

# တၢ်သုးကျဲၤကျူၤစါဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ



Molina Healthcare of Wisconsin ဟံသးလၢ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ ပအိၣ်ဖဲအံၤ ဒ်သိးကဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအါထီၣ် ဆူကရူၢ်ဖိတဖၣ်လၢ အသးလီတၢ်မၤစၢၤ လၢသုးကျဲၤကျူၤစါသွံၣ်ပူၤတၢ်ဆါအပတီၢ်တဖၣ် ဒီးတၢ်သုးကျဲၤကျူၤစါဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပထၢန့ၣ်ဃာ်တၢ်မၤအဆီယိယိဖိတနီၤ ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ နကကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ဖဲနလဲၤဒုးနဲၣ်နသးဆူ ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်အခါ

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ် လဲၤထံၣ်နကသံၣ်သရၣ် အစ့ၤကတၢ်တနံၣ်တဘျီတက့ၢ်.

- ✓ နကသံၣ်သရၣ်ကသမံသမိးန ABC တဖၣ်န့ၣ်လီၤ-
  - **A မ့ၢ်ဝဲ A1C အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.** နကသံၣ်သရၣ်ကသမံသမိးန A1C ဒီဖျိတၢ်မၤကွၢ်သွံၣ်န့ၣ်လီၤ. A1C အဖီတၢ်လၢ ပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ် အိၣ်လၢ 7 အဖီလာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ လီၤဆီသ့လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဖီတၢ်ကြးမ့ၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ် သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. နကဘၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ် တနံၣ်အပူၤတဘျးဘျီန့ၣ်လီၤ.
  - **B မ့ၢ်ဝဲသွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.** သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးဖီတၢ်လၢ ပုၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ် 140/90 အဖီလာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ လီၤဆီသ့လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဖီတၢ်ကြးမ့ၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ် သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.
  - **C မ့ၢ်ဝဲ ကိၣ်လဲးစထီၣ်န့ၣ်လီၤ.** နကိၣ်လဲးစထီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ် ကြးမ့ၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ် သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. နဖီတၢ်တဖၣ်န့ၣ် လီၤဆီသ့လၢပုၤၤအတၢ်န့ၣ်လီၤ. နသးနံၣ်မ့ၢ် 40 မ့ၢ်တမ့ၢ်အဖီခိၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်အီ စတဲးထွဲ(န)ကသံၣ်တမံၤ လၢသးဖျၢၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ✓ ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ မၤဘၣ်ဒိသ့နသွံၣ်အတၢ်လဲၤဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်သ့လၢ နနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤဒွဲအဂၤတဖၣ်အယိ နကသံၣ်သရၣ်က-
  - မၤနီၢ်ခိတၢ်မၤကွၢ် လၢဒီတဂၤညါ
  - သမံသမိးနကလ့ၢ်အတၢ်မၤသး
  - မၤခိၣ်လ့ၣ်တၢ်မၤကွၢ် ဒီဘၣ်ညါ
  - မၤတၢ်မၤကွၢ်တမံၤ လၢအကွၢ်မဲၤချဲအလီၢ်ခိ

### မုန်လိပ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကယုထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်အဂီၢ်ခါ.

ဆဲးကျိးကရူၢ်ဖိအဂီၢ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢ မုၢ်ဆဉ်-မုၢ်ဖိဖး ဂီၤ 8 န့ၣ်ရံၣ်-ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ်လၢ  
**(888) 999-2404(TTY: 711)** တက့ၢ်.

### မုန်လိပ်ဘဉ်တၢ်ဝံစိာ်တီဆုၤခါ.

မုၢ်နအိၣ်ဟံၣ်စၢၤဒီးသိလ့ၣ်တဆိခါ မ့တမ့ၢ် နဟဲဒီးပုၤသိလ့ၣ်သ့ခါ. နရဲၣ်ကျဲၤဆိတၢ်ဒိသိလ့ၣ်တဘျီ မ့တ  
မုၢ် ဃုလိးက့ၤသိအပူၤ လၢတၢ်လဲၤဆူ တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးဘဉ်  
**(866) 907-1493** တက့ၢ်.

## ပအိၣ်ဖဲအံၤလၢ ကမၤစၢၤန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ.

နမုၢ်လိပ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ လၢကဒီးန့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ, ကဒီးန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘဉ်ဃးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ်ကယုထံၣ်တၢ်သုးကျဲၤ  
ပၤဆုၤတၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ် ဆဲးကျိးပုၤလၢ **(888) 999-2404 (TTY: 711)** တက့ၢ်.