



# နမူနာဆိုင်ချက်ကွဲ ထွဲလာ နဟန်အပွား နံ့လီ.

NY State of Health ဟုခေါ်ဆိုသော ဆိုင်ချက်ကွဲထွဲတော်ကွဲအမျိုးအစား  
နဟန်အပွားနံ့လီ: ကျင့်စဉ်မဟုတ်သေးသော နဟန်အပွားအမျိုးအစားအား  
နံ့လီ. မဟုတ်သောမဟုတ်သော ဖွဲ့စည်းတင်ပြသည့်အခါအားကွဲအမျိုးအစား  
တော်ကွဲအမျိုးအစားအား ဖုံးကွယ်အညွှန်းတမ်းအား အကွဲအစားအားတော်.

## NY STATE OF HEALTH န ကထိက

- 1 ဆိုင်ချက်မဟုတ်သောကျင့်စဉ်အားကွဲအမျိုးအစားအားလုံးအပွားနံ့လီ.
- 2 တင်ပို့သော တော်ကွဲထွဲအတော်အမျိုးအစားအား အပွားအားတော်
- 3 တော်မဟုတ်သောကျင့်စဉ် အား: နဟန်အပွားအားတော်အား
- 4 ကျင့်စဉ်မဟုတ်သေးသော: နဟန်အပွားအားတော်အား
- 5 **Essential Plan** လာပွားကျင့်စဉ်အားတော်အားတော်အား

တော်အားလုံးအား မှတ်တိုင်အားလုံးအားတော်အားတော်အားလုံးအား  
နားနဟန်အားတော်အားတော်အား.

- ✓ ဆိုင်ချက်အားတော်
- ✓ ပျက်စီးတော်အားတော်အား မှတ်တိုင် တော်အားလုံးအားတော်  
ဖုံးကွယ်, မှတ်တိုင် လက်ကိုင်အားတော်အား
- ✓ တော်အားလုံးအား, ကျင့်စဉ်အားတော်အားအားအား, ဦး  
ဆိုင်ချက်အားတော်အား







# THE ESSENTIAL PLAN

**Essential Plan** အံ့မာဲဝဲ တံာ်ဃုထာတခါလာ ပုလုအကျိာ်စုတံာ် ဟဲန့ာ်ဇာ်သ့ာ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

လာပုတန့ၢ်အဂီၢ်, တနံၤအပူၤစုၤန့ၢ်ဒီး စု ၁ ဒီလၢန့ၢ်လီၤ.ပုအဂုၤအဂၤသ့ာ် တဖၣ်အဂီၢ်, အပူၤတလၢာ်ဘၣ်.

ဒီးတံာ်တအိၣ်ဒီး တံာ်ထုးဇာ်လီၤလာ လါလဲအပူၤဘၣ်, အဃိသတးဒီးတံာ်တိာ်ကျဲတ ခါအံၤ စးထီၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ် တံာ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်ဇာ်လုၤ နတံာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတကီၢ်ခါလီၤ.

## ESSENTIAL PLAN ဟ့ၣ်ဝဲတံာ်န့ၢ်ဘျးအကံာ်စီတမံၤဃီဒီဆူၣ် ချတံာ်ရဲၣ်တံာ်ကျဲအဂုၤဂၤတဖၣ်အသိး

-  တံာ်ဒီးကွၢ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်, ဃုာ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်လီၤဆိတဖၣ်
-  တံာ်မၤကွၢ်တံာ်ဆါလၢနဲၣ်လီၤသးခိဖျိနကသံၣ်သရၣ်
-  ကသံၣ်ထံလဲအကသံၣ်ကသီတဖၣ်
-  တံာ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါထီၣ်တံာ်ဆါဟံၣ်ဒီးတံာ်ချာ်ပုၤဆါ လၢတံာ်ဆါဟံၣ်

လာ **Essential Plan** အပူၤ, အပူၤကလံၤလာ နဘၣ်ဟ့ၣ် ဧာထဲအံၤထဲနုၤ- တံာ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်ဇာ်လုၤ နဘၣ်ဟ့ၣ်ဧာတံာ်- အံၤမာဲတံာ်လာ အဇာ်ဇာ်ဖိ, ဒီး တဘျီတခီၣ်န့ၢ် အိၣ်ဒၣ် \$0လီၤ.

ဒီးတံာ်ဒီသအတံာ်ဆါတံာ်မၤဧာသ့ာ်တဖၣ် မ့ာ်တံာ်အခီလီၤ, ဃုာ်ဒီး မ့ာ်ဆူၣ် မ့ာ်ဂီၤကသံၣ်သရၣ်အတံာ်မၤကွၢ်ဒီး တံာ်ကွၢ်ဃုတံာ်ဆါတဖၣ်လီၤ.

 သးလီၤမံၤလာ **The Essential Plan** အဂီၢ်ခဲအံၤတက့ၢ်. တံာ်ဆိးထီၣ်တံာ်သးလီၤမံၤလာဒီတန့ၢ်တံာ်ပုၤန့ၢ်လီၤ.

NYStateofHealth လုၤပိာ်မၤထွဲဝဲကီၢ်စီဖျိၣ်ကမျိးန့ၢ်ယာ်သဲအတံာ်ဘျီတဖၣ်'D:တံာ်ထံၣ်ဒီးဖးတံာ်'D:သန့ထီၣ်သးလာတံာ်ပတီၢ်, မံးဘၣ်လ့ၢ်, က လုာ်ဂံၢ်ထံး, တံာ်န့ၢ်ဖိ/ပုၤ/တဘျီတခီၣ်ဘၣ်, တံာ်ဆုၣ်ခါ, သးန့ၢ်, တံာ်ဆိဟံၣ်ထံၣ်ယီ/ဟံၣ်ဖိယီမိပတီၢ်, တံာ်နီၤမိကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ, တံာ်ဘၣ်မိၣ်အတံာ်မၤနီၣ် မၤယါ, တံာ်မၤကဖၣ်သဲစး(တဖၣ်), မ့ၣ်ခါတံာ်ဆိၣ်ပျိ, မ့ၣ်ခါတံာ်သးခဲ, မ့ၣ်ခါတံာ်သးခဲအိၣ်ပျိဂံၢ်ထံး, သးမ့ၣ်သံၣ်ဘီလီၤတံာ်, ပုၤတုၤဘၣ်ဟံၣ်ဖိယီမိတံာ် စုဆူၣ်ခိၣ်တကး'D:မ့ာ်မ့ာ် တံာ်ရဲလီၤမ့ၣ်လီၤမိၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.