tus kheej tawm ntawm fab zej tsoom sawv daws

<sup>1,2,3</sup>Mob ntsav qab zib

<sup>2,3</sup>Cov kab mob plawv

<sup>1,3</sup> Mob ntshav siab

CVS Pharmacy, Inc. d/b/a OTC Health Solutions yog lub tuam txhab ywj pheej uas muab cov kev pab cuam tswj hwm cov kev duav ntxiv OTC.

SilverSneakers® yog cov cim kev lag laum uas tau txais kev sau npe raug cai ntawm Tivity Health, Inc., uas yog lub tuam txhab ywj pheej uas muab qhov txheej txheem pab cuam rau fab kev noj qab haus huv thiab rau cov chaw mus ua kom ib ce yuag.

Juniper yog lub tuam txhab ywj pheej uas muab cov kev pab cuam hauv pab pawg koom lag luam thoob plaws lub xeev thiaj pab cov neeg tswj xyuas cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv mob zoo tsis tu qab, tiv thaiv kev ntog thiab pab tsim kev noj qab nyob zoo.

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

ያስተውሉ፡ ካለዎንም 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.

ဟ်သူဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလိလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒၣ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၣ်,ကိးဘဉ် လိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

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

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂປຣໂປທິໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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.

**Tsab Ntawv Ceeb Toom Txog Pej Xeem Cov Cai**

**Keu sib cais ntxub ntxaug yog ib qho txhaum rau kev cai lij choj.** Blue Plus yuav tsis ntxub ntxaug uas saib raws lub hauv paus ntawm txhua yam nram qab no:

- Haiv Neej
- Xim Cev Nqaij Daim Tawv
- Kev yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev Ntseeg
- Kev Ntseeg Kev Cai Dab Qhuas
- Txoj kev taw qhia kom paub txog tias yog poj niam txiv neej
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Hnub Nyoog
- Tev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Poj niam-txiv neej (muaj xam nrog rau Cov Qauv Ua Piv Txwv Tuag Nthi ntawm poj niam-txiv neej thiab kev cim thawj txog tus kheej tias yog poj niam txiv neej)
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Cov kev ntseeg fab kev ua nom ua tswv
- Zwj ceeb fab kev kho mob
- Txheej xwm ntawm kev noj qab haus huv
- Daim ntawv pov thawj them-txais nyiaj ntawm cov kev pab cuam rau kev saib xyuas kho mob
- Kev paub txog cov ntawv lus thov yuav cai
- Keeb kwm kev mob nkeeg yav tas los
- Ntaub ntawv teev txog caj ces roj ntshav

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm Blue Plus. Koj muaj peev xwm sau ntawv foob txog qho kev tsis txaus siab thiab thov kev pab txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab uas koj tus kheej mus thov kiag los sis los ntawm kev xa ntawv, kev hu xov tooj, kev fej lus, los sis kev xa email mus rau ntawm:

Nondiscrimination Civil Rights Coordinator

Blue Cross and Blue Shield of Minnesota and Blue Plus

1800 Yankee Doodle Road, Eagan, MN 55121

Tus Xov Tooj Hu Dawb: 1-800-509-5312, TTY: 711

Fax: 651-662-9478 Email: [Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com](mailto:Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com)

**Cov Kev Pab thiab Cov Kev Pab Cuam Ntxiv: Blue Plus** 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, yam tsis tau them nqi thiab raws sij hawm tsim nyog, kom ntseeg tau tias muaj lub hwm tsam vaj huam sib luag los koom nrog peb cov khoos kas kev pab cuam kev noj qab haus huv. **Tiv tauj rau** Blue Plus ntawm [Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com](mailto:Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com), los sis hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab SecureBlue ntawm 1-888-740-6013, TTY 711, los sis koj lub chaw muab kev pab cuam uas saib xyuas tus xov tooj hu rau kev sib txuas lus ntawm cov neeg tsis hnov lus zoo uas nyiam. Hu dawb xwb.

**Cov Kev Pab Cuam Txhais Lus: Blue Plus** muab cov ntaub ntawv txhais lus thiab txoj kev txhais hom lus hais, yam tsis xam tus nqi thiab kom raws sij hawm, thaum uas yuav tau siv cov kev pab cuam txhais lus los xyuas kom paub tseeb tias tus neeg tsis paub Lus As Kiv zoo ntawd puas nkag siab rau peb cov ntaub ntawv qhia paub thiab cov kev pab cuam. **Tiv tauj rau** Blue Plus ntawm [Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com](mailto:Civil.Rights.Coord@bluecrossmn.com), los sis hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab SecureBlue ntawm 1-888-740-6013, TTY 711, los sis koj lub chaw muab kev pab cuam uas saib xyuas tus xov tooj hu rau kev sib txuas lus ntawm cov neeg tsis hnov lus zoo uas nyiam. Hu dawb xwb.

**Cov Lus Tsis Txaus Siab Raws Pej Xeem Cov Cai**

Koj muaj cai sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug yog koj ntseeg tau hais tias koj raug saib tsis taus vim muaj kev ntxub ntxaug los ntawm Blue Plus. Tej zaum koj kuj tseem yuav tuaj yeem tiv tauj ncaj qha mus rau ib lub ntawm cov chaw ua hauj lwm nyob rau nram qab no txhawm rau sau ib tsab ntawv foob txog kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug.

**Teb Chaws Mes Kas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Pab Cuam Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg (U.S. Department of Health and Human Services) Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai (Office for Civil Rights, OCR)**

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau OCR, uas yog ib lub chaw ua hauj lwm ntawm tsoom fww, yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neej
- Xim Cev Nqaij Daim Tawv
- Kev yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Hnub Nyoog
- Kev xiam oob qhab
- Poj niam-txiv neej
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)

Tiv tauj ncaj qha rau **OCR** txhawm rau foob kev tsis txaus siab:

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai, Teb Chaws Mes Kas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Pab Cuam Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg (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 (Lub Chaw Muab Lus Teb Rau Neeg Qhua Thov Kev Pab): 800-368-1019, TTY: 800-537-7697  
Email: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Nyob rau hauv xeev Minnesota, koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau MDHR yog hais tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Xim Cev Nqaj Daim Tawv
- Kev yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev Ntseeg Kev Cai Dab Qhuas
- Kev Ntseeg
- Poj niam-txiv neej
- Txoj kev taw qhia kom paub txog tias yog poj niam txiv neej
- Txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig
- Txheej xwm kev pab zej tsoom sawv daws
- Kev xiam oob qhab

Tiv tauj ncaj qha rau **MDHR** txhawm rau foob kev tsis txaus siab:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201, St. Paul, MN 55104  
651-539-1100 (voice), 800-657-3704 (tus xov tooj hu dawb), 711 los sis 800-627-3529 (Tus Xov Tooj Hu Rau Kev Sib Txuas Lus Ntawm Cov Neeg Tsis Hnov Lus Zoo Hauv MN), 651-296-9042 (fax)  
[Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us) (email)

### Minnesota Department of Human Services (DHS)

Koj muaj cai sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus rau DHS yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntxub ntxaug tawm tsam nyob rau hauv peb cov txheej txheem pab cuam rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv yeeb vim los ntawm ib nqe lus twg ntawm cov nqe lus raws li nram qab no:

- Haiv Neeg
- Xim Cev Nqaj Daim Tawv
- Kev yug nyob lub teb chaws twg tuaj
- Kev ntseeg kev cai dab qhuas (nyob rau qee kis)
- Hnub Nyooj
- Tev xiam oob qhab (muaj xam nrog rau kev puas tsuaj rau lub cev los sis lub hlwb)
- Poj niam-txiv neej (muaj xam nrog rau cov qauv ua piv txwv tuag nthi ntawm poj niam-txiv neej thiab kev cim thawj txog tus kheej tias yog poj niam txiv neej)

Yuav tsum muab cov kev tsis txaus siab sau ua ntaub ntawv thiab muab xa mus tsis pub dhau 180 hnub suav txij li hnub uas koj pom tau hais tias koj ntsib kev ntxub ntxaug uas raug iab liam. Hauv tsab ntawv hais txog kev tsis txaus siab ntawd yuav tsum muaj koj lub npe thiab chaw nyob thiab piav qhia txog qhov kev ntxub ntxaug uas koj tab tom tsis txaus siab rau ntawd. Peb yuav muab nws coj los tshab xyuas thiab mam li sau ntawv ceeb toom rau koj paub txog seb peb puas muaj cai los mus tshuaj xyuas txog qhov tseeb los tsis muaj. Yog hais tias peb muaj cai, ces mam li los tshuaj xyuas qhov tsis txaus siab no.

DHS yuav ceeb toom rau koj ua ntawv sau tuaj qhia txog cov txiaj ntsig tau los ntawm txoj kev soj qab taug lw ntawd. Koj muaj cai thov kom rov muab qhov kev txiav txim siab coj los hais thiab txiav txim dua yog hais tias koj tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab. Txhawm rau thov kom rov muab coj los hais thiab txiav txim dua, koj yuav tsum tau sau ib tsab ntawv thov xa mus thov DHS kom rov tshab xyuas txog qhov kawg uas tau los ntawm kev tshuaj xyuas ntawd. Sau kom tsawg thiab qhia qhov laj thawj hais tias vim li cas koj thiaj li tsis pom zoo nrog qhov kev txiav txim siab ntawd. Muaj xam nrog rau lus qhia paub ntau ntxiv uas koj xav tias tseem ceeb.



Yog hais tias koj sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no, cov neeg uas ua hauj lwm rau lub chaw ua hauj lwm uas muaj npe nyob rau hauv qhov kev tsis txaus siab ntawd thiaj li tsis muaj peev xwm ua paj rov qab tau rau koj. Qhov no txhais tau tias lawv tsis muaj peev xwm rau txim tau rau koj tsis hais yuav yog rau txoj hau kev twg los xij txog rau kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab. Kev sau ntawv foob txog ib qho kev tsis txaus siab mus raws li txoj hau kev no thiaj li tsis ua rau koj poob txoj cai los ntawm kev nrhiav lwm cov kev nqis tes hais daws teeb meem fab kev cai lij choj los sis fab kev tswj hwm.

Tiv tauj ncaj qha rau **DHS** txhawm rau foob kev tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug:

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 (suab lus) los sis siv koj lub chaw muab kev pab cuam rau cov tsis hnov lus zoo

Cov Neeg Khab Mes Kas tuaj yeem rov txuas siv los sis pib siv cov chaw kuaj mob ntawm haiv neeg tsawg thiab ntawm Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS). Peb yuav tsis tseev kom tau kev pom zoo ua ntej los sis tsis taw ntsees rau ib qho laj thawj dab tsi rau koj txhawm rau kom tau txais cov kev pab cuam no nyob rau ntawm cov chaw kuaj mob no. Rau cov neeg laus uas muaj hnuv nyoog 65 xyos thiab laus dua ntawd cov no muaj xam nrog rau cov kev pab cuam ntsig txog Kev Zam Rau Cov Laus (Elderly Waiver, EW) uas nkag cuag tau rau haiv neeg tsawg ntawd tib si. Yog hais tias tus kws kho mob los sis lwm tus kws muab kev saib xyuas kho mob nyob rau hauv ib lub chaw kuaj mob ntawm haiv neeg tsawg los sis ntawm Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Neeg Khab (Indian Health Services, IHS) uas muab koj xa tauj mus rau ib tus kws muab kev saib xyuas kho mob uas nyob rau hauv peb pab pawg nev vawj sib koom tes muab kev saib xyuas kho mob, peb yuav tsis tseev kom koj mus ntsib koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob xub thawj (primary care provider) ua ntej yuav ua daim ntawv xa koj mus.





