



**OPEN ENROLLMENT**  
(ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ឆ្នាំ 2023

# មគ្គុទ្ទេសក៍ អត្ថប្រយោជន៍ សុខភាព



Belinda A.  
អ្នកថែទាំ, Renton

**ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការធានារ៉ាប់រង  
សុខភាពរបស់អ្នកនៅថ្ងៃទី 1  
ខែកក្កដា ដល់ថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា  
តាមរយៈ: [myseiu.be/oe-kh](https://myseiu.be/oe-kh)។**

ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកទេ អ្នក  
មិនចាំបាច់ចាត់វិធានការទេ លុះត្រាតែអ្នកចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរជាជម្រើស  
ចំពោះការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក ឬផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។

Ver en español: [myseiu.be/oe-es](https://myseiu.be/oe-es)  
 查看中文版: [myseiu.be/oe-zh](https://myseiu.be/oe-zh)  
 한국어로 보기: [myseiu.be/oe-ko](https://myseiu.be/oe-ko)  
 Посмотреть на русском: [myseiu.be/oe-ru](https://myseiu.be/oe-ru)  
 Переглянути укр: [myseiu.be/oe-ua](https://myseiu.be/oe-ua)  
 Xem bằng Tiếng Việt: [myseiu.be/oe-vi](https://myseiu.be/oe-vi)  
 Ku eeg Af-Soomaali: [myseiu.be/oe-so](https://myseiu.be/oe-so)  
 ධනාඪි ෆිඪ්ඪ නද්දි: [myseiu.be/oe-pa](https://myseiu.be/oe-pa)  
 អានជាភាសាខ្មែរ: [myseiu.be/oe-kh](https://myseiu.be/oe-kh)  
 عرض باللغة العربية: [myseiu.be/oe-ar](https://myseiu.be/oe-ar)

**សំណួរ ឬជំនួយភាសា: សូមទូរសព្ទ  
ទៅលេខ 1-877-606-6705**

8 ព្រឹក - 6 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ ដល់ សុក្រ



ជូនចំពោះអ្នកថែទាំជាទីគោរព,

Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) គឺនៅថ្ងៃទី 1-20 ខែកក្កដា និងជាឱកាសដ៏ល្អដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍ថែទាំសុខភាពដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងតម្លៃសមរម្យរបស់អ្នក។

អ្នកថែទាំធ្វើកិច្ចការសំខាន់ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង និងសហគមន៍មានសុខភាពល្អ និងសុវត្ថិភាព។ អ្នកស័ក្តិសមនឹងទទួលបានការថែទាំដ៏អស្ចារ្យផងដែរ!

នោះហើយជាមូលហេតុដែលគម្រោងសុខភាពរបស់ SEIU 775 Benefits Group ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយគិតគូរអំពីអ្នកថែទាំ។ អត្ថប្រយោជន៍លើផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ធ្មេញ ការវះកាត់ធ្មេញ ភ្នែក ការស្តាប់ សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍ អត្ថប្រយោជន៍លើឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា និងអ្វីៗជាច្រើនទៀតត្រូវបានរួមបញ្ចូលទាំងអស់ - សម្រាប់ការចំណាយតិចត្រឹមតែ \$25 ក្នុងមួយខែលើការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់អ្នក។

ប្រើមគ្គុទេសក៍អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពនេះដើម្បី៖

- យល់កាន់តែច្បាស់អំពីគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។
- ស្វែងយល់ពីរបៀបប្តូរធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។
- ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យផ្សេងទៀតដែលមានសម្រាប់អ្នក។

តាងនាមឱ្យ SEIU 775 Benefits Group សូមអរគុណចំពោះការមើលថែទាំអ្នកដទៃ! យើងមានកិត្តិយសក្នុងការផ្តល់ជូនការធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីបំពេញតម្រូវការសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។

សុខភាពរបស់អ្នកនៅ Good Health,

Merissa Clyde  
នាយកប្រតិបត្តិ (CEO),  
SEIU 775 Benefits Group



## តារាងមាតិកា

### 3 របៀបប្តូរការធានារ៉ាប់រងសុខភាព

ស្វែងយល់ពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីចូលប្រើអត្ថប្រយោជន៍ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)។

### 5 ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពសម្រាប់អ្នក

ទទួលបានការធានារ៉ាប់រងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការលើសពី 80 ម៉ោងក្នុងមួយខែ។

### 6 ពេលវេលាដែលត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ

យល់ពីពេលវេលាដែលអ្នកអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រងដែលមានស្រាប់របស់អ្នក។

### 7 របៀបធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ

មើលការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកតាមអ៊ិនធឺណិត ឬតាមសំបុត្រប្រៃសណីយ៍។

### 9 របៀបរក្សាការធានារ៉ាប់រង

ស្វែងយល់ពីរបៀបបន្តទទួលបានការធានារ៉ាប់រង និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង។

### 10 អត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យផ្សេងទៀត

ស្វែងយល់អំពីអត្ថប្រយោជន៍មិនគិតថ្លៃផ្សេងទៀតដែលអ្នកទទួលបាន ដែលអាចជួយដល់គុណភាពជីវិតរបស់អ្នក។

### 11 ព័ត៌មានសង្ខេបសំខាន់ៗនៃគម្រោងសុខភាព

មើលព័ត៌មានលម្អិតអំពីគម្រោង និងរបៀបទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

### 16 ជម្រើសសុខភាពធ្មេញ

ស្វែងយល់អំពីជម្រើសគម្រោងសុខភាពធ្មេញទាំង 2 របស់អ្នក៖ Delta Dental និង Willamette Dental។

### 21 វាក្យសព្ទធានារ៉ាប់រងទូទៅ

ស្វែងយល់ពីនិយមន័យនៃលក្ខខណ្ឌធានារ៉ាប់រងទូទៅមួយចំនួន និងយល់កាន់តែច្បាស់អំពីការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

### 22 COBRA

ស្វែងយល់ពីរបៀបដែល COBRA ផ្តល់ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពបន្ត ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង។



Maureen C.  
អ្នកថែទាំ, Spokane

**ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំដែលបានចុះឈ្មោះ  
ក្នុងគម្រោងសុខភាព KPWA POS សូម  
ពិនិត្យមើលការណែនាំនេះសម្រាប់ព័ត៌មាន  
ទាក់ទងនឹងអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពរបស់  
អ្នកសម្រាប់ឆ្នាំនៃផែនការខាងមុខនេះ  
ចាប់ពីថ្ងៃទី 1 ខែសីហា ឆ្នាំ 2023 តទៅ។**

**ថ្មីសម្រាប់ឆ្នាំនេះ - Coverage for Kids  
(ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ)!**

គម្រោងសុខភាព KPWA POS គឺជាគម្រោងចាស់ឈប់ទទួលសមាជិក  
មានន័យថា គម្រោងនេះមិនអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សថ្មីចូលរួមទេ។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ  
ទំព័រទី 3 អំពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចចុះឈ្មោះកូន  
ៗក្នុងបន្ទុករបស់អ្នក (ក្រោមអាយុ 26 ឆ្នាំ) ទៅក្នុងអត្ថប្រយោជន៍ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ  
និងធូញ។

**អត្ថប្រយោជន៍ថ្មីៗសម្រាប់អ្នក**

- ការផ្លាស់ប្តូរការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនៅឆ្នាំនេះ៖
- ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0 សម្រាប់អាំងសុយលីនម៉ាកដែលនិយមប្រើ  
ឬទូទៅដែលនិយមប្រើ។
- ការបង្កើនការថែទាំជំនួស (ដូចជា ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ និងការថែទាំ  
ព្យាបាលដោយការចាប់សរសៃ) ដែលឥឡូវនេះធានារ៉ាប់រងរហូតដល់  
20 ដងក្នុងមួយឆ្នាំ។
- ការថែទាំតាមបែបធម្មជាតិគ្មានដែនកំណត់។
- អត្ថប្រយោជន៍នៃភាពគ្មានកូនដែលប្រសើរឡើង រួមទាំងអត្ថប្រយោជន៍  
ឱសថស្ថានថ្មីសម្រាប់តម្រូវការមានកូន។

សូមមើលអ្វីផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានធានារ៉ាប់រងនៅក្នុងសេចក្តីសង្ខេបគម្រោងរបស់  
អ្នកនៅទំព័រ 13។

**Open Enrollment  
(ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ)  
សម្រាប់ការធានារ៉ាប់រង  
លើការថែទាំសុខភាព៖  
ថ្ងៃទី 1-20 ខែកក្កដា**

ថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដានេះ គឺជាថ្ងៃផុតកំណត់របស់  
អ្នកដើម្បី៖

- ✓ ផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពធូញរបស់អ្នក។
- ✓ ផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីទទួល  
បានអត្ថប្រយោជន៍ថ្មីៗ រួមទាំង Coverage for Kids  
(ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) ផងដែរ។

**ដាក់បញ្ជូនពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍  
សុខភាពដែលបានបំពេញរបស់អ្នកត្រឹមថ្ងៃទី  
20 ខែកក្កដា តាមអ៊ីនធឺណិត ឬតាម  
សំបុត្រប្រៃសណីយ៍។**

**សូមមើលទំព័រ 7 សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតអំពី  
របៀបដាក់ពាក្យ។**

ការផ្លាស់ប្តូរដែលបានធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេល Open Enrollment (ការបើកទទួល  
ចុះឈ្មោះ)នឹងមានប្រសិទ្ធភាពនៅថ្ងៃទី 1 ខែសីហា ឆ្នាំ 2023។ មិនតម្រូវឱ្យធ្វើ  
សកម្មភាពអ្វីទេ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ផ្លាស់ប្តូរការធានារ៉ាប់រងបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។  
ប្រសិនបើអ្នកមិនចាត់វិធានការទេ អ្នកនឹងមិនអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរបានទេ រហូតដល់  
ចិរនាម Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) បន្ទាប់ លុះត្រាតែអ្នកមាន  
ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាការមានកូន ឬ  
បាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត។

**ត្រូវការជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យ ឬមានសំណួរឬ?  
ហៅទូរសព្ទមកលេខ 1-877-606-6705។**

# Coverage for Kids

## (ការធានារ៉ាប់រង សម្រាប់កុមារ)

**Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នក (រហូតដល់ថ្ងៃកំណើតទី 26 របស់ពួកគេ) នូវគុណភាពខ្ពស់ តម្លៃសមរម្យ និងធានារ៉ាប់រងសុខភាពមាត់ធ្មេញដូចគ្នាដែលអ្នកមាន។**

ក្នុងនាមជាអ្នកចូលរួមគម្រោងសុខភាព KPWA POS អ្នកអាចប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យកូនចុះឈ្មោះកូនរូបរបស់អ្នកក្នុងការធានារ៉ាប់រងថែទាំសុខភាព និង/ឬសុខភាពធ្មេញ។

បន្ទាប់ពីប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក អ្នកអាចជ្រើសរើសរវាងប្រភេទការធានារ៉ាប់រងពីរសម្រាប់កូនម្នាក់ៗ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការលើសពី 120 ម៉ោងក្នុងមួយខែ៖

- Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងសុខភាពធ្មេញតម្លៃ \$100 ក្នុងមួយខែ បូករួមទាំង \$25 សម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងវេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញរបស់អ្នក។
- Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) តែលើធ្មេញត្រឹមតែ \$10 ក្នុងមួយខែ បូករួមទាំង \$25 ការធានារ៉ាប់រងវេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញរបស់អ្នក។
- ការចំណាយបុព្វលាភរ៉ាប់រងប្រចាំខែសរុបរបស់អ្នកសម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងនឹងមិនលើសពី \$100 សម្រាប់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុកទាំងអស់ដែលត្រូវបានធានារ៉ាប់រង បូកនឹង \$25 សម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

ការបង់ប្រាក់ប្រចាំខែសម្រាប់ Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) គឺដូចគ្នា មិនថាអ្នកមានកូនប៉ុន្មានទេ!

	វេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញ	ធ្មេញតែប៉ុណ្ណោះ
តែអ្នកប៉ុណ្ណោះ	\$25	មិនមាន
អ្នក + ក្មេង 1 នាក់	\$125	\$35
អ្នក + ក្មេង 2 នាក់	\$125	\$35
អ្នក + ក្មេង 3 នាក់ ឬច្រើនជាងនេះ	\$125	\$35

### ការផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពគឺងាយស្រួល!

សូមចូលទៅកាន់ **Health: My Plan (សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ)** ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរគម្រោងវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ហើយបន្ថែមកូនរូបរបស់អ្នកទៅការធានារ៉ាប់រង ឬគ្រាន់តែហៅទូរសព្ទទៅលេខ **877-606-6705**។

បន្ទាប់ពីទាក់ទងផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនដើម្បីផ្លាស់ប្តូរគម្រោងរបស់អ្នក អ្នកនឹងត្រូវបានផ្ញើមត្តទេសក៍អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពថ្មី និងពាក្យស្នើសុំចុះឈ្មោះសម្រាប់គម្រោងសុខភាព KPWA HMO, KPNW ឬ Aetna (គម្រោងនឹងត្រូវបានកំណត់អាស្រ័យលើលេខកូដតំបន់របស់អ្នក) ជាមួយនឹងការណែនាំអំពីរបៀបធ្វើការផ្លាស់ប្តូរគម្រោងរបស់អ្នក និងបន្ថែមការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កូនរូបរបស់អ្នក (ប្រសិនបើមាន)។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរគម្រោងរបស់អ្នក សូមធ្វើសកម្មភាពឆាប់ៗ។ ពាក្យសុំចុះឈ្មោះដែលបានបំពេញត្រូវតែដាក់ជូនត្រឹមថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា ឆ្នាំ 2023 ដើម្បីឱ្យការផ្លាស់ប្តូរគម្រោងចូលជាធរមាន។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពី Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) និងរបៀបដាក់ពាក្យនៅ [myseiu.be/cfk-kh](http://myseiu.be/cfk-kh)។

ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកទេ អ្នកមិនចាំបាច់ចាត់វិធានការណាមួយឡើយ។



Evelyn K.  
អ្នកថែទាំ, Des Moines

# ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពសម្រាប់អ្នកថែទាំ

ទទួលបានការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងធ្មេញដែលមានគុណភាពខ្ពស់ ដោយចំណាយត្រឹមតែ \$25 ក្នុងមួយខែជាមួយនឹងអត្ថប្រយោជន៍ដូចខាងក្រោម៖

- ការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតបឋមដោយឥតគិតថ្លៃ
- វេជ្ជសាស្ត្រ
- សុខភាពធ្មេញ
- ទន្លេពេទ្យវិទ្យា
- សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍
- ភ្នែក
- ការស្លាប់
- ភាពមិនអាចបង្កកំណើត
- ការថែទាំដែលបញ្ជាក់ពីយេនឌ័រ
- ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ការថែទាំជម្រើសផ្សេងទៀត
- ការថែទាំដោយការចាប់សរសៃ

សូមមើលបន្ថែមទៀតអំពីព័ត៌មានសង្ខេបសំខាន់ៗនៃគម្រោងសុខភាពលើទំព័រ 11។

## តើខ្ញុំអាចបន្តរក្សាសិទ្ធិទទួលបានដោយរបៀបណា?

អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពតាមរយៈ SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust នៅពេលអ្នកធ្វើការ 80 ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ 2 ខែជាប់ៗគ្នា ហើយបន្តធ្វើការ 80 ម៉ោងឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែដើម្បីបន្តទទួលបានការធានារ៉ាប់រង។

## តើខ្ញុំអាចដាក់ពាក្យបាននៅពេលណា?

- អ្នកអាចដាក់ពាក្យស្នើសុំការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងនេះ៖
- ✓ ក្នុងអំឡុងពេល Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ថ្ងៃទី 1-20 ខែកក្កដាជារៀងរាល់ឆ្នាំ។
  - ✓ នៅពេលអ្នកក្លាយជាអ្នកមានសិទ្ធិ ទទួលបានការធានារ៉ាប់រងជាលើកដំបូង។
  - ✓ ប្រសិនបើអ្នកមាន “ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់” ដូចជាការបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងដែលអ្នកមានតាមរយៈប្តីប្រពន្ធ ឬអ្នកផ្តល់សេវាធានារ៉ាប់រងផ្សេងទៀត។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅទំព័រ 6។

## តើខ្ញុំដាក់ពាក្យដោយរបៀបណា?

- អ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំធានារ៉ាប់រង៖
- តាមបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត តាមរយៈ Health: My Plan (សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ) តាមរយៈ [myseiu.be/oe-myplan](http://myseiu.be/oe-myplan)។
  - ការប្រើប្រាស់ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពនៅក្នុងកញ្ចប់ព័ត៌មាននេះ។

ការណែនាំអំពីពាក្យសុំអាចរកបាននៅទំព័រ 7។

## តើការធានារ៉ាប់រងរបស់ខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមនៅពេលណា?

ប្រសិនបើអ្នកបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃសិទ្ធិទទួលបាន ហើយបានបំពេញពាក្យស្នើសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពក្នុងអំឡុងពេល Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី 1 ខែសីហា ឆ្នាំ 2023។

## តើខ្ញុំរក្សាការធានារ៉ាប់រងរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

- ដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែ៖
- ✓ បន្តធ្វើការ 80 ម៉ោងឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយខែ
  - ✓ បន្តបង់ប្រាក់ប្រចាំខែរបស់អ្នក \$25 (បុព្វលាភរ៉ាប់រងរួម)។

## តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើខ្ញុំបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង?

ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង អ្នកនឹងទទួលបានព័ត៌មានអំពីការបន្តការធានារ៉ាប់រងតាមរយៈ COBRA។ អានបន្ថែមនៅទំព័រ 22។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការយ៉ាងហោចណាស់ 80 ម៉ោងក្នុងមួយខែម្តងទៀតក្នុងរយៈពេល 12 ខែ ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនឹងបន្តដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមយោងទំព័រ 9។

# ពេលវេលាដែលត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ

## Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ)៖ ថ្ងៃទី 1-20 ខែកក្កដា

Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) គឺជាឱកាសប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នកក្នុងការដាក់ពាក្យ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរលើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ ថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា គឺជាថ្ងៃផុតកំណត់របស់អ្នកដើម្បី៖

- ផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពធូញរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះរួចហើយ។
- ផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ថ្មីៗ រួមទាំង Coverage for Kids (ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់កុមារ) ផងដែរ។

ពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពដែលបានបំពេញរបស់អ្នកត្រូវតែទទួលបានត្រឹមថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា ដើម្បីឱ្យពាក្យសុំនោះដំណើរការបាន។ ការផ្លាស់ប្តូរដែលបានធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេល Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ)នឹងមានប្រសិទ្ធភាពនៅថ្ងៃទី 1 ខែសីហា ឆ្នាំ 2023។

ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកទេ មិនតម្រូវឱ្យធ្វើសកម្មភាពអ្វីទេ។ អ្នកនឹងបន្តទទួលបានការធានារ៉ាប់រងដូចគ្នានឹងអ្វីដែលអ្នកមានឥឡូវនេះដែរ! អ្នកនឹងមិនអាចដាក់ពាក្យ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរបានទេ រហូតដល់ចំណុចវេលា Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) បន្ទាប់ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ (QLE)។

## ចំណុចវេលាទទួលចុះឈ្មោះពិសេសសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ (QLE)

ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់គឺជាការផ្លាស់ប្តូរចំពោះស្ថានភាពជីវិតរបស់អ្នក — ដូចជាការមានកូន ឬការបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងផ្សេងទៀត — ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានចំណុចវេលាបើកទទួលចុះឈ្មោះពិសេសរយៈពេល 30 ថ្ងៃ ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាព និងចុះឈ្មោះក្មេងៗនៅខាងក្រៅ Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) ប្រចាំឆ្នាំ។ រយៈពេល 30 ថ្ងៃចាប់ផ្តើមនៅពេលព្រឹត្តិការណ៍របស់អ្នកចាប់ផ្តើមហើយអ្នកត្រូវតែបំពេញ និងដាក់បញ្ជូនពាក្យសុំរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 30 ថ្ងៃ។

ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលអាចឱ្យអ្នកមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ទទួលបានចំណុចវេលាទទួលចុះឈ្មោះពិសេស QLE៖

- ការមានកូន ឬការសុំកូនចិញ្ចឹម។
- ការបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត។
- ការលែងលះ។



Luz C.  
អ្នកថែទាំ, Kennewick

# បង្កើតព័ត៌មានចូលគណនីសម្រាប់សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ (Health: My Plan)



នៅពេលអ្នកបង្កើតព័ត៌មានចូលគណនីសម្រាប់សុខភាព៖គម្រោងរបស់ខ្ញុំ(Health: My Plan), អ្នកអាចដាក់ពាក្យឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងងាយស្រួលលើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ ចូលទៅកាន់ [myseiu.be/oe-myplan](http://myseiu.be/oe-myplan) ឬស្កេនកូដ QR និងអនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ៖

## ជំហានទី 1៖ ជ្រើសរើស REGISTER AS A NEW USER (ចុះឈ្មោះជាអ្នកប្រើប្រាស់ថ្មី)។

## ជំហានទី 5៖ បំពេញ Username (ឈ្មោះអ្នកប្រើប្រាស់), Password (ពាក្យសម្ងាត់) និង Secret Question (សំណួរសន្តិសុខ)។

## ជំហានទី 2៖ បញ្ចូល Member ID (លេខសម្គាល់សមាជិក) ឬ SSN (លេខសន្តិសុខសង្គម)

## ជំហានទី 6៖ បំពេញ Contact Information (ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង) និង SAVE COMMUNICATION (រក្សាទុកទំនាក់ទំនង)។

## ជំហានទី 3៖ បញ្ចូល Zip Code (លេខកូដប្រៃសណីយ៍) និង Date of Birth (ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត)

## ជំហានទី 4៖ View (ពិនិត្យ) និង Accept Terms & Conditions (ទទួលយកលក្ខខណ្ឌ)។

## ជំហានទី 7៖ SAVE ACKNOWLEDGEMENTS (រក្សាទុកការទទួលស្គាល់)

## ទាញយកកម្មវិធីទូរសព្ទ MyCreateHealth នៅលើស្ថាតហ្វូនរបស់អ្នកដើម្បីងាយស្រួលប្រើសុខភាព៖គម្រោងរបស់ខ្ញុំ (Health: My Plan)។

កម្មវិធីទូរសព្ទ MyCreateHealth មាននៅក្នុង App Store នៅលើ iPhone របស់អ្នកឬនៅក្នុង Google Play Store នៅលើទូរសព្ទ Android របស់អ្នក។





# របៀបធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ

មធ្យោបាយងាយស្រួលបំផុតក្នុងការផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពធូញ ឬប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីបន្ថែមកូនៗរបស់អ្នកគឺតាមអនឡាញដោយប្រើ Health: My Plan (សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ)។

## Health: My Plan (សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ) តាមរយៈ: [myseiu.be/oe-myplan](http://myseiu.be/oe-myplan)

**ជំហានទី 1៖ ចូល និងមើលព័ត៌មានធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក ឬចុះឈ្មោះក្នុងការធានារ៉ាប់រង។**  
ប្រសិនបើអ្នកមានសិទ្ធិចុះឈ្មោះ អ្នកនឹងមានជម្រើសដើម្បីចុចលើ **Start Enrollment** (ចាប់ផ្តើមចុះឈ្មោះ)។



### ជំហានទី 2៖ ឆ្លងកាត់ការចុះឈ្មោះតាមរយៈ Health: My Plan (សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ)។

- ជ្រើសរើសនិយោជកនៅផ្ទះរបស់អ្នក។ និយោជកនៅផ្ទះរបស់អ្នកនឹងកាត់ប្រាក់សហប្តូរលាភរ៉ាប់រងប្រចាំខែរបស់អ្នកចេញពីបញ្ជីប្រាក់បៀវត្សរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមាននិយោជកច្រើនជាងមួយ និយោជកនៅផ្ទះរបស់អ្នកត្រូវបានកំណត់ដោយស្វ័យប្រវត្តិទៅជានិយោជកដែលអ្នកធ្វើការច្រើនម៉ោងជាមួយ។ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរនិយោជកនៅផ្ទះរបស់អ្នកដោយទូរសព្ទទៅលេខ 1-877-606-6705។
- អ្នកនឹងឃើញព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍នីមួយៗ។

### ជំហានទី 3៖ កែសម្រួលចំណូលចិត្តរបស់អ្នកដូចជា៖

- បញ្ជាក់ចំណូលចិត្តទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក - ទូរសព្ទ អ៊ីមែល ឬសំបុត្រប្រៃសណីយ៍។
- កំណត់ភាសាដែលអ្នកចង់ប្រើ។
- បន្ថែមព័ត៌មានរបស់កូនៗអ្នក (ប្រសិនបើមាន)។

### ជំហានទី 4៖ ចុះឈ្មោះ ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក!

- គម្រោងវេជ្ជសាស្ត្រ៖ គម្រោងរបស់អ្នកគឺផ្អែកលើលេខកូដប្រៃសណីយ៍របស់អ្នក។
- គម្រោងសុខភាពធូញ៖ ប្រៀបធៀបគម្រោង និងជ្រើសរើសពីជម្រើសគម្រោងសុខភាពធូញដែលមាន។
- បន្ថែមកូន ឬកូនៗទៅការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក (ប្រសិនបើមាន)។

### ជំហានទី 5៖ ពិនិត្យមើលការជ្រើសរើសរបស់អ្នក។

### ជំហានទី 6៖ ចុះហត្ថលេខាលើឈ្មោះរបស់អ្នកដោយប្រើម៉ៅស៍ ឬអេក្រង់ប៉ះរបស់អ្នក ដើម្បីបំពេញការចុះឈ្មោះ។

### ជំហានទី 7៖ ផ្ទៀងផ្ទាត់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយកូនៗដែលអ្នកបានបន្ថែមទៅការធានារ៉ាប់រង។

- ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ [myseiu.be/cfk-kh](http://myseiu.be/cfk-kh)។

## មើល និងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរគម្រោងរបស់អ្នក

**ជំហានទី 1៖ ចូលទៅ Health: My Plan (សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ) ដើម្បីមើល ឬធ្វើការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងងាយស្រួលលើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។**

**ជំហានទី 2៖ ប្រើរូបតំណាងម៉ឺនុយនៅជ្រុងខាងឆ្វេងខាងលើដើម្បី៖**

- ស្វែងរកព័ត៌មានសង្ខេបធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។
- មើលព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក។
- រាយការណ៍អំពីព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ (ប្រសិនបើមាន)។
- មើលចំនួនម៉ោងធ្វើការរបស់អ្នក។
- ធ្វើការទូទាត់ដោយខ្លួនឯង និងអ្វីៗច្រើនទៀត!



## មានសំណួរ?

**1-877-606-6705**

ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 6 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក  
[SEIU775BG-caregiver@magnacare.com](mailto:SEIU775BG-caregiver@magnacare.com)



## ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរតាមសំបុត្រប្រៃសណីយ៍

### ឬទូរសារ៖

ផ្ញើសំបុត្រប្រៃសណីយ៍ ឬទូរសារទៅពាក្យសុំដែលបានបំពេញរបស់អ្នក (អមជាមួយឯកសារផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុករបស់អ្នក ប្រសិនបើមាន) ទៅកាន់អាសយដ្ឋាន ឬលេខទូរសារដែលមានរាយក្នុងពាក្យសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាព។ តម្រូវឱ្យមានការបង់ថ្លៃប្រៃសណីយ៍នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ ពាក្យសុំរបស់អ្នកត្រូវតែទទួលបានត្រឹមថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា ដើម្បីឱ្យពាក្យសុំនោះដំណើរការបាន។

# របៀបរក្សាការធានារ៉ាប់រង

នៅពេលអ្នកទទួលបានការធានារ៉ាប់រង អ្នកត្រូវតែបន្តធ្វើការដល់ចំនួនម៉ោងដែលត្រូវបានតម្រូវក្នុងមួយខែ និង បង់ប្រាក់ប្រចាំខែរបស់អ្នក (បុព្វលាភរ៉ាប់រងរួម) ទាន់ពេល ដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងសុខភាពបន្ត។ ជាការសំខាន់ដែលត្រូវរាយការណ៍ចំនួនម៉ោងរបស់អ្នកឱ្យទាន់ពេលជាមួយនិយោជករបស់អ្នក ដើម្បីជៀសវាងការបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

## ដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក៖

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

## នៅពេលដែលអ្នកថែទាំត្រូវបានចុះឈ្មោះក្នុងអត្ថប្រយោជន៍ គាត់ត្រូវតែបន្តធ្វើការ 80+ ម៉ោងក្នុងមួយខែ ដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រង។

ចំនួនម៉ោងដែលអ្នកធ្វើការក្នុងខែទី 1 ប៉ះពាល់ដល់ការធានារ៉ាប់រងក្នុងខែ 3។ ឧទាហរណ៍ ចំនួនម៉ោងដែលអ្នកធ្វើការក្នុងខែមករាប៉ះពាល់ដល់ការធានារ៉ាប់រងក្នុងខែមីនា។ ប្រសិនបើអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង ដោយសារតែអ្នកមិនបានធ្វើការដល់ចំនួនម៉ោងគ្រប់គ្រាន់ ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមម្តងទៀតដោយស្វ័យប្រវត្តិ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការដល់ចំនួនម៉ោងដែលត្រូវបានតម្រូវជាថ្មី។

ចំនួនម៉ោងធ្វើការនៅក្នុង៖	ខែមករា	ខែកុម្ភៈ	ខែមីនា	ខែមេសា	ខែឧសភា	ខែមិថុនា	ខែកក្កដា	ខែសីហា	ខែកញ្ញា	ខែតុលា	ខែវិច្ឆិកា	ខែធ្នូ
ផ្តល់ធានារ៉ាប់រងនៅក្នុង៖	ខែមីនា	ខែមេសា	ខែឧសភា	ខែមិថុនា	ខែកក្កដា	ខែសីហា	ខែកញ្ញា	ខែតុលា	ខែវិច្ឆិកា	ខែធ្នូ	ខែមករា	ខែកុម្ភៈ

ខែទី 1	ខែទី 2	ខែទី 3	ខែទី 4
អ្នកធ្វើការតិចជាង 80 ម៉ោង។	អ្នកធ្វើការ 80 ម៉ោងឬច្រើនជាងនេះ។	ដោយផ្អែកលើចំនួនម៉ោងធ្វើការក្នុងខែទី 1 ធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នកបាត់បង់។	ដោយផ្អែកលើចំនួនម៉ោងធ្វើការក្នុងខែទី 2 ធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នកនៅរក្សាបាន។

**ចំណាំ៖** ប្រសិនបើអ្នកមានគម្លាតក្នុងការធានារ៉ាប់រង 12 ខែ ឬច្រើនជាងនេះ អ្នកនឹងត្រូវដាក់ពាក្យសុំការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពឡើងវិញ។ អ្នកក៏អាចមានសិទ្ធិទទួលបាន COBRA ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពដែលមានសម្រាប់អ្នកដែលបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់ពួកគាត់ផងដែរ។ សូមមើលទំព័រ 22 ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម។

## ត្រូវការចំនួនម៉ោងបន្ថែមឬ?

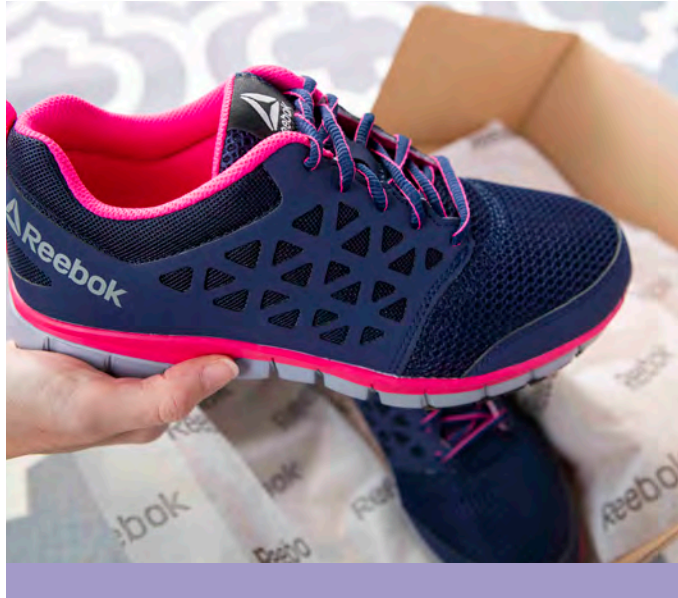
ប្រសិនបើអ្នកខ្វះពីរបីម៉ោង អ្នកអាចនឹងអាចប្រើប្រាស់ម៉ោងសម្រាក (PTO) ឬម៉ោងបណ្តុះបណ្តាលដែលបង់ប្រាក់ ដើម្បីបំពេញចំនួនម៉ោងដែលត្រូវបានតម្រូវរបស់អ្នក។



ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកផ្តល់សេវាលក្ខណៈបុគ្គល (IP) ហើយត្រូវការចំនួនម៉ោងបន្ថែមពីអ្នកជំងឺ ផ្សេងទៀតដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រង សូមសាកល្បង Carina ដែលជាគេហទំព័រផ្តល់ការងារឥតគិតថ្លៃដែលជួយអ្នកស្វែងរកអ្នកជំងឺកាន់តែច្រើន។ សូមមើល [myseiu.be/oe-carina](http://myseiu.be/oe-carina) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម។

# អត្ថប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យផ្សេងទៀត

អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ឥតគិតថ្លៃបន្ថែមដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អកាត់បន្ថយភាពតានតឹងមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការនិងបង្កើនគុណភាពជីវិតរបស់អ្នក។ អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ទាំងនេះទោះបីជាអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពតាមរយៈ SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust ក៏ដោយ (ច្បាប់សិទ្ធិនានាត្រូវបានអនុវត្ត)។



## Caregiver KICKS™

### ស្បែកជើងឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកថែទាំ

ទទួលបានស្បែកជើងមិនរអិល Caregiver Kicks មួយគូដោយឥតគិតថ្លៃរៀងរាល់ឆ្នាំ! មិនថាជាទ្រនាប់ជើងឈើទ្រនាប់ជើងប៉ាតាទ្រនាប់ជើងប៉ាតាកែងវែងឬទ្រនាប់ជើងកែងរាបស្មើ Caregiver Kicks៖

- មានជាសុកភាព។
- រក្សាអ្នកឱ្យកាន់តែមានសុវត្ថិភាពពេលបំពេញការងារ។
- អាចកាត់បន្ថយការឈឺជើងនិងខ្នង។

លើសពីនេះទ្រនាប់ជើងទាំងនេះអាចរកបានជាស្បាយលំដាប់ 70 ពីម៉ាកល្បីៗដូចជា Reebok និង Skechers។

ដើម្បីក្លាយជាអ្នកមានសិទ្ធិ អ្នកត្រូវតែធ្វើការ 80 ម៉ោងក្នុងមួយខែ 2 ខែជាប់គ្នា។



ស្វែងយល់បន្ថែមអំពី Caregiver Kicks៖  
[myseiu.be/oe-kicks](https://myseiu.be/oe-kicks)

## ginger

### កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងឬប្តេជ្ញាចប់ សូមសាកល្បង Ginger ដែលជាកម្មវិធីស្មុតត្រូវឥតគិតថ្លៃសម្រាប់សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍របស់អ្នក។ តាមរយៈ Ginger, អ្នកអាចជជែកជាមួយគ្រូបង្វឹកតាមរយៈការផ្ញើសារដែលមានសុវត្ថិភាព 24/7។ សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកដែលមានអាយុលើសពី 18 ឆ្នាំក៏អាចយក Ginger ដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកមានការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពតាមរយៈ SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust អ្នកក៏អាចទទួលបានការទស្សនាវីដេអូប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងសម្ងាត់ជាមួយគ្រូពេទ្យដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណផងដែរ។

ដើម្បីមានសិទ្ធិទទួលបាន Ginger អ្នកត្រូវតែធ្វើការយ៉ាងហោចណាស់មួយម៉ោងក្នុងមួយខែ។



ស្វែងយល់បន្ថែមអំពី Ginger៖  
[myseiu.be/oe-ginger](https://myseiu.be/oe-ginger)

# ព័ត៌មានសង្ខេប សំខាន់ៗនៃ គម្រោងសុខភាព

Kaiser Permanente of Washington POS គឺជាគម្រោងសុខភាពដែលមានផ្តល់ជូនអ្នក ដោយផ្អែកលើលេខកូដតំបន់របស់អ្នក។



ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកផ្តល់ជូនវិធីជាច្រើនក្នុងការទទួលបានការថែទាំ និងការគាំទ្រសម្រាប់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក—តាមរយៈការចូលប្រើកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន ដែលជាការណែនាំដែលទទួលបានការជឿទុកចិត្តសម្រាប់ជីវិតដែលកាន់តែមានសុខភាពល្អ និងមានច្រើនទៀត។

កាត ID សមាជិក Kaiser Permanente របស់អ្នកនេះមានព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលអ្នកនឹងត្រូវការនៅពេលណាដែលអ្នកកំពុងទទួលបានការថែទាំ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការកាតថ្មី សូមទូរសព្ទទៅលេខរបស់អ្នកទេ សូមទូរសព្ទទៅលេខ **1-888-844-4607**។

តាមរយៈកាត ID សមាជិករបស់អ្នក អ្នកអាចបង្កើតគណនីដែលមានសុវត្ថិភាព និងគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកតាមអ៊ីនធឺណិតនៅ [kp.org/wa](http://kp.org/wa) និងតាមរយៈកម្មវិធីទូរសព្ទ Kaiser Permanente ។



## ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ

តាមរយៈការធានារ៉ាប់រង Kaiser Permanente របស់អ្នក មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនទេ នៅពេលអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំបឋមរបស់អ្នក (ហៅម្យ៉ាងទៀតថាអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម ឬ PCP)។ អ្នកអាចទៅជួប PCP របស់អ្នកសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាព នៅពេលអ្នកឈឺ ឬប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការបញ្ជូនទៅកាន់អ្នកឯកទេស។ វាងាយស្រួលក្នុងការស្វែងរក PCP តាមរយៈ [myseiu.be/oe-doctor](http://myseiu.be/oe-doctor)។

តាមរយៈការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក អ្នកក៏ទទួលបានការថែទាំដែលមានគុណភាពខ្ពស់ងាយស្រួលតាមអ៊ីនធឺណិត ឬតាមទូរសព្ទផងដែរ។ កត្តានេះរួមបញ្ចូលទាំង Care Chat, ការជួបពិគ្រោះអេឡិចត្រូនិក ការជួបពិគ្រោះតាមទូរសព្ទ ឬវីដេអូ និងការប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរសព្ទ 24/7។

## អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍

សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍របស់អ្នកសំខាន់ដូចគ្នាទៅនឹងសុខភាពផ្លូវកាយរបស់អ្នកដែរ។ ការធានារ៉ាប់រងរបស់ Kaiser Permanente រួមមានការគាំទ្រប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ ការប្រើថ្នាំ ការព្យាបាលដោយក្រុមគ្រូពេទ្យ និងការថែទាំជំនួស ក៏ដូចជា៖

- Behavioral Health Access Line (ខ្សែទូរសព្ទចូលដំណើរការសុខភាពឥរិយាបថ) នៅ Kaiser។ សូមទូរសព្ទទៅលេខ **1-888-287-2680** ឬចូលទៅកាន់ [myseiu.be/kaiser-bh](http://myseiu.be/kaiser-bh)។
- Mental Health Care Chat (ការជជែកអំពីការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត) មានផ្តល់ជូនពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ វេលាម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាចនៅ [myseiu.be/carechat](http://myseiu.be/carechat)។
- ការចូលប្រើដោយឥតគិតថ្លៃទៅកាន់កម្មវិធី Calm ដែលជាកម្មវិធីសតិអារម្មណ៍ សមាធិ និងការគេង។ ស្វែងយល់ពីរបៀបទទួលបាន Calm តាមរយៈ [myseiu.be/calm-kp](http://myseiu.be/calm-kp) (អ្នកត្រូវចុះឈ្មោះជាមុន)។



## អត្ថប្រយោជន៍លើការស្តាប់ដោយគ្មានការចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួន!

តាមរយៈផ្នែកការស្តាប់របស់ EPIC អ្នកអាចទទួលបានឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ដែលមានតម្លៃដល់ \$1,200 សម្រាប់គ្រឿងម្ខាងៗដោយមិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន ក៏ដូចជាការជួបពិគ្រោះដោយផ្ទាល់ ឬតាមអ៊ីនធឺណិត។ ចាប់ផ្តើមតាមរយៈ [myseiu.be/epic](http://myseiu.be/epic)។

Sean B.  
អ្នកថែទាំ, Seattle



## សន្សំប្រាក់តាមរយៈជម្រើសទាំងនេះដើម្បីប្រើប្រាស់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការថែទាំជាបន្ទាន់ សូមស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ដែលនៅជិតអ្នកបំផុត ឬធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ អ្នកអាចចំណេញបានរហូតដល់ \$200។

ការថែទាំភ្លាមៗមិនដូចគ្នានឹងការថែទាំពេលមានអាសន្ននោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានស្ថានភាពគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ដូចជាស្ថានភាពគាំងបេះដូង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល អ្នកគួរតែទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកមានរបួសរាងកាយតិចតួច ដូចជាបាក់កង្កើង សូមទៅកាន់ផ្នែកថែទាំជាបន្ទាន់។

វេជ្ជបណ្ឌិតបឋម / ការជួបពិគ្រោះតាមអនឡាញ	ដោយឥតគិតថ្លៃ*
ការថែទាំជាបន្ទាន់	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0
បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$200

\* ការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំបឋមរបស់អ្នកមិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកបញ្ជាឱ្យធ្វើតេស្ត ឬការងារមន្ទីរពិសោធន៍ អ្នកប្រហែលជាត្រូវបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនលើសេវាទាំងនោះ។

## អត្ថប្រយោជន៍ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នក

អត្ថប្រយោជន៍ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងការធានារ៉ាប់រង Kaiser Permanente របស់អ្នក ហើយការផ្ទេរវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នកគឺសាមញ្ញ! គ្រាន់តែចូលទៅក្នុងគណនីអនឡាញ Kaiser Permanente របស់អ្នក ឬទូរសព្ទទៅអ្នកតំណាង Kaiser តាមរយៈលេខ 1-888-901-4636។

### អ្នកអាចស្នើឱ្យបញ្ជូនវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នកទៅផ្ទះរបស់អ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។

ការបញ្ជាទិញតាមប្រៃសណីយ៍គឺជាជម្រើសដែលមានតម្លៃសមរម្យបំផុតសម្រាប់អ្នកដើម្បីទទួលបានវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នក។ បើកថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នកតាមអ៊ីនធឺណិត តាមទូរសព្ទ ឬប្រើកម្មវិធីសម្រាប់ទូរសព្ទឆ្លាតវៃ Kaiser Permanente នៃរដ្ឋ Washington។

Rx ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន (ក្នុងបណ្តាញ) សម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ	ឱសថស្ថាន	ការបញ្ជាតាមប្រៃសណីយ៍
ថ្នាំពន្យារកំណើតទូទៅ*	\$0	\$0
ឱសថផ្អែកតាមតម្លៃ**	\$4	\$0 ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ
ឱសថទូទៅ	\$8	\$3 ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ
ឱសថម៉ាកតាមបញ្ជីឱសថ	\$25	\$20 ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ 30 ថ្ងៃ

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

\*\*ឱសថផ្អែកតាមតម្លៃទាំងនេះជាឱសថទូទៅសម្រាប់ព្យាបាលស្ថានភាពសុខភាពផ្សេងៗ។



ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនៅ [myseiu.be/oe-kh](http://myseiu.be/oe-kh)



នេះជាព័ត៌មានសង្ខេបអំពីអត្ថប្រយោជន៍។ នេះមិនមែនជាកិច្ចសន្យា ឬវិញ្ញាបនបត្របញ្ជាក់ការធានារ៉ាប់រងនោះទេ។ ការពណ៌នាអំពីអត្ថប្រយោជន៍ទាំងអស់ រួមទាំងការថែទាំ ជម្រើសផ្សេងទៀត គឺសម្រាប់សេវាចាំបាច់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ សមាជិកនឹងត្រូវបានគិតប្រាក់តិចជាងប្រាក់រួមចំណែកចំណាយសម្រាប់សេវាដែលមានធានារ៉ាប់រង ឬគិតថ្លៃជាក់ស្តែង សម្រាប់សេវានោះ។ សម្រាប់បញ្ញត្តិស្តីពីការធានារ៉ាប់រងពេញលេញ រួមទាំងដែនកំណត់ សូមមើលវិញ្ញាបនបត្របញ្ជាក់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

Table with 3 columns: អត្ថប្រយោជន៍ (Benefit), នៅក្នុងបណ្តាញ (In-network), ក្រៅបណ្តាញ (Out-of-network). Rows include: ប្រាក់កាត់កងក្នុងគម្រោង, ការលើកប្រាក់កាត់កងសម្រាប់បុគ្គលទៅពេលក្រោយ, សហធានារ៉ាប់រងនៃគម្រោង, ដែនកំណត់ប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅ, ទិវាលេខចំណែកស្ថានភាពដែលមានស្រាប់ពីមុន (PEC), កម្រិតកំណត់ធានារ៉ាប់រង, សេវាសម្រាប់អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ, សេវាមន្ទីរពេទ្យ, ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា, ការបញ្ជាទិញតាមប្រៃសណីយ៍ដែលមានវេជ្ជបញ្ជា, ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ, សេវាវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់, ភាពញ្ញៀនសារធាតុគីមី, ឧបករណ៍ បរិក្ខារ និងសម្ភារៈ.

អត្ថប្រយោជន៍	នៅក្នុងបណ្តាញ	ក្រៅបណ្តាញ
សម្ភារៈជំងឺទឹកនោមផ្អែម	អាំងស៊ុយលីន មូល ស៊ីរ៉ាំង និងប្រដាប់ដោះ - សូមមើល ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា។ ម៉ាស៊ីនបូមអាំងស៊ុយលីនខាងក្រៅ ឧបករណ៍ត្រួតពិនិត្យក្នុងក្រុងឈាម សារធាតុធ្វើតេស្ត និង សម្ភារៈ សូមមើលឧបករណ៍ បរិក្ខារ និងសម្ភារៈ។ នៅពេល ដែលឧបករណ៍ សម្ភារៈ និងបរិក្ខារ ឬឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាត្រូវ បានរ៉ាប់រង និងមានដែនកំណត់អត្ថប្រយោជន៍ សម្ភារៈជំងឺ ទឹកនោមផ្អែមមិនស្ថិតក្រោមដែនកំណត់ទាំងនេះទេ។	អាំងស៊ុយលីន មូល ស៊ីរ៉ាំង និងប្រដាប់ដោះ - សូមមើលឱសថតាម វេជ្ជបញ្ជា។ ម៉ាស៊ីនបូមអាំងស៊ុយលីនខាងក្រៅ ឧបករណ៍ត្រួតពិនិត្យ ក្នុងក្រុងឈាម សារធាតុធ្វើតេស្ត និងសម្ភារៈ សូមមើលឧបករណ៍ បរិក្ខារ និងសម្ភារៈ។ នៅពេលដែលឧបករណ៍ សម្ភារៈ និងបរិក្ខារ ឬឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាត្រូវ បានរ៉ាប់រង និងមានដែនកំណត់អត្ថប្រយោជន៍ សម្ភារៈជំងឺទឹកនោមផ្អែម មិនស្ថិតក្រោមដែនកំណត់ទាំងនេះទេ។
សេវាមន្ទីរពិសោធន៍រោគវិនិច្ឆ័យ និងការស្ម័គ្រចិត្ត  សេវាកម្មសង្គ្រោះបន្ទាន់ (ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនត្រូវបាន លើកលែងប្រសិនបើអនុញ្ញាត ឱ្យចូលសម្រាក)  ការពិនិត្យការស្តាប់ (តាមទម្លាប់)	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ត្រូវបានធានាក្រោមសេវា មន្ទីរពេទ្យ អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ សេវាថតឆ្លុះរូបភាពវិទ្យុសកម្មទំនើបដូចជា CT, MR និង PET ត្រូវតែកំណត់ចាំបាច់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយតម្រូវ ឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន លើកលែងតែនៅពេលដែលមាន ទំនាក់ទំនងជាមួយសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬសេវាអ្នកជំងឺសម្រាក ក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។  ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$200  ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ត្រូវបានធានាក្រោមសេវាមន្ទីរពេទ្យ អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រង ត្រូវបានអនុវត្ត សេវាថតឆ្លុះរូបភាពវិទ្យុសកម្មទំនើបដូចជា CT, MR និង PET ត្រូវតែ កំណត់ចាំបាច់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ហើយតម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុន លើកលែងតែនៅពេលដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬសេវាអ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។  ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$200  ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវ បានអនុវត្ត
ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់	ត្រូវបានធានាតាមរយៈអត្ថប្រយោជន៍ដាច់ដោយឡែកមួយ៖ ផ្នែកការស្តាប់ EPIC។ មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន ទេ រហូតដល់ \$1,200 សម្រាប់ត្រចៀកម្ខាងរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំ គិតជាច្រើនចំណាយលើប្រដាប់ជំនួយការស្តាប់។ ស្វែងយល់ បន្ថែមនៅ <a href="http://myseiu.be/epic">myseiu.be/epic</a>	ត្រូវបានធានាតាមរយៈអត្ថប្រយោជន៍ដាច់ដោយឡែកមួយ៖ ផ្នែកការ ស្តាប់ EPIC។ មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនទេ រហូតដល់ \$1,200 សម្រាប់ត្រចៀកម្ខាងរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំ គិតជាច្រើនចំណាយលើ ប្រដាប់ជំនួយការស្តាប់។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ <a href="http://myseiu.be/epic">myseiu.be/epic</a>
សេវាសុខាភិបាលនៅផ្ទះ	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។ គ្មានការកំណត់ចំពោះការជួប ពិគ្រោះ។	គ្មានដែនកំណត់សម្រាប់ការជួបពិគ្រោះ ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
សេវាថែទាំអ្នកជំងឺដំណាក់កាល ចុងក្រោយ	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ	ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
សេវាព្យាបាលភាពមិនមានកូន	សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ និងវះកាត់សម្រាប់ការព្យាបាលភាពគ្មានកូន និងភាពមិនបង្កកំណើតកូន និងសេវាពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ រួម ទាំងការបង្កកំណើតសិប្បនិម្មិត ការបង្កកំណើតក្នុងកែវ និង ការព្យាបាលដោយថ្នាំ ត្រូវបានរ៉ាប់រងស្របតាមការរួមចំណែក ថ្លៃចំណាយលើសេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យដែល ពាក់ព័ន្ធ ដែលកំណត់ត្រឹម \$50,000 ក្នុងមួយកម្រិតកំណត់ ធានារ៉ាប់រង។  ឱសថជំរុញសាយកូនត្រូវបានរ៉ាប់រងស្របតាមប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងនៃគម្រោង 20% ដែលត្រូវបានកំណត់ ត្រឹមកម្រិតកំណត់ធានារ៉ាប់រង \$35,000	មិនត្រូវបានធានា
ការព្យាបាលដោយចលនា	ត្រូវបានធានារ៉ាប់រងលើការជួបពិគ្រោះរហូតដល់ 20 ដងក្នុង មួយឆ្នាំប្រតិទិនដោយគ្មាន ការអនុញ្ញាតជាមុន ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0	ដែនកំណត់ជួបពិគ្រោះដែលបានរួមចំណែកជាមួយសេវាក្នុងបណ្តាញ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវ បានអនុវត្ត
សេវាម៉ាស្សា	សូមមើលសេវាស្ថានីតិសម្បទាឡើងវិញ	សូមមើលសេវាស្ថានីតិសម្បទាឡើងវិញ
សេវាសម្ភព	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0។ ការថែទាំតាមទម្លាប់ មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ ខ្លួនលើសេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យទេ។	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុង មួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត។ ការថែទាំតាមទម្លាប់ មិនមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនលើសេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុង មន្ទីរពេទ្យទេ។
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុង មួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់កាត់កង និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត

អត្ថប្រយោជន៍	នៅក្នុងបណ្តាញ	ក្រៅបណ្តាញ
ការព្យាបាលតាមបែបធម្មជាតិ	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0។ ការជួបពិគ្រោះគ្មានដែនកំណត់ ក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិនដោយមិនទាមទារការអនុញ្ញាតជាមុន។ ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
សេវាទារកទើបនឹងកើត	ការស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យដំបូង៖ សូមមើលសេវាមន្ទីរពេទ្យ; ការជួបពិគ្រោះនៅការិយាល័យ៖ សូមមើលសេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ការថែទាំសុខភាពជាប្រចាំ៖ សូមមើលការថែទាំបង្ការ។ ការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយដែលពាក់ព័ន្ធនាមួយលើសេវាទារកទើបនឹងកើតគឺជាចំណាយឡែកពីម្តាយ។	ការស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យដំបូង៖ សូមមើលសេវាមន្ទីរពេទ្យ; ការជួបពិគ្រោះនៅការិយាល័យ៖ សូមមើលសេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ការថែទាំសុខភាពជាប្រចាំ៖ សូមមើលការថែទាំបង្ការ។ ការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយដែលពាក់ព័ន្ធនាមួយលើសេវាទារកទើបនឹងកើតគឺជាចំណាយឡែកពីម្តាយ។
សេវាទាក់ទងនឹងជំងឺឆាត់	រ៉ាប់រងលើការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយនៅពេលដែលបានបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ	រ៉ាប់រងលើការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយនៅពេលដែលបានបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យវេជ្ជសាស្ត្រ
ការប្តូរសរីរាង្គ	គ្មានដែនកំណត់ គ្មានរយៈពេលរង់ចាំ អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0	រួមចំណែកជាមួយសេវាក្នុងបណ្តាញ អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
ការថែទាំបង្ការ ការថែទាំរាងកាយឱ្យបានល្អ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ការពិនិត្យដោយរៀស មាត់ស្បូន (ភេប សៀ) ការថតឆ្លុះមើលសុដន់	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ សេវាថែទាំបង្ការសម្រាប់ស្ត្រី (រួមទាំងថ្នាំពន្យារកំណើត និងឧបករណ៍ពន្យារកំណើត និងការត្រៀម) ត្រូវបានធានារ៉ាប់រងទាំងស្រុង។	ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត សេវាថែទាំបង្ការសម្រាប់ស្ត្រី (រួមទាំងថ្នាំពន្យារកំណើត និងឧបករណ៍ពន្យារកំណើត និងការត្រៀម) ស្ថិតក្រោមការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយលើការថែទាំបង្ការដែលពាក់ព័ន្ធ និងកម្រិតអតិបរមាអត្ថប្រយោជន៍។ ការថតឆ្លុះមើលសុដន់ជាប្រចាំ៖ ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
សេវាស្តារនីតិសម្បទាឡើងវិញ ការជួបពិគ្រោះការស្តារនីតិសម្បទាឡើងវិញគឺជាចំនួនសរុប ការទៅពិនិត្យព្យាបាលរួមបញ្ចូលគ្នាក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ 60 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន។ សេវាដែលមានការវិនិច្ឆ័យសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយគ្មានដែនកំណត់។ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ការជួបពិគ្រោះ 60 ដងក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន។ សេវាដែលមានការវិនិច្ឆ័យសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយគ្មានដែនកំណត់។ គ្មានប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការថែទាំបឋម/ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 សម្រាប់ឯកទេស	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ដែនកំណត់ថ្លៃដែលបានរួមចំណែកជាមួយសេវាក្នុងបណ្តាញ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ដែនកំណត់ជួបពិគ្រោះដែលបានរួមចំណែកជាមួយសេវាក្នុងបណ្តាញ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
កន្លែងថែទាំមានជំនាញ	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញរហូតដល់ 60 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន	ដែនកំណត់ថ្លៃដែលបានរួមចំណែកជាមួយអត្ថប្រយោជន៍ក្នុងបណ្តាញ ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
ការសម្លាប់មេរោគដោយសារជាតិអាល់កុល (ការកាត់បំបាត់បង្ការទឹកនោមការភ្ជាប់បំបាត់)	ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ។	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត នីតិវិធីរៀនរាប់ស្ត្រីត្រូវរ៉ាប់រងក្រោមការចំណាយថ្លៃចំណាយលើការថែទាំបង្ការដែលពាក់ព័ន្ធ និងកម្រិតកំណត់អត្ថប្រយោជន៍។
សន្លាក់ Temporomandibular សេវាកម្ម (TMJ)	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0	អ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100 ក្នុងមួយថ្ងៃរហូតដល់ 5 ថ្ងៃសម្រាប់ការចូលសម្រាកម្តង ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត អ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
ការប្រឹក្សាអំពីការឈប់ជក់ថ្នាំជក់	កម្មវិធី Quit for Life Program - ធានារ៉ាប់រងទាំងស្រុង	ការរួមចំណែកថ្លៃចំណាយត្រូវបានអនុវត្ត
ការថែទាំភ្នែកជាប្រចាំ (ការជួបពិគ្រោះ 1 ដងរៀងរាល់ 12 ខែ)	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$0	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$15 ប្រាក់បង់មុន និងសហធានារ៉ាប់រងត្រូវបានអនុវត្ត
ឧបករណ៍អុបទិក កញ្ចក់លែន រួមទាំងកញ្ចក់ ពាក់កែវភ្នែក និងស៊ុម	សមាជិកអាយុក្រោម 19 ឆ្នាំ៖ ស៊ុម និងកញ្ចក់លែន 1 គូក្នុងមួយឆ្នាំ ឬកញ្ចក់ពាក់កែវភ្នែកធានារ៉ាប់រងដោយមានសហធានារ៉ាប់រង 50% សមាជិកដែលមានអាយុចាប់ពី 19 ឆ្នាំឡើងទៅ៖ \$300 ក្នុងរយៈពេល 12 ខែម្តង	រួមចំណែកជាមួយសេវាក្នុងបណ្តាញ





Luz C.  
អ្នកថែទាំ, Kennewick

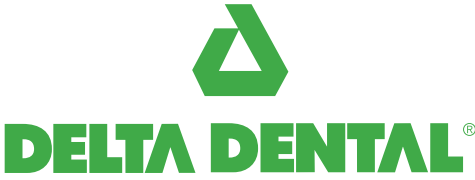
# ជម្រើសគម្រោង សុខភាពធ្មេញ

## ជម្រើសធានារ៉ាប់រងសុខភាពធ្មេញរបស់អ្នកត្រូវ បានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងប្រាក់បង់ប្រចាំខែ \$25 របស់ អ្នក (សហប្តូរលាភរ៉ាប់រង)។

សូមមើលតារាងខាងក្រោមដើម្បីប្រៀបធៀបគម្រោងសុខភាពធ្មេញ និងជ្រើសរើសមួយដែល  
ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។

- គម្រោងសុខភាពធ្មេញទាំងពីរផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ខាងកែតម្រង់ធ្មេញ។
- ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះរួចហើយ ហើយចង់ប្តូរគម្រោងសុខភាពធ្មេញរបស់អ្នក  
សូមដាក់បញ្ជូនពាក្យស្នើសុំអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពដែលបានបំពេញ។ ពាក្យសុំដែល  
បានបំពេញរបស់អ្នកត្រូវតែទទួលបានត្រឹមថ្ងៃទី 20 ខែកក្កដា ដើម្បីឱ្យពាក្យសុំនោះ  
ដំណើរការបាន។

	
<p>អតិបរមាប្រចាំឆ្នាំ៖ \$2,000</p>	<p>អតិបរមាប្រចាំឆ្នាំ៖ គ្មាន</p>
<p>ប្រាក់បង់មុន៖ \$0</p>	<p>ប្រាក់បង់មុន៖ \$0</p>
<p>ការពិនិត្យតាមទម្លាប់៖ ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ</p>	<p>ការពិនិត្យតាមទម្លាប់៖ ធានារ៉ាប់រងពេញលេញ</p>
<p><b>ព័ត៌មានសំខាន់ៗ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• បណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវាទូលំទូលាយ រួមទាំងតំបន់ជនបទ។</li> <li>• ទទួលបានប្រាសដុសធ្មេញ Sonicare ដោយឥតគិតថ្លៃ នៅពេល អ្នកទៅជួបពេទ្យធ្មេញ PDA។</li> </ul>	<p><b>ព័ត៌មានសំខាន់ៗ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកថែទាំដែល រស់នៅតាមច្រករបៀង 1-5។</li> <li>• ត្រូវតែទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាធ្មេញ Willamette។</li> </ul>



# គម្រោង PPO

កាលបរិច្ឆេទចូលជាធរមាននៅថ្ងៃទី 8/1/2023

រយៈពេលអត្ថប្រយោជន៍៖ 1/1/2024-12/31/2024

រយៈពេលអត្ថប្រយោជន៍អតិបរមា\*  
(ក្នុងមនុស្សម្នាក់ មិនអនុវត្តចំពោះថ្នាក់ I)៖ \$2,000

ការព្យាបាលបញ្ហាធ្មេញនិងថ្មម- មនុស្សពេញវ័យនិងកុមារ៖  
50% ដែលមានកម្រិតកំណត់ធានារ៉ាប់រង  
\$2,000 ក្នុងមនុស្សម្នាក់

នេះជាការសង្ខេបខ្លីអំពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលអាចប្រើប្រាស់បានសម្រាប់ការ  
ប្រៀបធៀបតែប៉ុណ្ណោះហើយវាមិនមែនជាកិច្ចសន្យាទេ។ ក្រោយពេលចុះឈ្មោះចូល  
គម្រោងរួចអ្នកនឹងមានសិទ្ធិចូលមើលកូនសៀវភៅស្តីពីអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកដែល  
ប្រាប់អ្នកអំពីព័ត៌មានលម្អិតនៃគម្រោង Delta Dental PPO របស់អ្នក។ ហៅទូរសព្ទ  
ទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជន Delta Dental តាមរយៈលេខ **800-554-1907**  
ឬចូលទៅកាន់ **DeltaDentalWA.com** ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរផ្សេងៗ។

	ទន្តពេទ្យ Delta Dental PPO	ទន្តពេទ្យ Delta Dental Premier	ទន្តពេទ្យក្រៅបណ្តាញ
<b>ប្រាក់បង់មុនក្នុងរយៈពេលទទួលអត្ថប្រយោជន៍</b>			
មិនអនុវត្តចំពោះថ្នាក់ I និងការរំកិលម្រង់ធ្មេញ ក្រៅបណ្តាញ - \$50 (ក្នុងមនុស្សម្នាក់)	\$0	\$50	\$50
<b>ថ្នាក់ទី I - រោគវិនិច្ឆ័យនិងបង្ការ</b>			
ការពិនិត្យ ការសម្អាត ផ្លូវអុំរ៉ាយ ការថតកាំរស្មីអ៊ិច ប៉ះក្លិត	100%	80%	80%
<b>ថ្នាក់ទី II - ស្តារឡើងវិញ</b>			
ការបិទប៉ះធ្មេញ ការប៉ះកុំប៉ូស៊ីតលើធ្មេញផ្នែកខាងក្រោយ រោគបណ្តុលធ្មេញ (ប្រហោងក្នុងធ្មេញ) រោគអញ្ចាញធ្មេញ ការវះកាត់ក្នុងមាត់	100%	60%	60%
<b>ថ្នាក់ទី III - ទ្រង់ទ្រាយធំ</b>			
ក្រាសធ្មេញពាក់ ក្រាសធ្មេញពាក់មួយផ្នែក ដំបង្កោលធ្មេញ អបធ្មេញ ស្រោបធ្មេញ	80%	40%	40%

ការសង្រ្គោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ៖ អ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមនឹងផ្តល់ការព្យាបាលសម្រាប់ការសង្រ្គោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ។ ក្រុមហ៊ុននឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់សេវាដែល  
មានការធានារ៉ាប់រងដែលផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមសម្រាប់ការព្យាបាលការសង្រ្គោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ។ អ្នកចុះឈ្មោះអាចជួបព្យាបាលសម្រាប់ការសង្រ្គោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញពីអ្នកផ្តល់សេវា  
ដែលមិនចូលរួមប្រសិនបើអ្នកចុះឈ្មោះរស់នៅឆ្ងាយជាង 50 ម៉ាយល៍ពីការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមណាមួយ។

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

# ទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីអត្ថប្រយោជន៍ ធ្មេញ Delta របស់អ្នក

## ជ្រើសរើសពេទ្យធ្មេញក្នុងបណ្តាញ

គម្រោងរបស់អ្នកផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវសិទ្ធិទទួលបានបណ្តាញ Delta Dental PPO។ អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកមានច្រើនទៀតនៅពេលអ្នកទៅជួបពេទ្យ Delta Dental PPO។ គម្រោងរបស់អ្នកក៏មានផ្តល់សិទ្ធិចូលប្រើប្រាស់បណ្តាញ Delta Dental Premier® ដែលជួយអ្នកស្វែងរកពេទ្យ PPO នៅខាងក្រៅតំបន់របស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។ នេះមានន័យថាអ្នកអាចជៀសវាងពីការចំណាយថ្លៃកាន់តែខ្ពស់នៅក្រៅបណ្តាញ។

### ដើម្បីស្វែងរកពេទ្យក្នុងបណ្តាញដែលនៅជិតអ្នក៖

1. ចូលទៅកាន់ [DeltaDentalWA.com](http://DeltaDentalWA.com)។
2. ចុចលើ 'Online Tools' (ឧបករណ៍លើអ៊ីនធឺណិត) និងប្រើប្រាស់ 'Find a Dentist Tool' (ស្វែងរកឧបករណ៍ពេទ្យ)។
3. ជ្រើសរើស "Delta Dental PPO" ដើម្បីច្រោះលទ្ធផលស្វែងរករបស់អ្នក។

	PPO	Premier	ក្រៅបណ្តាញ
បណ្តាញពេទ្យរបស់គម្រោងអ្នក	●		
អត្ថប្រយោជន៍មានច្រើនដែលមានន័យថា ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនតិចបំផុត	●		
ដាក់ពាក្យប្តឹងទាមទារជំនួសឱ្យអ្នក	●	●	
ផ្តល់នូវការគ្រប់គ្រងគុណភាពនិងការពារការចំណាយ	●	●	
មិនមានការការពារលើការចំណាយដែលមានន័យថាចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនច្រើនបំផុត			●

### បង្កើតគណនី MySmile® តាមរយៈ: [DeltaDentalWA.com](http://DeltaDentalWA.com)

ទទួលបានសិទ្ធិចូលប្រើប្រាស់ 24 ម៉ោង/ថ្ងៃនិង 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍យ៉ាងមានសុវត្ថិភាពលើកាត ID របស់អ្នក, ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍, ការប៉ាន់ស្មានថ្លៃចំណាយដែលត្រូវបង់ផ្ទាល់ខ្លួននិងអ្វីៗជាច្រើនទៀត! ឧបករណ៍ "ស្វែងរក ID សមាជិករបស់អ្នក" ធ្វើឱ្យការចុះឈ្មោះមានភាពងាយស្រួល។

### ជួបពេទ្យរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ

គម្រោងរបស់អ្នកធានាលើការទៅជួបថែទាំបង្ការរាល់ឆ្នាំ។ ការសម្បត្តិការពិនិត្យសុខភាពជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺជាការចាំបាច់ដើម្បីរក្សាស្ថានភាពល្អរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អនិងបង្ការបញ្ហានៅពេលអនាគត។

### ការប៉ាន់ស្មានអំពីការចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន

ការដឹងអំពីការចំណាយរបស់អ្នកជួយអ្នក និងទទួលបានរបស់អ្នករៀបចំផែនការព្យាបាល ដើម្បីប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍ឱ្យអស់លទ្ធភាព។

- **MySmile Cost Genie<sup>SM</sup>** ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការប៉ាន់ស្មានការចំណាយបានភ្លាមៗ។ វាជាការល្អណាស់សម្រាប់ការព្យាបាលដូចជាការប៉ះធ្មេញជាដើម។ ដោយគ្រាន់តែចូលក្នុងគណនី MySmile ដើម្បីទទួលបានការប៉ាន់ស្មានតម្លៃដែលមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន។
- នៅពេលអ្នកត្រូវការការព្យាបាលទូលំទូលាយដូចជាការស្រាបធ្មេញសួរទទួលបានរបស់អ្នករក "ការកំណត់ទុកមុន"។ អ្នកនឹងទទួលបានការបញ្ជាក់លើការព្យាបាលនិងថ្លៃចំណាយពីទទួលបានរបស់អ្នក។ វាមានព័ត៌មានលម្អិតអំពីផែនការព្យាបាលរបស់អ្នកអ្វីដែលអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកធានានិងចំនួនប្រាក់ព្យាបាលដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវជំពាក់ទទួលបានរបស់អ្នក។



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

មើលបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា PDA ពេញលេញ៖ [myseiu.be/oe-pda](http://myseiu.be/oe-pda)

**មានសំណួរ?  
សូមហៅទូរសព្ទទៅ  
Delta Dental  
800-554-1907**

ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 7 ព្រឹកដល់ 5 ល្ងាច

ទទួលបន្ទុកដោយ Willamette Dental of Washington, Inc. គម្រោងនេះផ្តល់ជូនការធានារ៉ាប់រងលើសេវាយ៉ាងទូលំទូលាយដើម្បីបង្ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងព្យាបាលជំងឺ ឬជំងឺមាត់ធ្មេញនិងជាលិកាជំនួយ។ បញ្ជីខាងក្រោមផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់នីតិវិធីទូទៅមួយចំនួនដែលមាននៅក្នុងគម្រោងរបស់អ្នក។ ចូលទៅកាន់ [myseiu.be/oe-willamette](http://myseiu.be/oe-willamette) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមសម្រាប់បញ្ជីដាក់កម្រិតកំណត់ និងបញ្ជីលើកលែងសូមចូលទៅកាន់ [myseiu.be/willamette-exclusions](http://myseiu.be/willamette-exclusions)។

អត្ថប្រយោជន៍	ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន
អតិបរមាប្រចាំឆ្នាំ	គ្មានអតិបរមាប្រចាំឆ្នាំ*
ប្រាក់បង់មុន	គ្មានប្រាក់បង់មុន
ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យកែតម្រូវធ្មេញនិងទូទៅ	គ្មានប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការជួបពិគ្រោះមួយលើក
<b>សេវាធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យនិងបង្ការ</b>	
ការពិនិត្យជាប្រចាំ និងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ការថតកាំរស្មីអ៊ិចការសម្អាតធ្មេញការព្យាបាល ដោយហ្វូមីតការប៉ះភ្លិត (ក្នុងមួយធ្មេញ) ការពិនិត្យមហារីកក្បាលនិងការណែនាំអំពី អនាម័យមាត់ធ្មេញការធ្វើតារាងចន្លោះធ្មេញការវាយតម្លៃចន្លោះធ្មេញ	ធានារ៉ាប់រងជាមួយប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
<b>ទន្តសាស្ត្រប៉ះបិទ</b>	
ការប៉ះធ្មេញ (Amalgam)	ធានារ៉ាប់រងជាមួយប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
ប៉ីស៊ីឡែន-ធ្មេញស្រោបដែក	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$250
<b>ទន្តសាស្ត្រដាក់ធ្មេញសិប្បនិម្មិត</b>	
ធ្មេញស្លឹកខាងលើឬខាងក្រោមពេញ	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$400
ការដាក់ធ្មេញស្ពាន (ក្នុងមួយធ្មេញ)	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$250
<b>ផ្នែកបណ្តុលធ្មេញនិងអញ្ចាញធ្មេញ</b>	
ការព្យាបាលប្រហោងក្នុងធ្មេញ - ផ្នែកខាងមុខ	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$85
ការព្យាបាលប្រហោងក្នុងធ្មេញ - Bicuspid	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$105
ការព្យាបាលប្រហោងក្នុងធ្មេញ - Molar	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$130
ការវះកាត់អញ្ចាញ (ក្នុងមួយបួនជ្រុង)	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$150
ការដាំបូសធ្មេញ (ក្នុងមួយបួនជ្រុង)	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$75
<b>ការវះកាត់ក្នុងមាត់</b>	
ការដកធ្មេញជាប្រចាំ (ធ្មេញតែមួយ)	ធានារ៉ាប់រងជាមួយប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
ការដកដោយវះកាត់	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$100
<b>ការព្យាបាលពត់តម្រូវធ្មេញ</b>	
ការព្យាបាលពត់តម្រូវធ្មេញជាមុន	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$150**
ការព្យាបាលធ្មេញទូលំទូលាយ	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$2,500
<b>ការដាំបង្កោលធ្មេញ</b>	
ការវះកាត់ដាំបង្កោលធ្មេញ	កម្រិតកំណត់អត្ថប្រយោជន៍នៃការដាំបង្កោលចំនួន \$1,500 ក្នុងមួយឆ្នាំប្រតិទិន
<b>ផ្សេងៗ</b>	
ការប្រើថ្នាំស្លឹកលើកន្លែងដាក់លាក់	ធានារ៉ាប់រងជាមួយប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
តម្លៃមន្ទីរពិសោធន៍ធ្មេញ	ធានារ៉ាប់រងជាមួយប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យ
Nitrous Oxide	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$40
ការទៅពិនិត្យនៅការិយាល័យឯកទេស	អ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន \$30 ក្នុងមួយលើក
ការទូទាត់សំណងលើការថែទាំសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្រៅតំបន់	អ្នកបង់ថ្លៃលើសពី \$250

\* TMJ មានចំនួនទឹកប្រាក់អតិបរមាប្រចាំឆ្នាំចំនួន \$1000 / កម្រិតកំណត់ធានារ៉ាប់រង \$5000 \*\*ការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ការព្យាបាល ដោយពត់តម្រូវធ្មេញទូលំទូលាយប្រសិនបើអ្នកជំងឺទទួលបានយកគម្រោងព្យាបាល។ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមនឹងផ្តល់ការព្យាបាលសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ។ ក្រុមហ៊ុននឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់សេវាដែលមានការធានារ៉ាប់រងដែលផ្តល់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមសម្រាប់ការព្យាបាលការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញ។ អ្នក ចុះឈ្មោះអាចជួបព្យាបាលសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកធ្មេញពីអ្នកផ្តល់សេវាដែលមិនចូលរួមប្រសិនបើអ្នកចុះឈ្មោះរស់នៅឆ្ងាយជាង 50 ម៉ាយល័ពីការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាដែលចូលរួមណាមួយ។

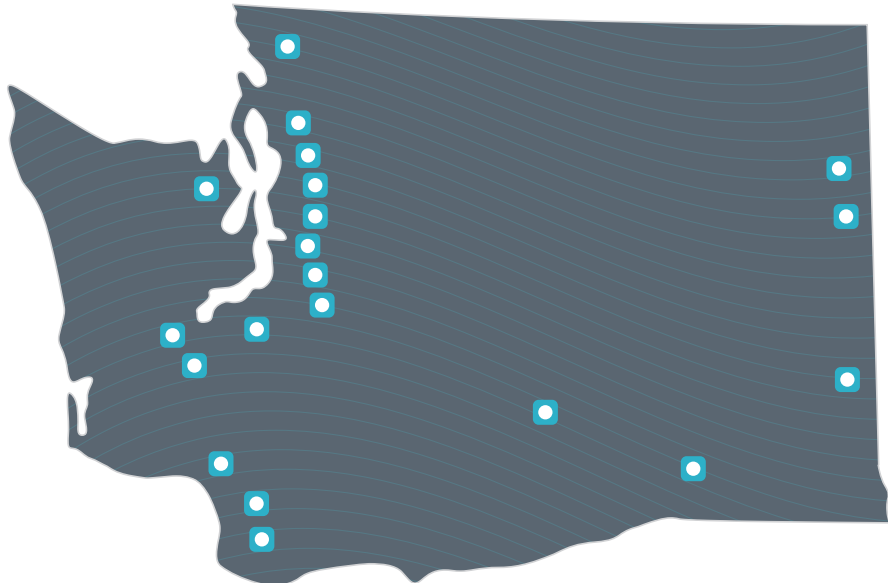
# ទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីអត្ថប្រយោជន៍ Willamette Dental របស់អ្នក

## ការធានារ៉ាប់រងដែលមានគុណភាពខ្ពស់ តម្លៃសមរម្យ

តាមរយៈ Willamette Dental អ្នកនឹងមិនមានអតិបរមាប្រចាំឆ្នាំទេ។ នេះមានន័យថាប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការព្យាបាល ធ្មេញច្រើនដូចជាការកែតម្រូវ ឬការសម្អាតច្រើនដងក្នុងមួយឆ្នាំ ការចំណាយរបស់អ្នកនឹងបន្តទទួលបានការរ៉ាប់រង។

## ស្វែងរកពេទ្យធ្មេញនៅជិតអ្នក

Willamette Dental មានទីតាំងងាយស្រួលជាច្រើននៅ Washington ភាគខាងលិចដែលអាចឱ្យអ្នកងាយស្រួល ស្វែងរកពេទ្យ Willamette ប្រសិនបើអ្នករស់នៅតាមច្រករៀង 1-5។ ដើម្បីស្វែងរកពេទ្យដែលនៅជិតអ្នកបំផុត សូមចូលទៅកាន់ [locations.willamettedental.com](https://locations.willamettedental.com) ហើយបញ្ចូលលេខកូដហ្សឺបរបស់អ្នកទៅក្នុងរូបស្វែងរក។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកព័ត៌មានថ្មីៗអំពីពេទ្យ Willamette រួមទាំងអាសយដ្ឋានទិសដៅម៉ោងនិងការវាយតម្លៃនិង មតិយោបល់របស់អ្នកជំងឺផងដែរ។



## រៀបចំកាលវិភាគណាត់ជួប

កំណត់ពេលណាត់ជួបពិនិត្យធ្មេញលើកដំបូងរបស់អ្នកដោយទូរសព្ទទៅលេខ 1-855-433-6825 ថ្ងៃចន្ទដល់ ថ្ងៃសុក្រពីម៉ោង 7 ព្រឹកដល់ 5:30 ល្ងាចនិងថ្ងៃសៅរ៍ ម៉ោង 7 ព្រឹកដល់ 1 រសៀលម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក។



មានសំណួរ? ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ  
[myseiu.be/oe-willamette](https://myseiu.be/oe-willamette)

# វាក្យសព្ទធានារ៉ាប់រងទូទៅ

## ID សមាជិក

ID សមាជិករបស់អ្នកគឺជាលេខតែមួយគត់ដែលភ្ជាប់ជាមួយអ្នក ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព និងបុគ្គលិករបស់ពួកគេផ្ទៀងផ្ទាត់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក និងរៀបចំប្រាក់បង់លើសេវាទាំងនោះ។ វាក៏ជាលេខដែលក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រើប្រាស់ដើម្បីស្វែងរកសមាជិកជាក់លាក់ផងដែរ។ លេខ ID សមាជិករបស់អ្នក អាចរកបាននៅលើកាត ID សមាជិករបស់អ្នក។

## ការលះបង់ ឬការលះបង់ការធានារ៉ាប់រង

ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ចុះឈ្មោះក្នុងការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬចង់បញ្ចប់ការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់អ្នក ឬអ្នកនៅក្នុងបន្ទុករបស់អ្នក (ប្រសិនបើបានចុះឈ្មោះ) អ្នកអាចបំពេញទម្រង់បែបបទលើអ៊ីនធឺណិតលើ Health: My Plan (សុខភាព៖ គម្រោងរបស់ខ្ញុំ) ឬទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជន ដើម្បីទទួលបានទម្រង់បែបបទជាក្រដាស។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសបដិសេធការធានារ៉ាប់រង អ្នកប្រហែលជាមិនអាចចុះឈ្មោះម្តងទៀតបានទេរហូតដល់ចិរវេលា Open Enrollment (ការបើកទទួលចុះឈ្មោះ) បន្ទាប់ (រៀងរាល់ឆ្នាំនៅថ្ងៃទី 1-20 ខែកក្កដា) ឬអ្នកមានព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់។

## ក្នុងបណ្តាញរស់រានក្រៅបណ្តាញ

សេវាក្នុងបណ្តាញ គឺជាសេវាដែលគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកធានារ៉ាប់រង ហើយអ្នកអាចទទួលបានប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន/សហធានារ៉ាប់រងក្នុងតម្លៃទាបជាង ឬគ្មានការបង់។ សេវាក្រៅបណ្តាញគឺជាសេវាដែលអាច ឬប្រហែលជាមិនទាន់ត្រូវបានធានារ៉ាប់រងដោយគម្រោងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែអាចមានការបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន ឬសហធានារ៉ាប់រងខ្ពស់ជាងសេវាក្នុងបណ្តាញ។

## ដែនកំណត់ប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅ

ដែនកំណត់ប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅ គឺជាចំនួនសរុបដែលអ្នកត្រូវចំណាយ មុនពេលគម្រោងរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមបង់ 100% នៃថ្លៃសេវាសុខភាពដែលបានរ៉ាប់រងសម្រាប់ឆ្នាំដែលនៅសល់។ ជាទូទៅ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន ប្រាក់បង់មុន សហធានារ៉ាប់រង និងការបង់ប្រាក់ក្នុងបណ្តាញដែលត្រូវបានធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នករាប់បញ្ចូលទៅក្នុងដែនកំណត់នេះ។

## បណ្តាញ

បណ្តាញរបស់អ្នកផ្សំឡើងពីទីកន្លែង អ្នកផ្តល់សេវា (វេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាយិកា) និងអ្នកផ្គត់ផ្គង់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកដែលមានកិច្ចសន្យាជាមួយ ដើម្បីផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។

## ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន

ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនគឺជាចំនួនទឹកប្រាក់ដែលអ្នកចំណាយសម្រាប់ការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ការទៅបន្ទប់សង្រ្គោះបន្ទាន់ និងជាញឹកញាប់សម្រាប់វេជ្ជបញ្ជា។ គម្រោងមួយចំនួនតម្រូវឱ្យអ្នកបង់ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួន ជំនួសឱ្យការបំពេញតាមប្រាក់បង់មុន។ គម្រោងផ្សេងទៀតអាចតម្រូវឱ្យអ្នកធ្វើទាំងពីរ។ ប្រាក់ចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកមិនរាប់បញ្ចូលទៅក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ដែលត្រូវបង់មុនបានទេ ប៉ុន្តែត្រូវរាប់បញ្ចូលទៅក្នុងដែនកំណត់ប្រាក់ក្រៅហោប៉ៅរបស់អ្នក។

## ប្រាក់បង់មុន

ប្រាក់បង់មុនគឺជាចំនួនទឹកប្រាក់ដែលអ្នកបានបង់ក្នុងអំឡុងពេលធានារ៉ាប់រង (ជាធម្មតាមួយឆ្នាំ) សម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាពដែលមានការធានារ៉ាប់រង មុនពេលគម្រោងរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមបង់ប្រាក់។ ប្រាក់បង់មុនអាចមិនអនុវត្តចំពោះសេវាទាំងអស់ទេ ហើយមិនមែនគម្រោងទាំងអស់សុទ្ធតែមានការបង់ប្រាក់មុននោះទេ។ សម្រាប់គម្រោងមួយចំនួន ប្រាក់បង់មុនអាចអនុវត្តចំពោះសេវាក្រៅបណ្តាញតែប៉ុណ្ណោះ។

## សហធានារ៉ាប់រង

សហធានារ៉ាប់រងគឺជាការយល់ព្រមដែលអ្នកបានបង់លើសេវាវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាប់ពីអ្នកបានបំពេញតាមប្រាក់បង់មុនរបស់អ្នក (ប្រសិនបើគម្រោងរបស់អ្នកមានមួយ)។

## សហបុព្វលាភ/បុព្វលាភរ៉ាប់រង

បុព្វលាភរ៉ាប់រងគឺជាការចំណាយពេញលេញនៃការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នកជារៀងរាល់ខែ។ សហបុព្វលាភរ៉ាប់រងគឺជាការយល់ព្រម ឬចំនួនកំណត់នៃការធានារ៉ាប់រងសុខភាពសរុបរបស់អ្នកដែលអ្នកបានបង់។ ឧទាហរណ៍ សហបុព្វលាភរ៉ាប់រងសម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកគឺត្រឹមតែ \$25 ក្នុងមួយខែ។

## សិទ្ធិទទួលបាន

អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនតាមរយៈ SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust បន្ទាប់ពីអ្នកធ្វើការយ៉ាងហោចណាស់ 80 ម៉ោងដែលទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលក្នុងមួយខែយ៉ាងហោចណាស់ពីរខែជាប់គ្នា។ ដើម្បីរក្សាសិទ្ធិទទួលបានការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែបន្តធ្វើការ 80 ម៉ោងក្នុងមួយខែ។

## សេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ធៀបនឹងសេវាអ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

សេវាអ្នកជំងឺសម្រាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យ គឺជាសេវាមួយដែលតម្រូវឱ្យអ្នកស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬកន្លែងព្យាបាលមួយយប់។ ឧទាហរណ៍ខ្លះអាចជាការសម្រាលកូន ឬការរះកាត់ខ្លះ។ សេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យគឺជាសេវាណាមួយដែលមិនតម្រូវឱ្យអ្នកស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឬកន្លែងព្យាបាល។

## អ្នកនៅក្នុងបន្ទុក

អ្នកនៅក្នុងបន្ទុកគឺជាកុមារ (រហូតដល់ថ្ងៃកំណើតទី 26 របស់ពួកគាត់) ដែលមានសិទ្ធិទទួលបានការធានារ៉ាប់រងលើគម្រោងរបស់អ្នកតាមរយៈ SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust។ សម្រាប់បញ្ជីពេញលេញនៃអ្នកនៅក្នុងបន្ទុកដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់សូមចូលមើល [myseiu.be/cfk-kh](http://myseiu.be/cfk-kh)។

## អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមគឺជាវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត ដូចជាគិលានុបដ្ឋាយិកា ឬជំនួយការគ្រូពេទ្យ ដែលអ្នកអាចទៅពិនិត្យសម្រាប់ការថែទាំបន្ត។ អ្នកអាចជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកតាមរយៈគេហទំព័ររបស់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។ គម្រោងមួយចំនួនអាចកំណត់មួយឱ្យអ្នកប៉ុន្តែអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរវាបានគ្រប់ពេល។



Teresa M.  
អ្នកថែទាំ, Spokane

# COBRA

## តើ COBRA ជាអ្វី?

COBRA (ច្បាប់ស្តីពីការសម្របសម្រួលសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ Omnibus រួម) ជួយអ្នកថែទាំដែលបានបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពតាមរយៈ SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust។ តាមរយៈ COBRA នៅពេលដែលអ្នកបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក អ្នកអាចទទួលបានការធានារ៉ាប់រងបន្តលើការថែទាំសុខភាពសម្រាប់ការទូទាត់ប្រចាំខែ។

**ការធានារ៉ាប់រង SEIU 775 Benefits Group របស់អ្នកនឹងបញ្ចប់ប្រសិនបើ៖**  
អ្នកមិនធ្វើការគ្រប់ចំនួនម៉ោងក្នុងមួយខែដែលត្រូវបានទាមទារសម្រាប់ការរ៉ាប់រងរបស់អ្នក (80 ម៉ោង)។ ដោយសារតែចំណុចនេះ ទើបជាការសំខាន់ដែលត្រូវរាយការណ៍ចំនួនម៉ោងរបស់អ្នកឱ្យទាន់ពេលវេលា។ ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកបញ្ចប់ 2 ខែបន្ទាប់ពីចំនួនម៉ោងរបស់អ្នកធ្លាក់ចុះ។ ប្រសិនបើករណីនេះកើតឡើង អ្នកនឹងទទួលបានព័ត៌មានអំពី COBRA និងរបៀបដាក់ពាក្យសុំនៅក្នុងសំបុត្រប្រៃសណីយ៍។

**ត្រូវការចំនួនម៉ោងបន្ថែមឬ?**  
ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកផ្តល់សេវាលក្ខណៈបុគ្គល (IP) ហើយត្រូវការម៉ោងបន្ថែមទៀតដើម្បីរក្សាការធានារ៉ាប់រងតាមរយៈ SEIU 775 Benefits Group សូមសាកល្បងប្រើ Carina ដែលជាគេហទំព័រឥតគិតថ្លៃ និងសុវត្ថិភាពដែលផ្តល់ឱ្យអ្នកថែទាំជាមួយអតិថិជននៅក្នុងតំបន់របស់ពួកគេ។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ [myseiu.be/oe-carina](http://myseiu.be/oe-carina)។

## ការចំណាយប្រចាំខែបច្ចុប្បន្ននៃ COBRA (គិតត្រឹមថ្ងៃទី 1 ខែសីហា ឆ្នាំ 2023)

វេជ្ជសាស្ត្រ	Delta Dental	Willamette Dental
899.64\$	\$60.18	\$59.16

## ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត

ប្រសិនបើអ្នកបានបញ្ចប់ការថែទាំហើយត្រូវការស្វែងរកការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរយៈពេលវែង សូមចូលទៅកាន់ Washington Healthplanfinder។ អ្នកអាចស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន Washington Apple Health ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬប្រៀបធៀបជម្រើសថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀតនៅ [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org)។

## មានសំណួរអំពីការធានារ៉ាប់រង COBRA?

ហៅទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ **1-877-606-6705**។

# ទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗ

## សេវាបម្រើអតិថិជន

ទទួលបានជំនួយក្នុងការដាក់ពាក្យ ជំនួយភាសា សំណួរអំពីធានារ៉ាប់រង, COBRA និងច្រើនទៀត។  
1-877-606-6705  
(8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ)

[SEIU775BG-caregiver@magnacare.com](mailto:SEIU775BG-caregiver@magnacare.com)

## Kaiser Permanente of Washington

សេវាបម្រើសមាជិក 1-888-901-4636 [myseiu.be/kp-member](http://myseiu.be/kp-member)

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត 1-888-287-2680 [myseiu.be/kp-mh](http://myseiu.be/kp-mh)

ខ្សែទូរសព្ទជំនួយគិលានុបដ្ឋាក 1-800-297-6877 [myseiu.be/kp-nurse](http://myseiu.be/kp-nurse)

Delta Dental 1-800-554-1907 [deltadentalwa.com](http://deltadentalwa.com)

Willamette Dental 1-855-433-6825 [myseiu.be/oe-willamette](http://myseiu.be/oe-willamette)

ផ្នែកការស្តាប់ EPIC 1-866-956-5400 [myseiu.be/epic](http://myseiu.be/epic)



Lucky M.  
អ្នកថែទាំ, Goldendale

សំណួរ ឬជំនួយភាសា៖

**ទូរសព្ទទៅលេខ 1-877-606-6705**

8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ

Ver en español: [myseiu.be/oe-es](http://myseiu.be/oe-es)  
 查看中文版: [myseiu.be/oe-zh](http://myseiu.be/oe-zh)  
 한국어로 보기: [myseiu.be/oe-ko](http://myseiu.be/oe-ko)  
 Посмотреть на русском: [myseiu.be/oe-ru](http://myseiu.be/oe-ru)  
 Переглянути укр: [myseiu.be/oe-ua](http://myseiu.be/oe-ua)  
 Xem bằng Tiếng Việt: [myseiu.be/oe-vi](http://myseiu.be/oe-vi)  
 Ku eeg Af-Soomaali: [myseiu.be/oe-so](http://myseiu.be/oe-so)  
 ບໍລິການ ປີ້ຈັດ ມື້: [myseiu.be/oe-pa](http://myseiu.be/oe-pa)  
 អានជាភាសាខ្មែរ: [myseiu.be/oe-kh](http://myseiu.be/oe-kh)  
 عرض باللغة العربية: [myseiu.be/oe-ar](http://myseiu.be/oe-ar)



# Health Benefits Application

You do not need to fill out an application unless you want to make changes to your coverage. The fastest and easiest way to make changes is online using Health: *My Plan* at [myseiu.be/oe-myplan](http://myseiu.be/oe-myplan).

## THIS IS AN APPLICATION, NOT A GUARANTEE OF ENROLLMENT FOR COVERAGE.

If you submit an application to make a dental plan change, you will receive a confirmation letter at the beginning of your coverage month. If you do not get a letter within 30 days of submitting an application please call 1-877-606-6705.

### 1. HOME EMPLOYER\* INFORMATION (Required)

Employer Name:	Agency Branch (APs) or IPOne # (IPs):
----------------	---------------------------------------

\*This is the employer who will deduct your monthly co-premium from your paycheck. Your home employer may be reassigned in the future to another employer, based on your number of monthly hours worked.

### 2. CONTACT INFORMATION

First Name:	MI:	Last Name:		
Social Security Number:	Gender:	Male	Female	Date of Birth:
Home Address:	City:	State:	ZIP:	
Phone (Home):	(Cell):	Preferred Language:		
Preferred Method of Contact:	Phone	Email	Personal Email Address:	

### 3. MEDICAL AND DENTAL PLANS

Medical: Your plan is assigned by ZIP code and is Kaiser Foundation Health Plan of Washington Option, Inc		
Dental: Select your plan	Delta Dental of Washington	Willamette Dental of Washington, Inc.*

\*Willamette Dental requires use of in-network dentists. For more information, please reference your Health Benefits Guide.

**PLEASE CONTINUE TO FOLLOWING PAGE TO COMPLETE AND SIGN YOUR HEALTH BENEFITS APPLICATION.**

## 4. COVERAGE FOR KIDS (DEPENDENT) ENROLLMENT INFORMATION

### CHANGE YOUR PLAN TO GET COVERAGE FOR KIDS

Your health plan (KPWA POS) is closed to new participants. If you would like to get Coverage for Kids and you work 120 hours or more, you will need to change your health plan. To change your health plan, go online at [myseiu.be/oe-myplan](http://myseiu.be/oe-myplan) or call 1-877-606-6705.

After you change your plan, you will be sent information about your new health plan, along with a new Health Benefits Application with instructions on how to add your children to your coverage.

### After switching your health plan you can choose between two coverage types for each child:

- Medical and dental Coverage for Kids for \$100 per month, plus \$25 for your medical and dental coverage.
- Dental-only Coverage for Kids for just \$10 per month, plus \$25 for your medical and dental coverage.

Your total monthly premium cost for coverage will not exceed \$100 for all dependents covered, plus \$25 for your coverage.

### TO ADD CHILD DEPENDENT(S), YOU MUST:

- ✓ **Switch your health plan** online using Health: *My Plan*, or call Customer Service at 1-866-606-6705. Visit [myseiu.be/oe-myplan](http://myseiu.be/oe-myplan) to get started.
- ✓ Submit a **Dependent Verification** document that verifies your relationship to your child(ren).
- ✓ Begin paying your **monthly payment (co-premium)** through automatic payroll deduction.

For questions about this application or language assistance, call **1-877-606-6705**

### VERY IMPORTANT: YOU MUST READ AND SIGN THIS FORM FOR CHANGES TO TAKE EFFECT

I hereby apply for enrollment or change of enrollment in SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust health coverage as indicated on this application. I understand that the SEIU Healthcare NW Health Benefits Trust and its claims administrators may collect, use and disclose protected health information about each individual enrolled under this application in order to carry out their routine business functions, including but not limited to, determining eligibility for benefits, paying claims, coordinating benefits with other insurance carriers or payers, underwriting and conducting case management, care management and quality reviews. The undersigned acknowledges that the Trust will rely on the information provided. It is a crime to knowingly provide false, incomplete, or misleading information to an insurance company for the purpose of defrauding the company. Penalties include imprisonment, fines, and denial of insurance benefits.

By signing below, I agree to the required monthly payroll deduction for my health coverage. In the event of an involuntary loss of Trust coverage, if minimum hour eligibility requirements are met again within 12 months from the date of coverage loss, coverage will be automatically reinstated. I understand if my hours drop below 80 through my primary employer, the Trust may combine my hours from other home care agencies or the state to meet the 80 hour requirement and keep me enrolled in my health plan. I understand that in order for them to be reinstated, I am responsible for paying the owed co-premiums for said dependents. I understand that if I voluntarily drop coverage, I will not have COBRA rights and will not be able to apply for coverage again until the next annual Open Enrollment or if there is a qualifying life event.

### PLEASE RETURN YOUR FORM BY MAIL TO:

SEIU 775 Benefits Group  
PO Box 24811, Seattle WA 98124  
Or fax it to: 516-723-7395

Signature

Date Signed

Name (please print)