



SEIU 775
BENEFITS GROUP



Dora P.
អ្នកថែទាំ, Tacoma

មគ្គុទេសក៍អត្ថប្រយោជន៍សុខភាព



OPEN ENROLLMENT (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ឆ្នាំ 2024

ទូរសព្ទទៅលេខ 1-877-606-6705 ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យ។

Ver en español: myseiu.be/oe-es
 查看中文版: myseiu.be/oe-zh
 한국어로 보기: myseiu.be/oe-ko
 Посмотреть на русском: myseiu.be/oe-ru
 Переглянути укр: myseiu.be/oe-ua
 Xem bằng Tiếng Việt: myseiu.be/oe-vi
 Ku eeg Af-Soomaali: myseiu.be/oe-so
 බිහාණි ටිච් ටු: myseiu.be/oe-pa
 អានជាភាសាខ្មែរ: myseiu.be/oe-kh
 عرض باللغة العربية: myseiu.be/oe-ar

myseiu.be/oe

ជូនចំពោះអ្នកថែទាំជាទីគោរព,

ខ្ញុំចូលចិត្តស្តាប់ពីរបៀបដែលការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់ SEIU 775 Benefits Group ពង្រឹងសុខភាព ពង្រឹងភាពស្ងប់ចិត្ត និងសន្តិសុខហិរញ្ញវត្ថុរបស់អ្នកថែទាំ។ នៅពេលអ្នកស្វែងយល់ពីអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពរបស់អ្នក ខ្ញុំចង់ចែករំលែករឿងដែលបំផុសទឹកចិត្តមួយចំនួនរបស់ពួកគេ។

បន្ទាប់ពី Dani R. មកពី Asotin មានកូនទីពីរ គាត់បានចុះឈ្មោះកូនប្រុសដែលទើបនឹងកើត និងកូនបងរបស់គាត់នៅក្នុង Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) ដែលជាការធានារ៉ាប់រងបន្ថែមរបស់យើងសម្រាប់កូនរបស់អ្នកមើលថែ។ គាត់សរសើរ “អត្រាដ៏អស្ចារ្យរបស់យើងសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់” ដែលអនុញ្ញាតឱ្យគ្រួសាររបស់គាត់សន្សំសំចៃបានកាន់តែច្រើនជាងរាល់ថ្ងៃ។

ហើយ Deborah M. មកពីទីក្រុង Vancouver ថ្មីៗនេះត្រូវទទួលការរក្សាទុកបេះដូងចំហ។ ទោះបីចំណាយលើការរក្សាទុកសរុបរាប់សែនដុល្លារក៏ដោយ ប៉ុន្តែគាត់ចំណាយប្រាក់ចេញពីហោប៉ៅកាន់តែតិច។ ដោយមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភពីការចំណាយ គាត់និយាយថា “ខ្ញុំអាចផ្តោតលើខ្លួនឯង និងការជាសះស្បើយរបស់ខ្ញុំ”។ ថ្ងៃនេះ Deborah ដកដង្ហើមបានស្រួលជាងមុន ទាំងផ្លូវកាយ និងហិរញ្ញវត្ថុ។

ខ្ញុំមានសេចក្តីរំភើបរីករាយក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការធានារ៉ាប់រងចុងក្រោយ រួមទាំងអត្ថប្រយោជន៍នៃការមានកូនដែលបានពង្រីកបន្ថែម អត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមនៃការស្តាប់ ឆ្លើយ និងភ្នែក រួមទាំងការចូលប្រើកម្មវិធីឥតគិតថ្លៃជាច្រើនទៀត។

មិនថាអ្នកកំពុងចុះឈ្មោះជាលើកដំបូង ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចំពោះធានារ៉ាប់រងដែលមានស្រាប់នោះទេ វាក៏ជាភ្លើងរំលឹករបស់ខ្ញុំដែលអ្នក - ដូចជា Dani និង Deborah ដែរ - នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីការធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលអ្នកទទួលបានក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ។

សុខភាពរបស់អ្នកនៅ Good Health,



Merissa Clyde
នាយកប្រតិបត្តិ (CEO),
SEIU 775 Benefits Group



3 OPEN ENROLLMENT (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ឆ្នាំ 2024

ដាក់ពាក្យសុំ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក ត្រឹមថ្ងៃទី 1 – 20 ខែកក្កដា។

4 ការបង្កើនអត្ថប្រយោជន៍

ស្វែងយល់អំពីបច្ចុប្បន្នភាពនៃការធានារ៉ាប់រងចុងក្រោយបំផុត។

5 ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការធានារ៉ាប់រងសុខភាព

5 ជម្រើសនៃការធានារ៉ាប់រង និងការចំណាយ

6 សិទ្ធិទទួលបាន

6 ពេលវេលា និងរបៀបដាក់ពាក្យស្នើសុំការធានារ៉ាប់រង

7 របៀបរក្សាការធានារ៉ាប់រង

9 របៀបទទួលបាន Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)

ស្វែងយល់ពីជំហានដែលអ្នកត្រូវអនុវត្តដើម្បីទទួលបាន Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)។

10 គ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកតាមអ៊ីនធឺណិត

បង្កើតគណនីអនឡាញ ដើម្បីងាយស្រួលចូលប្រើការធានារ៉ាប់រង និងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក។

11 ព័ត៌មានសង្ខេបសំខាន់ៗនៃគម្រោងសុខភាព

11 អត្ថប្រយោជន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

12 អត្ថប្រយោជន៍ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា

12 អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព

12 អត្ថប្រយោជន៍ភ្នែក

12 អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្តាប់

13 សេចក្តីសង្ខេបអត្ថប្រយោជន៍ផែនការ

15 អត្ថប្រយោជន៍នៃការមានកូន និងការកសាងគ្រួសារ

ថ្លៃ!

ស្វែងយល់អំពីអត្ថប្រយោជន៍ថ្មីបំផុតរបស់អ្នក - ការមានកូន ការកសាងគ្រួសារ និងជំនួយពេលអស់រដូវ។

18 ជម្រើសនៃការធានារ៉ាប់រងសុខភាពឆ្មេញ

19 Delta Dental

20 Willamette Dental

21 ធនធាន និងជំនួយគាំទ្រ

Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) សម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាព ថ្ងៃទី 1-20 ខែកក្កដា

ថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា គឺជាថ្ងៃផុតកំណត់របស់អ្នកដើម្បី៖

- ✓ ស្នើសុំការធានារ៉ាប់រង ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិ និងមិនទាន់បានចុះឈ្មោះ។
- ✓ ផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពធូញរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះរួចហើយ។
- ✓ បន្ថែមការធានារ៉ាប់រងវេជ្ជសាស្ត្រ និង/ឬសុខភាពធូញសម្រាប់កូនអ្នក ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការ 120 ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ។

មិនតម្រូវឱ្យធ្វើសកម្មភាពអ្វីទេ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ផ្លាស់ប្តូរការធានារ៉ាប់រងបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើសកម្មភាពទេ អ្នកនឹងមិនអាចដាក់ពាក្យសុំ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរបានទេ រហូតដល់ចំណុចរំលង Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) បន្ទាប់ លុះត្រាតែអ្នកមានព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាការមានកូន ឬបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត។

ត្រូវការជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យ ជំនួយផ្នែកភាសា ឬមានសំណួរឬ?

ហៅទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ 1-877-606-6705។



**ងាយស្រួលដាក់ពាក្យសុំការធានារ៉ាប់រង ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ
myseiu.be/oe-online**

ដាក់ពាក្យសុំ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រង ពិនិត្យមើលសិទ្ធិទទួលបាន ចូលប្រើប្រាស់ទម្រង់បែបបទ និងឯកសារ និងវិក្កយបត្របង់ប្រាក់ដោយខ្លួនឯង។ ស្វែងយល់ពីរបៀបចាប់ផ្តើមនៅលើទំព័រទី 10។



ការបង្កើនអត្ថប្រយោជន៍ 2024

- ✓ ដែនកំណត់បរិក្ខារគំហើញបានកើនឡើងរហូតដល់ \$600 រៀងរាល់ 12 ខែ។
- ✓ ដែនកំណត់ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់បានកើនឡើងដល់ \$3,000 សម្រាប់ត្រចៀកនីមួយៗ រៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង។
- ✓ ដែនកំណត់រយៈពេលអត្ថប្រយោជន៍ប្រចាំឆ្នាំរបស់ Delta Dental និងដែនកំណត់អាយុកាលនៃការតម្រង់ធ្មេញបានកើនឡើងដល់ \$5,000។
- ✓ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួននៃការតម្រង់ធ្មេញ Willamette Dental បានកាត់បន្ថយមកត្រឹម \$1,500។
- ✓ បរិក្ខារជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រប្រើជាប់យូរ (DME) បានកាត់បន្ថយមកត្រឹម \$0។
- ✓ ថ្មី! អត្ថប្រយោជន៍នៃការមានកូន និងការកសាងគ្រួសារ

ចាប់ពីការមានកូន និងការរៀបចំផែនការគ្រួសាររហូតដល់ការអស់រដូវ—អត្ថប្រយោជន៍ថ្មីរបស់អ្នកផ្តល់នូវការរ៉ាប់រងសម្រាប់ការព្យាបាលចុងក្រោយបំផុត ជំនួយគាំទ្រដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន ការណែនាំពីអ្នកតស៊ូមតិផ្នែកថែទាំអ្នកជំងឺឯកទេស និងការទទួលបានការថែទាំគុណភាពខ្ពស់។



Alyssa E.
អ្នកថែទាំ, Mount Vernon

បន្ថែមពីលើការទទួលបានសេវាធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលមានគុណភាពខ្ពស់ អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ឥតគិតថ្លៃផ្សេងទៀត*—បង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នកកាត់បន្ថយភាពតានតឹង មានសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ និងបង្កើនគុណភាពជីវិតរបស់អ្នក។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ myseiu.be/oe-benefits។

* ច្បាប់នៃសិទ្ធិទទួលបានត្រូវបានអនុវត្ត។

Caregiver Kicks

ទ្រនាប់ជើងឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកថែទាំ

ទទួលបានទ្រនាប់ជើងឆន់នឹងការអិលមួយគូដោយឥតគិតថ្លៃ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ! Caregiver Kicks ត្រូវបានផ្តល់ជូនជាង 70 ម៉ូដពី Reebok ដល់ Sketchers ហើយត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាពជាងមុននៅកន្លែងធ្វើការ ហើយក៏កាត់បន្ថយការឈឺជើង និងខ្វែងផងដែរ។



ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃ ការធានារ៉ាប់រង សុខភាព

ធានារ៉ាប់រងដែលបានរចនាឡើងសម្រាប់អ្នកថែទាំ។



តើជម្រើសនៃការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់ខ្ញុំមានអ្វីខ្លះ ហើយតើវាមានតម្លៃប៉ុន្មាន?

គម្រោងសុខភាពដែលមានសម្រាប់អ្នកគឺផ្អែកលើលេខកូដតំបន់នៃផ្ទះរបស់អ្នក។ គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ផ្តល់មធ្យោបាយជាច្រើនដើម្បីទទួលបានការថែទាំ និងជំនួយគាំទ្រសម្រាប់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ ធានារ៉ាប់រងរួមបញ្ចូលអត្ថប្រយោជន៍ដូចខាងក្រោម ឬក៏រួមទាំងការចូលប្រើការបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុខភាព កម្មវិធីដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន និងច្រើនទៀត។

- ✓ ការថែទាំបង្ការ
- ✓ វេជ្ជសាស្ត្រ
- ✓ សុខភាពធ្មេញ
- ✓ ទន្តពេទ្យរិទ្យា
- ✓ ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ✓ សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍
- ✓ ភ្នែក
- ✓ ការស្តាប់
- ✓ ការមានកូន និងការកសាងគ្រួសារ
- ✓ ការថែទាំដែលបញ្ជាក់ពីយេនឌ័រ
- ✓ ការចាប់សរសៃ និងម៉ាស្សា
- ✓ ការព្យាបាលដោយចលនា

ការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈ

បុគ្គល
វេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញ

\$25/ខែ

ទទួលបានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលមានគុណភាពខ្ពស់ត្រឹមតែ \$25 ក្នុងមួយខែ!

Coverage for Kids ♡ (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)

វេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញ

\$100/ខែ

អ្នកអាចបន្ថែមការធានារ៉ាប់រងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញសម្រាប់កុមារដែលមានសិទ្ធិទទួលបានក្នុងតម្លៃ \$100 បន្ថែមទៀតក្នុងមួយខែ។

Coverage for Kids ♡ (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)

ធ្មេញតែប៉ុណ្ណោះ

\$10/ខែ

អ្នកអាចបន្ថែមការធានារ៉ាប់រងផ្នែកធ្មេញប៉ុណ្ណោះសម្រាប់កុមារដែលមានសិទ្ធិទទួលបាន ក្នុងតម្លៃ \$10 បន្ថែមទៀតក្នុងមួយខែ។

ប្រាក់ចំណាយដែលបង់ជាមុននៃ សហបុព្វលាភប្រចាំខែ៖ \$125

\$25 សម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល
+ \$100 សម្រាប់កូនរបស់អ្នកទាំងអស់

ប្រាក់ចំណាយដែលបង់ជាមុននៃ សហបុព្វលាភប្រចាំខែ៖ 35\$

\$25 សម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល
+ \$10 សម្រាប់កូនរបស់អ្នកទាំងអស់

ប្រាក់ចំណាយដែលបង់ជាមុននៃសហបុព្វលាភប្រចាំខែ៖ នេះគឺជាចំនួនដែលនិយោជករបស់អ្នកនឹងកាត់ដោយស្វ័យប្រវត្តិពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នករៀងរាល់ខែ។



តើខ្ញុំក្លាយជាមានសិទ្ធិទទួលបានការធានារ៉ាប់រងដោយរបៀបណា?

ការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល

អ្នកត្រូវតែធ្វើការឱ្យបាន 80 ម៉ោង ឬលើសនេះក្នុងមួយខែរយៈពេល 2 ខែ ជាប់ៗគ្នា ដើម្បីមានសិទ្ធិទទួលបានការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល។

Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)

អ្នកត្រូវតែធ្វើការឱ្យបាន 120 ម៉ោង ឬលើសនេះក្នុងមួយខែដើម្បីមានសិទ្ធិទទួលបាន Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)។

តើខ្ញុំអាចដាក់ពាក្យស្នើសុំនៅពេលណា ហើយការធានារ៉ាប់រងនឹងចាប់ផ្តើមនៅពេលណា?

អ្នកអាចដាក់ពាក្យស្នើសុំនៅពេលដែលអ្នកមានសិទ្ធិជាលើកដំបូង ក្នុងអំឡុងពេល Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ឬប្រសិនបើអ្នកមានព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់។

ទិវរាលនៃការទទួលបានសិទ្ធិដំបូង

នៅពេលអ្នកទទួលបានសិទ្ធិជាលើកដំបូង ព័ត៌មានស្តីពីការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងរបៀបដាក់ពាក្យនឹងត្រូវបានផ្ញើទៅអ្នក។

អ្នកត្រូវតែបំពេញ និងដាក់ពាក្យស្នើសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពរបស់អ្នកក្នុងចន្លោះពេល 60 ថ្ងៃចាប់ពីពេលដែលសិទ្ធិទទួលបានដំបូងត្រូវបានបំពេញ។ ឱកាសបន្ទាប់សម្រាប់អ្នកក្នុងការដាក់ពាក្យគឺ Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ឬរយៈពេលចុះឈ្មោះពិសេស QLE។

នៅពេលដែលការធានារ៉ាប់រងចាប់ផ្តើមគឺផ្អែកលើកាលបរិច្ឆេទដែលពាក្យសុំដែលបានបំពេញរបស់អ្នកត្រូវបានទទួល។

វាត្រូវចំណាយពេលប្រហែល 2 សប្តាហ៍ដើម្បីដំណើរការពាក្យសុំរបស់អ្នក ហើយការធានារ៉ាប់រងអាចចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃដំបូងនៃខែប៉ុណ្ណោះ។ យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកដាក់ពាក្យសុំដែលបានបំពេញរបស់អ្នកមុនថ្ងៃទី 15 ដូច្នេះការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកអាចចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃដំបូងនៃខែបន្ទាប់បាន។

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើពាក្យស្នើសុំដែលបានបំពេញរបស់អ្នកត្រូវបានទទួល៖

- ត្រឹមថ្ងៃទី 15 ខែមីនា៖ ការធានារ៉ាប់រងនឹងចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី 1 ខែមេសា។
- រវាងថ្ងៃទី 16 ខែមីនាដល់ថ្ងៃទី 31 ខែមីនា៖ ការធានារ៉ាប់រងនឹងចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី 1 ខែឧសភា។

Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ)៖ ថ្ងៃទី 1-20 ខែកក្កដា

Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) គឺជាឱកាសប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នកក្នុងការដាក់ពាក្យ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ ថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា គឺជាថ្ងៃផុតកំណត់របស់អ្នកដើម្បីដាក់ពាក្យស្នើសុំធានារ៉ាប់រងការថែទាំសុខភាព ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះរួចហើយ។ ការផ្លាស់ប្តូរមានការផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពធុញរូបសម្រាប់អ្នក ឬការបន្ថែម Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)។

ធានារ៉ាប់រងនឹងចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី 1 ខែសីហា ឆ្នាំ 2024។

ទិវរលាទទួលចុះឈ្មោះពិសេស 30-ថ្ងៃ សម្រាប់ ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ (QLE)

ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ គឺជាការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងស្ថានភាពជីវិតរបស់អ្នក ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានអំឡុងពេលចុះឈ្មោះពិសេស។ ឧទាហរណ៍នៃព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតរួមមានការយកកូនមកពីញី ការបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពផ្សេងទៀត ឬការលែងលះ។ សម្រាប់បញ្ជីពេញលេញនៃ QLE សូមចូលមើល myseiu.be/qle។

មធ្យោបាយងាយស្រួលបំផុតដើម្បីដាក់ស្នើ QLE គឺដោយប្រើគណនីអនឡាញរបស់អ្នក ហើយ QLE ត្រូវតែដាក់ជូនក្នុងចន្លោះពេល 30 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍របស់អ្នក។



មិនមានសិទ្ធិឡើយនេះមែនទេ?

អ្នកនៅតែអាចស្នើសុំការធានារ៉ាប់រងក្នុងអំឡុងពេល Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) បាន។



បំពេញពាក្យស្នើសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពសម្រាប់ខ្លួនអ្នក ហើយធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គលនឹងចាប់ផ្តើមនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការដល់ចំនួន 80 ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ។ អ្នកក៏អាចបន្ថែមកុមារទៅក្នុងពាក្យស្នើសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពរបស់អ្នកបានផងដែរ ហើយ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) នឹងចាប់ផ្តើមនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការដល់ចំនួន 120 ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ។

តើខ្ញុំដាក់ពាក្យដោយរបៀបណា?

មធ្យោបាយងាយស្រួលបំផុតដើម្បីដាក់ពាក្យ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការធានារ៉ាប់រងគឺតាមអ៊ីនធឺណិត! ចាប់ផ្តើមនៅ myseiu.be/oe-online

ដើម្បីដាក់ពាក្យ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរតាមសំបុត្រប្រៃសណីយ៍ ឬទូរសារ៖ ប្រសិនបើអ្នកបានទទួលមត្តទ្រង់ក៏អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពដែលបានបោះពុម្ព អ្នកអាចប្រើកម្មវិធីអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពដែលមាននៅក្នុងសំបុត្រប្រៃសណីយ៍របស់អ្នកបាន។ ធ្វើសំបុត្រប្រៃសណីយ៍ ឬទូរសារនូវពាក្យសុំដែលបានបំពេញរបស់អ្នក ទៅកាន់អាសយដ្ឋាន ឬលេខទូរសារដែលមានរាយក្នុងពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាព។ តម្រូវឱ្យមានការបង់ថ្លៃប្រៃសណីយ៍នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។

❗ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសបន្ថែម Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) អ្នកនឹងត្រូវដាក់បញ្ចូលឯកសារបន្ថែម។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅទំព័រ 9។

តើខ្ញុំត្រូវបង់ប្រាក់ចំណាយដែលបង់ជាមុននៃសហបុព្វលាភប្រចាំខែរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

និយោជករបស់អ្នកនឹងកាត់ប្រាក់ចំណាយដែលបង់ជាមុននៃសហបុព្វលាភប្រចាំខែរបស់អ្នកដោយស្វ័យប្រវត្តិ (ចំនួនដែលអ្នកបង់ជារៀងរាល់ខែ) ពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើនិយោជករបស់អ្នកមិនអាចធ្វើការកាត់ប្រាក់បាន អ្នកនឹងទទួលបានសំបុត្របង់ប្រាក់ដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងសំបុត្រប្រៃសណីយ៍ និងតាមអ៊ីមែលដែលណែនាំអ្នកឱ្យបង់សហបុព្វលាភរបស់អ្នក។ អ្នកអាចបង់ប្រាក់តាមមូលប្បទានបត្រ ឬប្រើគណនីអនឡាញរបស់អ្នក (ស្វែងយល់បន្ថែមនៅទំព័រទី 10)។

ប្រសិនបើអ្នកជា IP ជាមួយ CDWA៖ ការទូទាត់ប្រចាំខែដំបូងរបស់អ្នកនឹងជាការបង់ប្រាក់ដោយខ្លួនឯង។

តើខ្ញុំរក្សាការធានារ៉ាប់រងរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

នៅពេលអ្នកមានធានារ៉ាប់រង អ្នកត្រូវតែបន្តធ្វើការឱ្យដល់ចំនួនម៉ោងដែលត្រូវបានតម្រូវក្នុងមួយខែ និង បង់ប្រាក់ចំណាយដែលបង់ជាមុននៃសហបុព្វលាភរ៉ាប់រងប្រចាំខែរបស់អ្នកឱ្យទាន់ពេល ដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងសុខភាពបន្ត។ ដោយសារការធានារ៉ាប់រងដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និង Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) មានលក្ខខណ្ឌតម្រូវនៃចំនួនម៉ោងខុសៗគ្នា អ្នកអាចបាត់បង់ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) ប៉ុន្តែនៅតែរក្សាការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គលរបស់អ្នក។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបដែលចំនួនម៉ោងធ្វើការមានឥទ្ធិពលលើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនៅទំព័របន្ទាប់។

ដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល អ្នកត្រូវ៖

- ✓ ធ្វើការ 80 ម៉ោងឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ។
- ✓ រាយការណ៍ចំនួនម៉ោងរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 60 ថ្ងៃនៃខែដែលបានធ្វើការ។
- ✓ បង់ប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុនសហបុព្វលាភប្រចាំខែ \$25 របស់អ្នក។

ដើម្បីរក្សា Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) អ្នកត្រូវតែ៖

- ✓ ធ្វើការ 120 ម៉ោងឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ។
- ✓ រាយការណ៍ចំនួនម៉ោងរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 60 ថ្ងៃនៃខែដែលបានធ្វើការ។
- ✓ បង់ប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុនសហបុព្វលាភប្រចាំខែពេញលេញសម្រាប់អ្នក និងកូនក្នុងបន្ទុករបស់អ្នក។

❗ រាយការណ៍ចំនួនម៉ោងរបស់អ្នកឱ្យទាន់ពេលវេលា

ដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក

អ្នកនឹងបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនរាយការណ៍ចំនួនម៉ោងឱ្យទាន់ពេលវេលា។ អ្នកអាចដាក់បញ្ចូលចំនួនម៉ោងយឺតយ៉ាវ ឬធ្វើការកែតម្រូវជាមួយនិយោជករបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 60 ថ្ងៃនៃខែដែលបានធ្វើការ។



❗ ស្វែងរកចំនួនម៉ោងបន្ថែមដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកផ្តល់សេវាលក្ខណៈបុគ្គល (IP) ហើយត្រូវការចំនួនម៉ោងបន្ថែមដើម្បីទទួលបាន ឬរក្សាការធានារ៉ាប់រង សូមសាកល្បង Carina ដែលជាគេហទំព័រផ្តល់ការងារឥតគិតថ្លៃដែលជួយអ្នកស្វែងរកអ្នកជំនាញតែច្រើន។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ myseiu.be/oe-carina



តើចំនួនម៉ោងដែលខ្ញុំធ្វើការមានឥទ្ធិពលដល់ការរក្សាការធានារ៉ាប់រងយ៉ាងដូចម្តេច?

ខែធ្វើការ	ខែធានារ៉ាប់រង
ចំនួនម៉ោងដែលអ្នកធ្វើការក្នុងខែនេះ៖	កំណត់ការធានារ៉ាប់រងក្នុងខែនេះ៖
ខែមករា → ខែមីនា	
ខែកុម្ភៈ → ខែមេសា	
ខែមីនា → ខែឧសភា	
ខែមេសា → ខែមិថុនា	
ខែឧសភា → ខែកក្កដា	
ខែមិថុនា → ខែសីហា	
ខែកក្កដា → ខែកញ្ញា	
ខែសីហា → ខែតុលា	
ខែកញ្ញា → ខែវិច្ឆិកា	
ខែតុលា → ខែធ្នូ	
ខែវិច្ឆិកា → ខែមករា	
ខែធ្នូ → ខែកុម្ភៈ	

នៅពេលដែលអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុងការធានារ៉ាប់រងនោះ ចំនួនម៉ោងដែលអ្នកធ្វើការកំណត់ស្ថានភាពនៃការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក 2 ខែក្រោយ។ សូមមើលឧទាហរណ៍ខាងក្រោមអំពីរបៀបដែលចំនួនម៉ោងរបស់អ្នកក្នុងខែមិថុនាមានឥទ្ធិពលដល់ការធានារ៉ាប់រងក្នុងខែសីហា។

ការបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល

ខែធ្វើការ៖ ខែមិថុនា	ខែធានារ៉ាប់រង៖ ខែសីហា
អ្នកធ្វើការតិចជាង 80 ម៉ោង។	អ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង។

ការបាត់បង់ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)

ដោយសារការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល និង Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) មានលក្ខខណ្ឌតម្រូវនៃចំនួនម៉ោងខុសៗគ្នា អ្នកអាចបាត់បង់ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) ប៉ុន្តែរក្សាការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល។

ខែធ្វើការ៖ ខែមិថុនា	ខែធានារ៉ាប់រង៖ ខែសីហា
អ្នកធ្វើការលើសពី 80 ម៉ោង ប៉ុន្តែតិចជាង 120 ម៉ោង។	អ្នករក្សាការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គល ប៉ុន្តែបាត់បង់ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)។

ការទទួលបានធានារ៉ាប់រងឡើងវិញដោយស្វ័យប្រវត្តិ

ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងដោយសារតែចំនួនម៉ោងមិនគ្រប់គ្រាន់ នៅពេលក្រោយមក ទៀតដែលអ្នកធ្វើការគ្រប់ចំនួនម៉ោងដែលតម្រូវក្នុងខែធ្វើការ ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនឹងបន្តដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅក្នុងខែនៃការធានារ៉ាប់រងដែលពាក់ព័ន្ធ។

ខែធ្វើការ៖ ខែមិថុនា	ខែធានារ៉ាប់រង៖ ខែសីហា
អ្នកធ្វើការគ្រប់ចំនួនម៉ោងដែលតម្រូវ។	ការធានារ៉ាប់រងបន្តដោយស្វ័យប្រវត្តិ។



នៅពេលដែលការធានារ៉ាប់រងត្រូវបានបន្តឡើងវិញ និយោជករបស់អ្នកមិនអាចកាត់ប្រាក់សហបុព្វលាភប្រចាំខែដោយស្វ័យប្រវត្តិបានទេ ហើយអ្នកនឹងទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីការបង់ប្រាក់ដោយខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើអ្នកមានគម្លាតក្នុងការធានារ៉ាប់រង 12 ខែ ឬច្រើនជាងនេះ អ្នកនឹងត្រូវដាក់ពាក្យសុំការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពឡើងវិញ។

តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង?

ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព អ្នកនឹងទទួលបានព័ត៌មានអំពីការបន្តការធានារ៉ាប់រងតាមរយៈ COBRA។

COBRA: (ច្បាប់ស្តីពីដំណើរសម្របសម្រួលចរិត Omnibus រួម) ជួយអ្នកថែទាំ និងកូនរបស់អ្នកកាត់ដែលបានបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព។ តាមរយៈ COBRA នៅពេលអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក ឬ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) អ្នកអាចទទួលបានការធានារ៉ាប់រងបន្តលើការថែទាំសុខភាពសម្រាប់ការបង់ប្រាក់ប្រចាំខែ។ អត្ថប្រយោជន៍ COBRA របស់អ្នកត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ Ameriflex។ សម្រាប់សំណួរអំពី COBRA សូមហៅទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើអតិថិជន៖ 1-877-606-6705។

ជម្រើសធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត៖ ប្រសិនបើអ្នកបានឈប់ផ្តល់ការថែទាំ ហើយត្រូវការស្វែងរកការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរយៈពេលវែង សូមចូលទៅកាន់ wahealthplanfinder.org។ អ្នកអាចស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន Washington Apple Health ដោយឥតគិតថ្លៃឬអត់ ឬប្រៀបធៀបជម្រើសថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀតបាន។

Coverage for Kids

(ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)

ទទួលបានការធានារ៉ាប់រងដ៏អស្ចារ្យដូចគ្នា
សម្រាប់កូនក្នុងបន្ទុករបស់អ្នក។



Alyssa E.
អ្នកថែទាំ, Mount Vernon

ប្រសិនបើអ្នកចង់បន្ថែមកុមារទៅ ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក៖

- ✓ ធ្វើការយ៉ាងហោចណាស់ 120 ម៉ោងក្នុងមួយខែ។
ប្រសិនបើអ្នកមិនមានសិទ្ធិត្រូវបានផ្តល់ឲ្យនេះទេ អ្នកអាចបំពេញ
ពាក្យសុំក្នុងអំឡុង Open Enrollment (ការបើកទទួល
ចុះឈ្មោះ) ហើយ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រង
សម្រាប់កុមារ) នឹងចាប់ផ្តើមនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការដល់
ចំនួន 120 ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ។
- ✓ បំពេញផ្នែក Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រង
សម្រាប់កុមារ) ក្នុងពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាព
តាមអ៊ីនធឺណិត ឬតាមសំបុត្រប្រៃសណីយ៍។ អ្នកនឹង
ត្រូវជ្រើសរើសជម្រើសធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កូនរបស់អ្នក
(វេជ្ជសាស្ត្រ និងធុញត្ថម្ភ ឬសម្រាប់តែធុញត្ថម្ភ)។
- ✓ ដាក់បញ្ចូលឯកសារផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុកដើម្បី
ផ្ទៀងផ្ទាត់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយកូនៗរបស់អ្នកជា
មួយនឹងពាក្យសុំ។
- ✓ បង់សហបុព្វលាភប្រចាំខែដែលត្រូវការសម្រាប់ជម្រើស
នៃការធានារ៉ាប់រងដែលអ្នកបានជ្រើសរើសសម្រាប់កូនៗ
របស់អ្នក។

Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រង សម្រាប់កុមារ) វេជ្ជសាស្ត្រ និងធុញត្ថម្ភ

\$125/ខែ

\$25 សម្រាប់អ្នក + \$100
សម្រាប់កូនរបស់អ្នកទាំងអស់

Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រង សម្រាប់កុមារ) នៃធុញត្ថម្ភប៉ុណ្ណោះ

35\$/ខែ

\$25 សម្រាប់អ្នក + \$10
សម្រាប់កូនរបស់អ្នកទាំងអស់

តើខ្ញុំអាចបន្ថែមអ្នកណាទៅ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)?

អ្នកអាចបន្ថែមកុមារដែលមានសិទ្ធិគ្រប់គ្រាន់ (រហូតដល់ថ្ងៃកំណើតទី 26 របស់ពួកគាត់)។
ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃកូនក្នុងបន្ទុកដែលមានលក្ខណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់គឺ កូនបង្កើត កូនចិញ្ចឹម
កូនចុង និងកូនរបស់ដៃគូក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។

តើត្រូវការអ្វីខ្លះសម្រាប់ការផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុក?

នៅពេលអ្នកចុះឈ្មោះកូនរបស់អ្នកលើកដំបូង អ្នកនឹងត្រូវផ្ទៀងផ្ទាត់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជា
មួយពួកគេ មុនពេលដែលការធានារ៉ាប់រងអាចចាប់ផ្តើម។* យើងសូមណែនាំឱ្យអ្នកដាក់បញ្ចូល
ឯកសារផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុករបស់អ្នកអមជាមួយពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពដែលបាន
បំពេញរបស់អ្នកត្រឹមថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើដូច្នេះបានទេ អ្នកត្រូវតែបញ្ចូល
ឯកសាររបស់អ្នកត្រឹម ថ្ងៃទី 30 ខែកញ្ញា ហើយត្រូវប្រាកដថាដាក់ស្លាកវាជាមួយនឹងនាមខ្លួន និង
នាមត្រកូលរបស់អ្នក និងលេខប្អូនខ្មងចុងក្រោយនៃលេខសន្តិសុខសង្គមរបស់អ្នក។

*ប្រសិនបើអ្នកបានបញ្ចូលឯកសារដែលបានផ្ទៀងផ្ទាត់ហើយ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើឯកសាររបស់អ្នកឡើងវិញទេ លុះត្រាតែវាត្រូវ
បានស្នើសុំ។

ឯកសារដែលទទួលយកសម្រាប់ការផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នក នៅក្នុងបន្ទុក

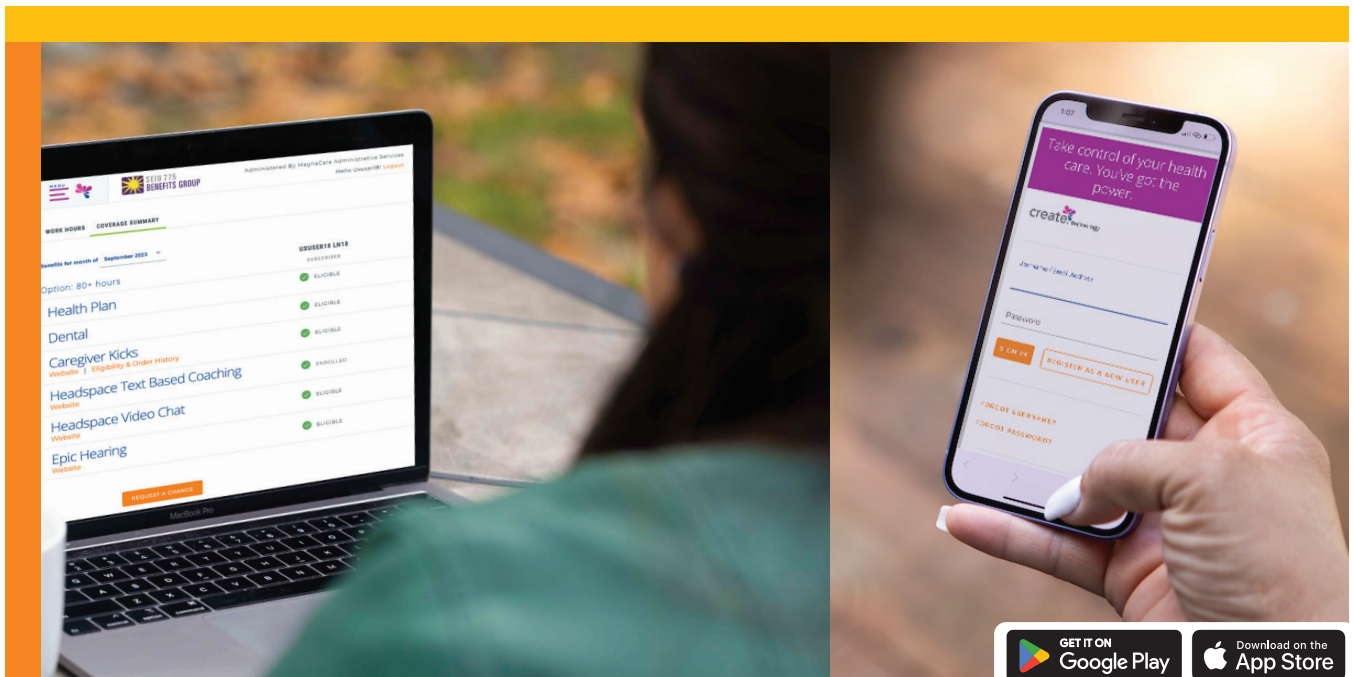
អ្នកត្រូវដាក់បញ្ចូលឯកសារផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុកមួយសម្រាប់កូននីមួយៗដែលអ្នកចុះឈ្មោះ។
ឧទាហរណ៍ឯកសារមួយចំនួនដែលអាចយកមកប្រើដើម្បីធ្វើការផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុករួមមាន៖

- ច្បាប់ចម្លងសំបុត្រកំណើតរបស់កូនអ្នក។
- ច្បាប់ចម្លងលិខិតបញ្ជាក់កូនចិញ្ចឹម អាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ ឬសំបុត្រស្នាក់នៅ។
- ច្បាប់ចម្លងលិខិតប្រកាសពន្ធសហព័ន្ធថ្មីៗបំផុតរបស់អ្នក ដែលរាយនាមអ្នកនៅក្នុងបន្ទុករបស់អ្នក។
- ឯកសារបន្ថែមអាចត្រូវបានត្រូវការ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបន្ថែមកូនរបស់ដៃគូក្នុងគ្រួសារ។

សម្រាប់បញ្ជីពេញលេញនៃអ្នកដែលមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់
ជាកូនក្នុងបន្ទុក និងឯកសារដែលទទួលយក សូមចូល
ទៅកាន់ mysei.uw.edu/cfk



គ្រប់គ្រងអត្ថប្រយោជន៍ សុខភាពរបស់អ្នកដោយ ប្រើគណនីអនឡាញ ចាប់ផ្តើមនៅ myseiu.be/oe-online



តាមរយៈគណនី អ្នកអាច៖

- ✓ មើលចំនួនម៉ោង និងសិទ្ធិទទួលបានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព
Caregiver Kicks និងកម្មវិធី Headspace Care។
- ✓ ស្នើសុំ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រងសុខភាព។
- ✓ បន្ថែមកុមារទៅក្នុងការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។
- ✓ ចូលប្រើឯកសារ និងទម្រង់ផែនការផ្សេងៗ។
- ✓ បង់សហបុព្វលាភ និងមើលប្រវត្តិទូទាត់។
- ✓ ចុះឈ្មោះសម្រាប់ទំនាក់ទំនងតាមអ៊ីមែលអំពីការធានារ៉ាប់រង។

ការបង្កើតគណនីគឺងាយស្រួល - ចំណាយពេលត្រឹមតែ 5 នាទីប៉ុណ្ណោះ!



ចូលទៅកាន់ myseiu.be/oe-online សម្រាប់
រំដោះបង្រៀនអំពីការបង្កើតគណនីថ្មី។

គណនីអនឡាញគឺជាផ្នែកមួយនៃវិបសាយ CREATE របស់
MagnaCare។ MagnaCare គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងការធានារ៉ាប់រង
សុខភាពរបស់អ្នក។ គេហទំព័រនេះមានជាភាសាអង់គ្លេស។
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបង្កើតគណនី ឬជំនួយ
ផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជន៖
1-877-606-6705។

ព័ត៌មានសង្ខេប សំខាន់ៗនៃគម្រោង សុខភាព



Becky F.
អ្នកថែទាំ Lacey

ទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ឱ្យបាន ច្រើនបំផុតពីការធានារ៉ាប់រង សុខភាព Kaiser Permanente of Washington (KPWA) របស់អ្នក។

លើសពីការថែទាំបង្ការ ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នករួមបញ្ចូលវិធីជាច្រើនដើម្បី
ទទួលបានការថែទាំ និងការគាំទ្រ ដូចជាការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព និង
កម្មវិធីគ្រប់គ្រងដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃដូចជាជំងឺ
ទឹកនោមផ្អែម លើសឈាម និងឈឺខ្នងជាដើម។

ត្រូវប្រាកដថាស្វែងយល់អំពីវិធីសាស្ត្រទាំងអស់នៃគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក
និងទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យបំផុតរបស់អ្នក!

ប្រើលេខសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នកដើម្បី ចាប់ផ្តើម

នៅពេលអ្នកបានចុះឈ្មោះរួច Kaiser Permanente នឹងផ្ញើកាត ID
សមាជិកមកអ្នកតាមប្រៃសណីយ៍។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានកាតរបស់
អ្នកក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការចាប់ពីថ្ងៃចាប់ផ្តើមការធានារ៉ាប់រង
សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើសមាជិក Kaiser Permanente។

តាមរយៈកាតសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក អ្នកអាចបង្កើតគណនីដែល
មានសុវត្ថិភាព និងគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកតាមអ៊ីនធឺណិតនៅ
kp.org/wa និងតាមរយៈកម្មវិធីទូរសព្ទ Kaiser Permanente។

Kaiser Permanente of Washington (KPWA) គឺជាគម្រោងសុខភាពដែលមានផ្តល់
ជូនអ្នក ដោយផ្អែកលើលេខកូដតំបន់របស់អ្នក។



ការទៅជួបទទួលបានការថែទាំបឋមដោយឥតគិតថ្លៃ*

តាមរយៈ Kaiser Permanente មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន
ទេ នៅពេលអ្នកជួបវេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំបឋមរបស់អ្នក (ហៅម្យ៉ាងទៀតថាអ្នកផ្តល់
សេវាថែទាំបឋម ឬ PCP)។ អ្នកអាចទៅជួប PCP របស់អ្នកដើម្បីធ្វើការពិនិត្យ
សុខភាព នៅពេលអ្នកឈឺ។ Kaiser Permanente ក៏ផ្តល់ជម្រើសការថែទាំ
តាមអ៊ីនធឺណិតនៅក្នុងករណីជាច្រើនផងដែរ ដូច្នេះអ្នកអាចទទួលបានការថែទាំពី
ផ្ទះរបស់អ្នកយ៉ាងសុខស្រួល។

*ការទៅជួប PCP របស់អ្នកមិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់
អ្នកបញ្ជាឱ្យធ្វើតេស្ត ឬការងារមន្ទីរពិសោធន៍ អ្នកប្រហែលជាត្រូវបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនលើសេវា
ទាំងនោះ។

ការថែទាំបន្ទាន់ និងសង្គ្រោះបន្ទាន់

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបានការណាត់ជួបនៅថ្ងៃតែមួយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
របស់អ្នក ឬមានតម្រូវការសុខភាពភ្លាមៗនោះ មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់របស់
Kaiser Permanente ដែលនៅជិតបំផុតរបស់អ្នកគឺជាដំណោះស្រាយដែល
មានតម្លៃសមរម្យ។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម/ការពិនិត្យ សុខភាពតាមអ៊ីនធឺណិត	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ការជួបថែទាំជាបន្ទាន់	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ការចូលបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$200



អត្ថប្រយោជន៍ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា

អត្ថប្រយោជន៍ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា (Rx) ត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក ហើយការផ្ទេរវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នកគឺសាមញ្ញ! គ្រាន់តែចូលទៅក្នុងគណនីអនឡាញ Kaiser Permanente របស់អ្នក ឬទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើសមាជិក។

ការបញ្ជាទិញតាមប្រៃសណីយ៍គឺជាជម្រើសដែលមានតម្លៃសមរម្យបំផុតសម្រាប់អ្នកដើម្បីទទួលបានវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នក។ បើកថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នកតាមអ៊ីនធឺណិត តាមទូរសព្ទ ឬប្រើកម្មវិធីរបស់ Kaiser Permanente។



អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព

សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកសំខាន់ដូចគ្នាទៅនឹងសុខភាពផ្លូវកាយរបស់អ្នកដែរ។ ការធានារ៉ាប់រងរបស់ Kaiser Permanente រួមមានការគាំទ្រប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ ការប្រើថ្នាំ ការព្យាបាលដោយក្រុមគ្រូពេទ្យ និងការថែទាំជំនួស ក៏ដូចជា៖

- ចូលប្រើកម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការថែទាំខ្លួនឯងដោយឥតគិតថ្លៃដូចជា Calm សម្រាប់សតិដឹង និង Headspace Care សម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាលផ្លូវចិត្តអារម្មណ៍មួយទល់មួយ។
- ការដក់ដៃពីការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលអ្នកអាចរៀបចំការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តបានយ៉ាងងាយស្រួលតាមអ៊ីនធឺណិត។
- ការវាយតម្លៃតាមអ៊ីនធឺណិត និងការពិនិត្យតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក ដើម្បីពិនិត្យមើលរោគសញ្ញារបស់អ្នក និងទទួលបានជម្រើសដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អ្នក។

ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ myseiu.be/kaiser-bh។



អត្ថប្រយោជន៍ភ្នែក

Kaiser Permanente ផ្តល់ការថែទាំភ្នែកយ៉ាងទូលំទូលាយ។ ចំណុចនេះរួមបញ្ចូលទាំងការពិនិត្យភ្នែកដោយឥតគិតថ្លៃ 1 ដងរៀងរាល់ 12 ខែម្តង និង \$600 រៀងរាល់ 12 ខែសម្រាប់ឧបករណ៍ជំនួយគំហើញ (ដូចជាកញ្ចក់ ស៊ុម និងកញ្ចក់ពាក់កែវភ្នែក)។ អ្នកអាចជ្រើសរើសពីបណ្តុំវ៉ែនតាដែលមានគុណភាពខ្ពស់ដែលស័ក្តិសមនឹងរចនាប័ទ្ម និងថវិការបស់អ្នក។ ការកែតម្រូវ និងការជួសជុលគឺតែងតែមិនគិតថ្លៃ។



អត្ថប្រយោជន៍នៃការស្តាប់

ការបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់គឺជាជំងឺទូទៅមួយ ប៉ុន្តែវាអាចព្យាបាលបានផងដែរ។ តាមរយៈ EPIC Hearing អ្នក និងកូនរបស់អ្នកអាចទទួលបានការពិនិត្យសមត្ថភាពនៃការស្តាប់ប្រចាំឆ្នាំដោយមិនគិតថ្លៃពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំជាដៃគូផ្នែកការស្តាប់របស់ EPIC និងរហូតដល់ \$3,000 នៃឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់សម្រាប់គ្រឿងនីមួយៗរៀងរាល់ 36 ខែដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ ចាប់ផ្តើមតាមរយៈ myseiu.be/epic។



ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន Rx	ឱសថស្ថានការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ	ការបញ្ជាតាមប្រៃសណីយ៍ការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ
ថ្នាំពន្យារកំណើតទូទៅ*	\$0	\$0
ឱសថផ្អែកតាមតម្លៃ**	\$4	\$0
ឱសថទូទៅដែលនិយមប្រើ	\$8	\$3
ម៉ាកដែលនិយមប្រើ	\$25	\$20

*ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការឱ្យអង្គការដែលមានមូលដ្ឋានលើសាសនា គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកមិនរាប់បញ្ចូលការធានារ៉ាប់រងពន្យារកំណើត ដូចដែលបានអនុញ្ញាតស្របតាមករណីលើកលែងសាសនាក្នុង Affordable Care Act (ច្បាប់ថែទាំដែលមានតម្លៃសមរម្យ)។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកនឹងទទួលបានសេវាទាំងនេះដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក (និងដោយមិនចាត់វិធានការបន្ថែមណាមួយ) ពី Kaiser Permanente ដរាបណាអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុងគម្រោងសុខភាព។

**ឱសថផ្អែកតាមតម្លៃជាឱសថទូទៅសម្រាប់ព្យាបាលស្ថានភាពសុខភាពផ្សេងៗ។

គ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នក

ស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ ឬជំងឺលើសឈាមអាចប៉ះពាល់ដល់គុណភាពជីវិតរបស់អ្នក ហើយត្រូវការការព្យាបាលពិសេស។ ជាសំណាងល្អ វាអាចត្រូវបានព្យាបាលបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព តាមរយៈរបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ ការថែទាំបង្ការ និងការគ្រប់គ្រងបន្តបន្ទាប់។

បន្ថែមពីលើការទៅពិនិត្យថែទាំបឋមសម្រាប់ការថែទាំទូទៅ និងការបញ្ជូនបន្តរបស់អ្នកឯកទេស គម្រោងរបស់អ្នកក៏ផ្តល់ជូនផងដែរនូវ៖

ការបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុខភាពសម្រាប់ការណែនាំដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីទទួលបាន និងមានសុខភាពល្អ។

កម្មវិធី និងការណែនាំពីក្រុមអ្នកថែទាំដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរបស់អ្នក។

កម្មវិធីស្អាតហ្វូនសម្រាប់កម្មវិធីលំហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួន សមាធិ ការប្រឹក្សា និងច្រើនទៀត។

ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ myseiu.be/oe-cc។



Sandra C. អ្នកថែទាំ, Kennewick



នេះជាព័ត៌មានសង្ខេបអំពីអត្ថប្រយោជន៍។ នេះមិនមែនជាកិច្ចសន្យា ឬវិញ្ញាបនបត្របញ្ជាក់ការធានារ៉ាប់រងនោះទេ។ ការពណ៌នាអំពីអត្ថប្រយោជន៍ទាំងអស់ រួមទាំងការថែទាំជម្រើសផ្សេងទៀត គឺសម្រាប់សេវាចាំបាច់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ សមាជិកនឹងត្រូវបានគិតប្រាក់តិចជាងប្រាក់រួមចំណែកចំណាយសម្រាប់សេវាដែលមានធានារ៉ាប់រង ឬគិតថ្លៃជាក់ស្តែងសម្រាប់សេវានោះ។ សម្រាប់បញ្ញត្តិស្តីពីការធានារ៉ាប់រងពេញលេញ រួមទាំងដែនកំណត់ សូមមើលវិញ្ញាបនបត្របញ្ជាក់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ ដោយអនុលោមតាមច្បាប់ការពារអ្នកជំងឺ និងការថែទាំដែលមានតម្លៃសមរម្យឆ្នាំ 2010 កុមារនៅក្នុងបន្ទុកមានសិទ្ធិចុះឈ្មោះក្នុងគម្រោងនេះរហូតដល់ថ្ងៃកំណើតទី 26 របស់ពួកគាត់។

អត្ថប្រយោជន៍	នៅក្នុងបណ្តាញ
ប្រាក់កាត់កងក្នុងគម្រោង	គ្មានប្រាក់កាត់កងប្រចាំឆ្នាំ
ការលើកប្រាក់កាត់កងសម្រាប់បុគ្គលទៅពេលក្រោយ	មិនអាចអនុវត្តបាន
សហធានារ៉ាប់រងនៃគម្រោង	គ្មានសហធានារ៉ាប់រងនៃគម្រោង
ដែនកំណត់ប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅ	ដែនកំណត់ប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅនីមួយៗ៖ \$1,200 ដែនកំណត់ប្រាក់ចេញហោប៉ៅគ្រួសារ៖ \$2,400 ការចំណាយប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅលើសេវាដែលរ៉ាប់រងខាងក្រោមត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងដែនកំណត់ប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅ៖ ប្រាក់រួមចំណែកថ្លៃចំណាយទាំងអស់សម្រាប់សេវាដែលមានការធានារ៉ាប់រង
ទិវលាវង់ចំណែកស្ថានភាពដែលមានស្រាប់ពីមុន (PEC)	គ្មាន PEC
កម្រិតកំណត់ធានារ៉ាប់រង	គ្មានដែនកំណត់
សេវាសម្រាប់អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ (ការទៅជួបនៅការិយាល័យ)	គ្មានប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការថែទាំបឋម/ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 សម្រាប់ឯកទេស
សេវាមន្ទីរពេទ្យ	សេវាសម្រាប់អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តងៗ។ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន បើពុំនោះទេនឹងមិនត្រូវបានធានារ៉ាប់រងឡើយ។ ការវះកាត់អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$50
ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា (ឱសថដែលអាចចាក់បានមួយចំនួនអាចត្រូវបានរ៉ាប់រងនៅក្រោមសេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ)	ឱសថផ្នែកលើតម្លៃ/ប្រភេទទូទៅដែលនិយមប្រើ (កម្រិតទី 1)/ម៉ាកដែលនិយមប្រើ (កម្រិតទី 2) ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$4/\$8/\$25 ក្នុងមួយការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ ឱសថទូទៅដែលនិយមប្រើ (កម្រិតទី 1)/ម៉ាកដែលនិយមប្រើ (កម្រិតទី 2) \$0/\$0
ការបញ្ជាទិញតាមប្រៃសណីយ៍ដែលមានវេជ្ជបញ្ជា	បញ្ចុះតម្លៃ \$5 ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ
ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ	ធានារ៉ាប់រងលើការជួបពិគ្រោះរហូតដល់ 20 ដងក្នុងមួយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិនដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាមុន។ ការជួបពិគ្រោះបន្ថែមនៅពេលដែលបានអនុម័តដោយគម្រោង - ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។
សេវាថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់	គម្រោងបង់ 80% អ្នកបង់ 20%
ភាពញៀនសារធាតុគីមី	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តងៗ ដែលទាមទារការអនុញ្ញាតជាមុន បើពុំនោះទេនឹងមិនត្រូវបានធានារ៉ាប់រងឡើយ។ អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ឧបករណ៍ បរិក្ខារ និងសម្ភារៈ	ត្រូវបានធានាត្រឹម 100%។ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន បើពុំនោះទេនឹងមិនត្រូវបានធានារ៉ាប់រងឡើយ។ • បរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រប្រើជាប្រចាំ • គ្រឿងបរិក្ខារតម្រង់ខ្ពស់ • អាវទ្រនាប់ក្រោយសម្រាលបានកំណត់ត្រឹមពីរ (2) រៀងរាល់ប្រាំមួយ (6) ខែ • សម្ភារៈកាត់បើកផ្លូវចូលទៅក្នុងពោះវៀនធំ • ឧបករណ៍សិប្បនិម្មិត
សម្ភារៈជំងឺទឹកនោមផ្អែម	អាវស៊ីយលីន មូល ស៊ីរ៉ាង និងប្រដាប់ដោះ - សូមមើលឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា។ ម៉ាស៊ីនបូមអាវស៊ីយលីនខាងក្រៅ ឧបករណ៍ត្រួតពិនិត្យក្លុយកូសក្នុងឈាម សារធាតុធ្វើតេស្ត និងសម្ភារៈ សូមមើលឧបករណ៍ បរិក្ខារ និងសម្ភារៈ។ នៅពេលដែលឧបករណ៍ សម្ភារៈ និងបរិក្ខារ ឬឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាត្រូវបានរ៉ាប់រង និងមានដែនកំណត់អត្ថប្រយោជន៍ សម្ភារៈជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនស្ថិតក្រោមដែនកំណត់ទាំងនេះទេ។

អត្ថប្រយោជន៍	នៅក្នុងបណ្តាញ
សេវាមន្ទីរពិសោធន៍រោគវិនិច្ឆ័យ និងការស្នើរដ្ឋ	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ត្រូវបានធានាក្រោមសេវាមន្ទីរពេទ្យ អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ MRI/PET/CT ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$50 សេវាថតឆ្លុះរូបភាពវិទ្យុសកម្មទំនើបដូចជា CT, MR និង PET ត្រូវតែកំណត់ថាចាំបាច់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយតម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន លើកលែងតែនៅពេលដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬសេវាអ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។
សេវាកម្មសង្គ្រោះបន្ទាន់ (ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនត្រូវបានលើកលែង ប្រសិនបើអនុញ្ញាតឱ្យចូលសម្រាក)	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$200 នៅកន្លែងដែលបានកំណត់ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$200 នៅកន្លែងដែលមិនបានកំណត់
ការពិនិត្យការស្តាប់ (តាមទម្លាប់)	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់	ត្រូវបានធានាតាមរយៈអត្ថប្រយោជន៍ដាច់ដោយឡែកមួយ៖ ផ្នែកការស្តាប់ EPIC។ មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនទេ រហូតដល់ \$3,000 សម្រាប់ត្រចៀកម្ខាងរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំ គិតជាថ្លៃចំណាយលើប្រដាប់ជំនួយការស្តាប់។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ myseiu.be/epic ។
សេវាសុខាភិបាលនៅផ្ទះ	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។ គ្មានការកំណត់ចំពោះការជួបពិគ្រោះ។ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន បើពុំនោះទេនឹងមិនត្រូវបានធានារ៉ាប់រងឡើយ។
សេវាថែទាំអ្នកជំងឺដំណាក់កាលចុងក្រោយ	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន បើពុំនោះទេនឹងមិនត្រូវបានធានារ៉ាប់រងឡើយ។
សេវាព្យាបាលភាពមិនមានកូន	ត្រូវបានធានាតាមរយៈអត្ថប្រយោជន៍ដាច់ដោយឡែកមួយ៖ ការមានកូន និងការកសាងគ្រួសារ Progyny។ 2+1 Smart Cycles ដើម្បីជួយសមាជិក តាមរយៈដំណើរនៃការមានកូន និងការកសាងគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ myseiu.be/progyny
ការព្យាបាលដោយចលនាដៃ	ធានារ៉ាប់រងរហូតដល់ការជួបពិគ្រោះ 20 ដងក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិនដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាមុន ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0។
សេវាម៉ាស្សា	សូមមើលសេវាស្តារនីតិសម្បទាឡើងវិញ
សេវាសម្ភព	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0។ ការថែទាំតាមទម្លាប់ មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនលើសេវាអ្នកជំងឺមិន សម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យទេ។
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង។ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាត ជាមុន បើពុំនោះទេនឹងមិនត្រូវបានធានារ៉ាប់រងឡើយ។ អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ការព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ	ការជួបពិគ្រោះគ្មានដែនកំណត់ក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិនដោយមិនទាមទារការអនុញ្ញាតជាមុន។ ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។
សេវាទារកទើបនឹងកើត	ការស្តាប់នៅមន្ទីរពេទ្យដំបូង៖ សូមមើលសេវាមន្ទីរពេទ្យ; ការជួបពិគ្រោះនៅការិយាល័យ៖ សូមមើលសេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ការថែទាំ សុខភាពជាប្រចាំ៖ សូមមើលការថែទាំបង្ការ។ ការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយដែលពាក់ព័ន្ធនាមួយលើសេវាទារកទើបនឹងកើតគឺដាច់ដោយឡែកពីម្តាយ។
សេវាទាក់ទងនឹងជំងឺឆាត់	រ៉ាប់រងលើការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយនៅពេលដែលបានបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ
ការប្តូរសរីរាង្គ	គ្មានដែនកំណត់ គ្មានរយៈពេលរង់ចាំ អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ការថែទាំបង្ការ៖ ការថែទាំរាងកាយឱ្យបានល្អ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ការពិនិត្យដោយគៀសមាត់ស្បូន (ហេប សៀ) ការថតឆ្លុះមើលសុដន់	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ សេវាថែទាំបង្ការសម្រាប់ស្ត្រី (រួមទាំងថ្នាំពន្យារកំណើត និងឧបករណ៍ពន្យារកំណើត និងការត្រៀម) ត្រូវបានធានារ៉ាប់រងទាំងស្រុង។
សេវាស្តារនីតិសម្បទាឡើងវិញ៖ ការទៅពិនិត្យស្តារនីតិសម្បទាឡើងវិញ គឺជា ចំនួនសរុបនៃការទៅព្យាបាលរួមគ្នាក្នុង មួយឆ្នាំប្រតិទិន	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ 60 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន។ សេវាដែលមានការវិនិច្ឆ័យសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយគ្មានដែនកំណត់។ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង។ តម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន បើពុំនោះទេនឹងមិនត្រូវបាន ធានារ៉ាប់រងឡើយ។ អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ 60 ដងក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន។ សេវាដែលមានការវិនិច្ឆ័យសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយគ្មានដែនកំណត់។ គ្មានប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការថែទាំបឋម/ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 សម្រាប់ឯកទេស
កន្លែងថែទាំមានជំនាញ	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញរហូតដល់ 60 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន។
ការការពារកុំឱ្យមានកូន (ការកាត់បំពង់បង្ហូរទឹកនោម ការភ្ជាប់បំពង់)	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។
សេវាផ្នែកសន្លាក់ Temporomandibular Joint (TMJ)	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ការប្រឹក្សាអំពីការឈប់ជក់ថ្នាំជក់	កម្មវិធី Quit for Life Program - ធានារ៉ាប់រងទាំងស្រុង
ការថែទាំភ្នែកជាប្រចាំ (ការជួបពិគ្រោះ 1 ដងរៀងរាល់ 12 ខែ)	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
ឧបករណ៍អូបទិក៖ កញ្ចក់លែន រួមទាំងកញ្ចក់ពាក់កែវភ្នែក និងស៊ុម	សមាជិកអាយុក្រោម 19 ឆ្នាំ៖ ស៊ុម និងកញ្ចក់លែន 1 គូក្នុងមួយឆ្នាំ ឬកញ្ចក់ពាក់កែវភ្នែកធានារ៉ាប់រងដោយមានសហធានារ៉ាប់រង 50% សមាជិកដែលមានអាយុចាប់ពី 19 ឆ្នាំឡើងទៅ៖ \$600 ក្នុងរយៈពេល 12 ខែម្តង



អត្ថប្រយោជន៍នៃ ការមានកូន និងការ កសាងគ្រួសារ

ទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់គ្រប់ដំណាក់កាលនៃជីវិត
ចាប់ពីការមានកូន និងការកសាងគ្រួសារ រហូតដល់មានផ្ទៃពោះ
ក្រោយសម្រាល និងអស់រដូវ។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការមានកូនដែលត្រូវបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងឥឡូវនេះមានសម្រាប់អ្នក
តាមរយៈ Progyny។

Progyny ផ្តល់ការរ៉ាប់រងសម្រាប់ការព្យាបាលចុងក្រោយបំផុត ការគាំទ្រ និងការណែនាំដែលមាន
លក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនពីអ្នកគាំទ្រផ្នែកថែទាំអ្នកជំងឺ (PCA) ឯកទេស និងការទទួលបានការថែទាំដោយផ្ទាល់
និងតាមបណ្តាញអ៊ីនធឺណិតប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់។

PCA គឺជាចំណុចអន្តរកម្មមួយនៃដំណើរការកសាងគ្រួសាររបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងណែនាំអ្នកតាមរយៈ
ដំណើរការស្រុះស្រួលនៃការមានកូនរបស់អ្នក ការកសាងគ្រួសារ ឬដំណើរអស់រដូវរបស់អ្នក ដោយផ្តល់
ការអប់រំអំពីកម្មវិធីដែលមាន ជម្រើសនៃការព្យាបាល ការសម្របសម្រួលការថែទាំ និងការគាំទ្រដោយ
យកចិត្តទុកដាក់។

បន្ថែមពីលើការគាំទ្រ PCA អ្នកមានសិទ្ធិចូលប្រើវិបធីតាផល និងកម្មវិធីរបស់សមាជិក Progyny ដែល
អ្នកអាចមើលព័ត៌មានលម្អិតអំពីការធានារ៉ាប់រង ពិនិត្យមើលការណាត់ជួបនាពេលខាងមុខ ប្រាស្រ័យ
ទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយ PCA របស់អ្នក និងទទួលបានការអប់រំនៃការមានកូន និងការកសាងគ្រួសារ។

ការថែទាំសុខភាពមុនពេលមានផ្ទៃពោះ និងការគាំទ្រ

ការចាប់ផ្តើមគិតអំពីការរកសាងគ្រួសារអាចឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ក្អកក្អម។ តាមរយៈ Progyny អ្នកអាចចូលប្រើកម្មវិធីរយៈពេល 12 ខែសម្រាប់ការគាំទ្រដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន ការអប់រំ និងធនធានសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះដែលមានសុខភាពល្អ និងទារកដែលសប្បាយរីករាយ។

ការមានកូន និងការរកសាងគ្រួសារ

មិនថាអ្នកចង់ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការរក្សាការមានកូន កំពុងតែព្យាយាមមានគភ៌ ឬកំពុងស្វែងរកការព្យាបាលការមានកូនទេ Progyny អាចទ្រទ្រង់អ្នកគ្រប់ដំណាក់កាលនៃដង្ហើមជាមួយ៖

- ភាពងាយស្រួលចូលទៅកាន់បណ្តាញអ្នកឯកទេសខាងការមានកូន។
- ការគាំទ្រផ្នែកព្យាបាល និងជំនួយគាំទ្រផ្លូវអារម្មណ៍គ្មានដែនកំណត់ពី PCA ឯកទេស។
- រាល់សេវាកម្ម ការធ្វើតេស្ត និងការព្យាបាលនីមួយៗទាំងអស់ដែលអ្នកប្រហែលជាត្រូវការ។

ការថែទាំពេលអស់រដូវ និងពាក់កណ្តាលជីវិត

ទទួលបានការថែទាំតាមបណ្តាញអ៊ីនធឺណិតនៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃការអស់រដូវជាមួយនឹងបណ្តាញរបស់ Progyny នៃគ្រូពេទ្យ អ្នកឯកទេសខាងចំណីអាហារ និងគិលានុបដ្ឋាយិកាដែលមានការទទួលស្គាល់។ បន្ទាប់ពីការវាយតម្លៃដំបូង អ្នកនឹងទទួលបានផែនការថែទាំដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនដែលប្រើប្រាស់ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃ៖

- អាហារបំប៉នដែលមិនមែនជាអម្ព័រ និងថ្នាំអម្ព័រ។
- ការគាំទ្ររៀបរស់នៅសម្រាប់អាហារូបត្ថម្ភ ទម្ងន់ ការគេង និងសុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍។
- ការពិនិត្យរកមើលហានិភ័យសុខភាពទាក់ទងនឹងអាយុ។ អ្នកអាចបន្តទទួលបានការបើកថ្នាំ និងជំនួយតាមតម្រូវការ ដរាបណាអ្នកត្រូវការ។

ដំណើរផ្លាស់ប្តូរការថែទាំ

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាលការមានកូនតាមរយៈគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ហើយការព្យាបាលរបស់អ្នកនឹងមិនត្រូវបានបញ្ចប់នៅចុងឆ្នាំនៃផែនការ (ថ្ងៃទី 31 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2024) នោះ Progyny ផ្តល់ដំណើរផ្លាស់ប្តូរនៃការសម្របសម្រួលការថែទាំដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្របន្តនៅក្នុងដំណើរមានកូន និងរកសាងគ្រួសាររបស់អ្នក។

សូមទូរសព្ទទៅលេខ **1-833-233-0517** ដើម្បីនិយាយជាមួយ PCA ដែលនឹងអាចជួយអ្នកក្នុងការផ្លាស់ប្តូរដំណើរការថែទាំ និងធានាថាមិនមានការរំខានក្នុងការថែទាំ។

**ស្វែងយល់បន្ថែម ឬចាប់ផ្តើម
ប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍របស់
អ្នកដោយទូរសព្ទទៅលេខ
1-833-233-0517**

អ្នកថែទាំដែលបានចុះឈ្មោះក្នុងការធានារ៉ាប់រងសុខភាពអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍នេះចាប់ពីថ្ងៃទី 1 ខែសីហា ឆ្នាំ 2024។



Sandra C.
អ្នកថែទាំ, Kennewick



ឯកសារនៃសេចក្តីសង្ខេបនៃអត្ថប្រយោជន៍ និងការធានារ៉ាប់រង (SBC) នឹងជួយអ្នកជ្រើសរើសគម្រោងសុខភាព។ SBC បង្ហាញអ្នកពីរបៀបដែលអ្នក និងផែនការនឹងចូលរួមចំណែកក្នុងការចំណាយសម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាពដែលត្រូវបានធានារ៉ាប់រង។ នេះគ្រាន់តែជាការសង្ខេបប៉ុណ្ណោះ។ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក សូមទាក់ទងអ្នកគាំទ្រការថែទាំអ្នកជំងឺ (PCA) Progyny របស់អ្នកតាមរយៈលេខ (833) 233-0517។

សំណួរសំខាន់ៗ	ចម្លើយ	ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់៖
តើប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុនសរុបមានចំនួនប៉ុន្មាន?	លក្ខណៈបុគ្គល \$0 / គ្រួសារ \$0	មិនមានប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុនជាមួយគម្រោង Progyny របស់អ្នកទេ។
តើខ្ញុំមានប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនដែរឬទេ?	ទេ	មិនមានសហធានារ៉ាប់រងជាមួយគម្រោង Progyny របស់អ្នកទេ។
តើខ្ញុំមានសហធានារ៉ាប់រងដែរឬទេ?	ទេ	មិនមានសហធានារ៉ាប់រងជាមួយគម្រោង Progyny របស់អ្នកទេ។
តើមានសេវាដែលត្រូវបានរ៉ាប់រងមុនពេលអ្នកបំពេញប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុនរបស់អ្នកដែរឬទេ?	ទេ	អ្នកនឹងបង់លុយចេញពីហោប៉ៅសម្រាប់សេវាដែលមានសិទ្ធិរបស់អ្នករហូតដល់អ្នកឈានដល់ប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុន \$0 ប្រចាំឆ្នាំក្នុងមនុស្សម្នាក់។
តើមានប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុនផ្សេងទៀតសម្រាប់សេវាកម្មជាក់លាក់ដែរឬទេ?	ទេ	មានតែប្រាក់ចំណាយដែលត្រូវបង់ជាមុនដែលតម្រូវសម្រាប់គម្រោង Progyny HRA ប៉ុណ្ណោះ។
តើដែនកំណត់ប្រាក់ចេញពីហោប៉ៅសម្រាប់ផែនការនេះមានចំនួនប៉ុន្មាន?	លក្ខណៈបុគ្គល \$0 / គ្រួសារ \$0	មិនមានដែនកំណត់ចេញពីហោប៉ៅជាមួយគម្រោង Progyny របស់អ្នកទេ។
តើអ្នកនឹងចំណាយកាន់តែតិច ឬសិនបើអ្នកប្រើអ្នកផ្តល់សេវាក្នុងបណ្តាញ?	មិនអាចអនុវត្តបាន។	អ្នកផ្តល់សេវាក្នុងបណ្តាញនៃមជ្ឈមណ្ឌលឧត្តមភាពរបស់ Progyny ត្រូវបានរួមបញ្ចូលទាំងអស់នៅក្នុងផែនការនេះ។ អ្នកត្រូវតែប្រើអ្នកផ្តល់សេវាក្នុងបណ្តាញ។

សេវាកម្មដែលមិនរាប់បញ្ចូល និងសេវាដែលត្រូវបានរ៉ាប់រងផ្សេងទៀត៖

ការមិនរាប់បញ្ចូលរួមមានឧបករណ៍ព្យាបាលបញ្ចេញពងអូវុលប្រើប្រាស់នៅផ្ទះ សេវាកម្ម និងបរិក្ខារដែលផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាក្រៅបណ្តាញនិងការព្យាបាលដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាជាការពិសោធន៍ដោយ American Society of Reproductive Medicine (សមាគមឱសថបន្តពូជរបស់អាមេរិក)។ ការគិតថ្លៃទាំងអស់ដែលទាក់ទងនឹងសេវាកម្មសម្រាប់អ្នកពពោះជំនួស រួមមានជាអាទិ៍ ថ្លៃសេវាសម្រាប់ការធ្វើតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍ មិនត្រូវបានរ៉ាប់រងទេ។ ប្រសិនបើបណ្តាញរបស់អ្នកស្នើសុំសេវាកម្មដែលមិនមាននៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ សូមពិគ្រោះជាមួយ PCA របស់អ្នកដើម្បីបញ្ជាក់ការធានារ៉ាប់រង។ មានសេវាកម្មមួយចំនួនដែលមិនស្ថិតនៅក្រោមការធានារ៉ាប់រងរបស់ Progyny។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយពួកគេអាចត្រូវបានផ្តល់ជូនតាមរយៈគម្រោងវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។

សិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការបន្តការធានារ៉ាប់រង៖

មានទីភ្នាក់ងារដែលអាចជួយបាន ប្រសិនបើអ្នកចង់បន្តការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីវាបញ្ចប់។ ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសម្រាប់ទីភ្នាក់ងារទាំងនោះគឺ៖ Healthcare.gov ឬ www.HealthCare.gov ឬទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-318-2596 ឬទីផ្សារធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់រដ្ឋ ឬ SHOP។ ជម្រើសនៃការធានារ៉ាប់រងផ្សេងទៀតអាចមានផ្តល់ជូនអ្នកផងដែរ រួមទាំងការទិញការធានារ៉ាប់រងលក្ខណៈបុគ្គលតាមរយៈទីផ្សារធានារ៉ាប់រងសុខភាព។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីទីផ្សារ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.HealthCare.gov ឬទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-318- 2596។

សិទ្ធិបណ្តឹងសារទុក្ខ និងបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍របស់អ្នក៖

មានទីភ្នាក់ងារដែលអាចជួយបាន ប្រសិនបើអ្នកមានបណ្តឹងប្រឆាំងនឹងផែនការរបស់អ្នកសម្រាប់ការបដិសេធការទាមទារសំណង។ បណ្តឹងនេះត្រូវបានគេហៅថា បណ្តឹងសារទុក្ខឬបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នក សូមមើលការពន្យល់អំពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលអ្នកនឹងទទួលបានសម្រាប់ការទាមទារសំណងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនោះ។ ឯកសារគម្រោងរបស់អ្នកក៏ផ្តល់ព័ត៌មានពេញលេញអំពីរបៀបដាក់ពាក្យបណ្តឹងទាមទារបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍ ឬបណ្តឹងសារទុក្ខសម្រាប់ហេតុផលណាមួយចំពោះគម្រោងរបស់អ្នក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នក ការជូនដំណឹងនេះ ឬជំនួយ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.dol.gov/ebsa/healthreform និង <http://www.cms.gov/CCIIO/Resources/Consumer-Assistance-Grants>។

តើផែនការនេះផ្តល់ការធានារ៉ាប់រងចាំបាច់អប្បបរមា (Minimum Essential Coverage) ដែរឬទេ? មិនអាចអនុវត្តបាន។

ការធានារ៉ាប់រងចាំបាច់អប្បបរមា (Minimum Essential Coverage) ជាទូទៅរួមបញ្ចូលនូវផែនការ ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលមានតាមរយៈទីផ្សារ ឬគោលនយោបាយទីផ្សារនីមួយៗផ្សេងទៀត Medicare, Medicaid, CHIP, TRICARE និងការធានារ៉ាប់រងមួយចំនួនផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានប្រភេទមួយចំនួននៃការធានារ៉ាប់រងចាំបាច់អប្បបរមា (Minimum Essential Coverage) អ្នកប្រហែលជាមិនមានសិទ្ធិទទួលបានឥណទានពន្ធបុព្វលាភនោះទេ។

តើផែនការនេះបំពេញតាមស្តង់ដារតម្លៃអប្បបរមាទេ? មិនអាចអនុវត្តបាន។

ប្រសិនបើគម្រោងរបស់អ្នកមិនបំពេញតាមស្តង់ដារតម្លៃអប្បបរមា អ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបានឥណទានពន្ធបុព្វលាភដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការទូទាត់សម្រាប់គម្រោងតាមរយៈទីផ្សារ។

ជម្រើសគម្រោង សុខភាពធ្មេញ

ប្រៀបធៀបគម្រោងសុខភាពធ្មេញ និង
ជ្រើសរើសមួយដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។



Amy L.
អ្នកថែទាំ, Seattle

ធានារ៉ាប់រងសុខភាពធ្មេញត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងប្រាក់កាត់កងនៃសហបុព្វលាភប្រចាំខែ \$25 របស់អ្នក។

ប្រើតារាងខាងក្រោម ហើយពិនិត្យមើលព័ត៌មានសង្ខេបអត្ថប្រយោជន៍ផែនការ ដើម្បីជួយអ្នកប្រៀបធៀបផែនការ និងយល់ពីការចំណាយប្រាក់ហោប៉ៅដែលអាចកើតមាន
របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះរួចហើយក្នុងធានារ៉ាប់រង ហើយចង់ប្តូរគម្រោងសុខភាពធ្មេញរបស់អ្នក សូមដាក់បញ្ជូនពាក្យស្នើសុំរបស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមថ្ងៃទី 20
ខែកក្កដា។

		
អត្ថប្រយោជន៍អតិបរមាប្រចាំឆ្នាំ	\$5,000	គ្មាន
ប្រាក់បង់មុន	\$0	\$0
ការពិនិត្យតាមទម្លាប់	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ
អត្ថប្រយោជន៍នៃការតម្រង់ធ្មេញ	បាទ/ចាស	បាទ/ចាស
បណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាល	Delta Dental មានបណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវា ទូលំទូលាយ រួមទាំងនៅតំបន់ជនបទផងដែរ។ អ្នក នឹងចង់ស្វែងរក ទិន្នន័យ Delta Dental ដើម្បី បង្កើនអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក។	Willamette Dental មានទីតាំងងាយស្រួល ជាច្រើននៅ Washington ភាគខាងលិច ដែលអាច ឱ្យអ្នកងាយស្រួលស្វែងរកទិន្នន័យ Willamette ប្រសិនបើអ្នករស់នៅតាមច្រករៀង I-5។
ស្វែងរកពេទ្យធ្មេញនៅជិតអ្នក	ចូលទៅកាន់ deltadentalwa.com/fad/search ហើយជ្រើសរើស “Delta Dental PPO” ដើម្បី ប្រោះលទ្ធផលស្វែងរករបស់អ្នក។	ចូលទៅកាន់ locations.willamettedental.com ហើយបញ្ចូលលេខកូដ ZIP របស់អ្នកនៅក្នុងរូប ស្វែងរក។
សម្រាប់សំណួរ ឬព័ត៌មានបន្ថែម	1-800-554-1907 DeltaDentalWA.com	1-855-433-6825 myseiu.be/oe-willamette

នេះជាការសង្ខេបខ្លីអំពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលអាចប្រើប្រាស់បានសម្រាប់ការប្រៀបធៀបតែប៉ុណ្ណោះ ហើយវាមិនមែនជាកិច្ចសន្យាទេ។ ក្រោយពេលចុះឈ្មោះចូលគម្រោងរួច អ្នកនឹងមានសិទ្ធិចូលមើលកូនសៀវភៅស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក ដែលប្រាប់អ្នកអំពីព័ត៌មានលម្អិតនៃគម្រោង Delta Dental PPO របស់អ្នក។ ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជន Delta Dental តាមរយៈលេខ **1-800-554-1907** ឬចូលទៅកាន់ **DeltaDentalWA.com** ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរណាមួយ។

រយៈពេលអត្ថប្រយោជន៍៖
1/1/2025-12/31/2025

រយៈពេលអត្ថប្រយោជន៍អតិបរមា*
(ក្នុងមនុស្សម្នាក់ មិនអនុវត្តចំពោះថ្នាក់ I)៖ \$5,000

ការព្យាបាលបញ្ហាធ្មេញនិងថ្នាម- មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ៖ 50% ដែលមានកម្រិតកំណត់ធានារ៉ាប់រង \$5,000 ក្នុងមនុស្សម្នាក់

*ការថែទាំធ្មេញដែលបានទទួលនៅទន្លេពេទ្យ PDA នឹងត្រូវបានរ៉ាប់រងពេញលេញរហូតដល់កម្រិតអតិបរមា \$2,000 ដោយមានការលើកលែងសហធានារ៉ាប់រងជាមួយនឹងថ្នាក់ទី III - សេវាសំខាន់ៗ។

បណ្តាញ Delta Dental

អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកកាន់តែច្រើនបំផុតជាមួយបណ្តាញ Delta Dental PPO។ អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់បណ្តាញ Delta Dental Premier® ដែលជួយអ្នកពង្រីកជម្រើសរបស់អ្នកផងដែរ។

ទទួលបានច្រាសដុសធ្មេញ Sonicare ឥតគិតថ្លៃ



សមាជិក Delta Dental ដែលទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវា Pacific Dental Alliance (PDA) ជាអ្នកជំនាញអាចទទួលបានច្រាសដុសធ្មេញ Sonicare ដោយឥតគិតថ្លៃ។

មើលបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា PDA ពេញលេញ៖ myseiu.be/oe-pda.

	Delta Dental PPO	Delta Dental Premier	ក្រៅបណ្តាញ
ប្រាក់បង់មុនក្នុងរយៈពេលទទួលអត្ថប្រយោជន៍			
មិនអនុវត្តចំពោះថ្នាក់ I និងការកែតម្រូវធ្មេញក្រៅបណ្តាញ (\$50 ក្នុងមនុស្សម្នាក់)	\$0	\$50	\$50
ថ្នាក់ទី 1- រោគវិនិច្ឆ័យ និងបង្ការ			
ការពិនិត្យ ការសម្អាត ផ្លូវអ្វីយ ការថតកាំរស្មីអ៊ិច ប៉ះក្លិត	100%	80%	80%
ថ្នាក់ទី II - ស្ថាប័នឡើងវិញ			
ការបិទប៉ះធ្មេញ ការប៉ះកំប៉ូស៊ីតលើធ្មេញផ្នែកខាងក្រោយ រោគបណ្តាលធ្មេញ (ប្រហោងក្នុងធ្មេញ) រោគអញ្ចាញធ្មេញ ការវះកាត់ក្នុងមាត់	100%	60%	60%
ថ្នាក់ទី III - ទ្រង់ទ្រាយធំ			
ក្រាស់ធ្មេញពាក់ ក្រាស់ធ្មេញពាក់មួយផ្នែក ដាំបង្គោលធ្មេញ អបធ្មេញ ស្រោបធ្មេញ	80%	40%	40%

លក្ខណៈពិសេស			
ចំណាយប្រាក់ហោប៉ៅតិចបំផុត	○		
ដាក់ពាក្យប្តឹងទាមទារជំនួសឱ្យអ្នក	○	○	
ការគ្រប់គ្រងគុណភាព និងការការពារការចំណាយ	○	○	

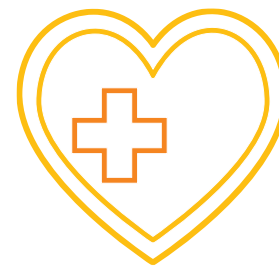
ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ៖ អ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមនឹងផ្តល់ការព្យាបាលសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ។ ក្រុមហ៊ុននឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់សេវាដែលមានការធានារ៉ាប់រងដែលផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមសម្រាប់ការព្យាបាលការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ។ អ្នកចុះឈ្មោះអាចជួបព្យាបាលសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញពីអ្នកផ្តល់សេវាដែលមិនចូលរួម ប្រសិនបើអ្នកចុះឈ្មោះរស់នៅឆ្ងាយជាង 50 ម៉ាយល៍ពីការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមណាមួយ។

ធានាដោយ Willamette Dental of Washington, Inc. ផែនការនេះផ្តល់នូវការធានារ៉ាប់រងយ៉ាងទូលំទូលាយ។ បញ្ជីខាងក្រោមផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់នីតិវិធីទូទៅមួយចំនួនដែលមាននៅក្នុងគម្រោងរបស់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅលេខ **1-855-433-6825** ឬចូលទៅកាន់ myseiu.be/oe-willamette សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។ សម្រាប់បញ្ជីដាក់កម្រិតកំណត់ និងបញ្ជីលើកលែង សូមចូលទៅកាន់ myseiu.be/willamette-exclusions។

អត្ថប្រយោជន៍	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន
អតិបរមាប្រចាំឆ្នាំ	គ្មានអតិបរមាប្រចាំឆ្នាំ*
ប្រាក់បង់មុន	គ្មានប្រាក់បង់មុន
ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យកែតម្រូវធ្មេញ និងទូទៅ	គ្មានប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការជួបពិគ្រោះមួយលើក
សេវាធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យ និងបង្ការ	
ការពិនិត្យជាប្រចាំ និងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ការថតកាំរស្មីអ៊ិច ការសម្អាតធ្មេញ ការព្យាបាលដោយហ្វូយអ៊ុត ការប៉ះភ្លិត (ក្នុងមួយធ្មេញ) ការពិនិត្យមហារីកក្បាល និងក ការណែនាំអំពីអនាម័យមាត់ធ្មេញ ការធ្វើតារាងចន្លោះធ្មេញ ការវាយតម្លៃចន្លោះធ្មេញ	ធានារ៉ាប់រងជាមួយ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
ទន្ធសាស្ត្រប៉ះបិទ	
ការប៉ះធ្មេញ (Amalgam)	ធានារ៉ាប់រងជាមួយ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
ប៊ីស៊ីឡែន-ធ្មេញស្រោបដែក	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$250
ទន្ធសាស្ត្រដាក់ធ្មេញសិប្បនិម្មិត	
ធ្មេញស្ថិតខាងលើ ឬខាងក្រោមពេញ	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$400
ការដាក់ធ្មេញស្ពាន (ក្នុងមួយធ្មេញ)	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$250
ផ្នែកបណ្តាលធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ	
ការព្យាបាលប្រហោងក្នុងធ្មេញ - ផ្នែកខាងមុខ	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$85
ការព្យាបាលប្រហោងក្នុងធ្មេញ - Bicuspid	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$105
ការព្យាបាលប្រហោងក្នុងធ្មេញ - Molar	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$130
ការវះកាត់អញ្ចាញ (ក្នុងមួយប្អូនជ្រុង)	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$150
ការដាំប្អូនធ្មេញ (ក្នុងមួយប្អូនជ្រុង)	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$75
ការវះកាត់ក្នុងមាត់	
ការដកធ្មេញជាប្រចាំ (ធ្មេញតែមួយ)	ធានារ៉ាប់រងជាមួយ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
ការដកដោយវះកាត់	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100
ការព្យាបាលពត់តម្រូវធ្មេញ	
ការព្យាបាលពត់តម្រូវធ្មេញជាមុន	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$150**
ការព្យាបាលធ្មេញទូលំទូលាយ	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$1,500
ការដាំបង្គោលធ្មេញ	
ការវះកាត់ដាំបង្គោលធ្មេញ	កម្រិតកំណត់អត្ថប្រយោជន៍នៃការដាំបង្គោលចំនួន \$1,500 ក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន
ផ្សេងៗ	
ការប្រើថ្នាំស្លឹកលើកន្លែងដាក់លាក់	ធានារ៉ាប់រងជាមួយ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
តម្លៃមន្ទីរពិសោធន៍ធ្មេញ	ធានារ៉ាប់រងជាមួយ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
Nitrous Oxide	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$40
ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យឯកទេស	អ្នកបង់ប្រាក់ចំនួនចាប់ពី \$30 ក្នុងមួយលើក
ការទូទាត់សំណងលើការថែទាំសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្រៅតំបន់	អ្នកបង់ថ្លៃលើសពី \$250

* TMJ មានចំនួនទឹកប្រាក់អតិបរមាប្រចាំឆ្នាំចំនួន \$1000 / កម្រិតកំណត់ធានារ៉ាប់រង \$5000 **ការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការព្យាបាលដោយពត់តម្រូវធ្មេញទូលំទូលាយ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺទទួលបានការគ្រោងព្យាបាល។ **ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ៖** អ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមនឹងផ្តល់ការព្យាបាលសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ។ ក្រុមហ៊ុននឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់សេវាដែលមានការធានារ៉ាប់រងដែលផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមសម្រាប់ការព្យាបាលការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ។ អ្នកចុះឈ្មោះអាចជួបព្យាបាលសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញពីអ្នកផ្តល់សេវាដែលមិនចូលរួម ប្រសិនបើអ្នកចុះឈ្មោះរស់នៅឆ្ងាយជាង 50 ម៉ាយពីការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមណាមួយ។

ធនធាន និងជំនួយគាំទ្រ



សេវាបម្រើអតិថិជន

ទទួលបានជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យ សំណួរអំពីធានារ៉ាប់រង, COBRA និងអ្វីៗជាច្រើនទៀត។

1-877-606-6705

SEIU775BG-caregiver@magnacare.com

(8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ ដល់ សុក្រ)

អត្ថប្រយោជន៍សុខភាព គណនីអនឡាញ **myseiu.be/oe-online**

ចូលដើម្បីដាក់ពាក្យស្នើសុំ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងចូលប្រើព័ត៌មានគម្រោង។ អ្នកក៏អាចដេញតាមអ៊ីនធឺណិតជាមួយអ្នកតំណាងផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនផងដែរ។

វាក្យសព្ទធានារ៉ាប់រងសុខភាពទូទៅ **myseiu.be/oe-terms**

ស្វែងយល់ពីនិយមន័យនៃវាក្យសព្ទទូទៅដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពីការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក។

Kaiser Permanente of Washington		
សេវាបម្រើសមាជិក	1-888-901-4636	myseiu.be/kp-member
សេវាបម្រើសមាជិកថ្មី	1-888-844-4607	myseiu.be/kp-new-member
សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត	1-888-287-2680	myseiu.be/kaiser-bh
ខ្សែទូរសព្ទជំនួយគិលានុបដ្ឋាក	1-800-297-6877	myseiu.be/kp-nurse
ជំនួយភាសាសម្រាប់សមាជិក	1-888-901-4636	myseiu.be/kp-language

សុខភាពធ្មេញ		
Delta Dental	1-800-554-1907	deltadentalwa.com
Willamette Dental	1-855-433-6825	myseiu.be/oe-willamette

អត្ថប្រយោជន៍ផ្សេងៗ		
EPIC Hearing	1-866-956-5400	myseiu.be/epic
Progyny (ការមានកូន និងការកសាងគ្រួសារ)	1-833-233-0517	myseiu.be/progyny

ទទួលបានជំនួយគាំទ្រជាភាសារបស់អ្នក

ហៅទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ 1-877-606-6705 ឬអ៊ីមែលទៅកាន់ SEIU775BG-caregiver@magnacare.com។ អ្នកនឹងត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយអ្នកតំណាងដែលនិយាយភាសារបស់អ្នក ហើយអាចជួយឆ្លើយសំណួរអំពីការដាក់ពាក្យសុំ និងគ្រប់គ្រងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកបាន។

នៅពេលដែលអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុងការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ជំនួយផ្នែកភាសានឹងមានផ្តល់ជូនតាមរយៈគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។