



လၢအနံၣ်အါန့ၢ် 20 နံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ် NCFlex State Insurance (အဲၣ်စံးဖျး ကိၢ်စဲၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ) အိၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်ကျဲၤအါမံၤ လၢအ တုၤထီၣ်ဘၣ် ကိၢ်စဲၣ်အပူၤ ဘၣ်မူဘၣ်ဒါဒီး အဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ် အယံ အဝဲသ့ၣ်ဃုထၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤဒီးပူၤန့ၢ်အီၤတဖျးတၢ်ခိတၢ်သ့ဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤလၢ တၢ်မၤဘျးလဲသ့လီၤ.

လၢကအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်အံၤအါဂီၢ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်တဖၣ် 20 နံၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ်ဆူအဖီခိၣ် လၢအလီၢ်ထီၣ်ဘၣ်, သဲစးတၢ်ပျံၤပူၤသနီၢ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ် ဆၢကတီၢ်အဖီ ခိၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအလၢလဲန့ၢ် ကဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤလၢ နတၢ်မၤဘျးလဲအကျါ တဖျးတၢ်ခိတၢ်သ့ဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤအယံ ကျိၣ်စ့ဟံၣ်န့ၢ်လၢနဘၣ်မၤဖျါထီၣ် ဝဲလၢနတၢ်ခိတၢ်သ့န့ၢ် ကစၢ်လီၤဝဲ ဒီးစုလၢဟံၣ်ကီၤအီၤကအါထီၣ်လီၤ.

ဆဲးလီၤမံၤဆူ တၢ်န့ၢ်ဘျးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢလၢ တမံၤလၢလၢမ့ၢ်ဂ့ၤ ခဲလၢဟံၣ်ဂ့ၤ:

Health Care Spending Account (တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လၢကတီၢ်လၢကတီၢ်စ့ၤအစရီၢ်)

Health Care Flexible Spending Account (တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လၢကတီၢ်လၢကတီၢ်စ့ၤအစရီၢ်) (HCFSA) န့ၢ် မ့ၢ်ဒ် စရီၢ် လီၤဆီလၢအ ဟ့ၣ်န့ၢ်အစ့ၤ လၢကကျါဟံၣ်လီၤန့ၢ်စ့တၢ်ဟံၣ်န့ၢ် တဖျးန့ၢ်ဟ့ၣ် ခိသ့ ဒ်သိးန့ၢ်လီၤ ဆူၣ်ချ့အဘျးလဲလီၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ကျိၣ်စ့လၢန့ၢ်ဘၣ်ဝဲလၢန HCFSA လၢကပူၤစၢၤန့ၢ် နတၢ်လၢကတီၢ်လၢကတီၢ်စ့ၤ လီၤတၢ်တဖၣ်န့ၢ် နတဘၣ်ဟ့ၣ်ခိသ့တဖၣ် လၢအဂီၢ်နီတဘျီဘၣ်.

ဖဲန့ၢ်ဟ့ၣ်စ့လၢနဆူၣ်ချ့တၢ်လၢကတီၢ်လၢကတီၢ်စ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါ န HCFSA မ့ၢ် အိၣ်န့ၢ် နသ့ NCFlex အခးက့ယိယိဖိ လီၤကိၢ်ဒ်သိးဒီး စကဒွဲးက့ မ့တမ့ၢ် ဒဲး ဘဲးခးက့လီၤ. ဖဲန့ၢ်ဆူၣ်ချ့ မဲ ဒီး/မ့တမ့ၢ် မဲၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ အတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် တ ဟ့ၣ်တၢ်အလဲဘၣ်အခါ နသ့ HCFSA ကဟ့ၣ်တၢ်လၢကတီၢ်လၢကတီၢ်စ့ၤ လီၤတၢ်တဖၣ် ပုၤဃုာ်စ့ၤကိးဒီး ကသံၣ်ကသီလၢသရဲၣ်တန့ၢ်လီၤဘၣ် တဖၣ် ဒီးဟံၣ်မုၢ်လုၢ်လၢဟံၣ် အတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂီၢ်လီၤ. ကွၢ် FSAStore.com လၢကထံၣ်ဘၣ် HCFSA တၢ်န့ၢ်ခွဲးန့ၢ်ယၢ်အစရီၢ်က တက့ၢ်.

န့ၢ်စုလၢန HCFSA စစရီၢ်ပူၤမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဝဲ \$25 ဖဲန့ၢ်လၢက နစိာ်ဆုၢ်အီၤ ဆူန့ၢ်စစ ရီၢ်ပူၤလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤအနံၣ် (2025) အဂီၢ် ပၢၢ်တုၤလၢ \$610 သ့ဝဲလီၤ.

စစိာ်ဆုၢ်လၢ 2023 ဆူ 2024 အပူၤအံၤပုၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ \$570 န့ၢ်လီၤ.

ဖဲန့ၢ်ဆၢတၢ် နကဘၣ်ဟံၣ်ကီၤယၢ် ကျိၣ်စ့တၢ်ဟံၣ်န့ၢ်တဖျးခိသ့ဆဲးအါလၢန HCFSA အပူၤအခါ ရဲၣ်ကျဲၤလီၤအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး ခိဖျါတၢ်ကွဲးနီၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကသီအဘျး အလဲတဖၣ်ခဲလၢ လၢနသ့ၣ်ညါလၢနကဒီးန့ၢ်အီၤ လၢဒိတန့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤက တီၢ်ပူၤတက့ၢ်. ကျိၣ်စ့လၢန့ၢ်လီၤဝဲဒ်အဆဲးကတၢ် လၢတန့ၢ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ် မ့ၢ်ဝဲ \$120 မ့တမ့ၢ်အအါကတၢ် \$3,050 လၢတန့ၢ်အတီၢ်ပူၤ ဆူန့ၢ် HCFSA စ ရီၢ်ပူၤလီၤ. နဒိမၤဝဲမ့ၢ်က ကိၢ်စဲၣ် NC အပူၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် University of North Carolina System Institution of Affiliate အပူၤမၤတၢ်ဖိ စုၢ်ကီၤ, အဝဲဘျးလီၤစၢၤစုၢ်တုၤ \$3,050 လၢတန့ၢ်အတီၢ်ပူၤသ့လီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိ တဘၣ်ဟ့ၣ်စ့လၢကအိၣ်ထီၣ် HCFSA အစရီၢ်မ့တမ့ၢ် သ့ NCFlex အခးက့ အဂီၢ်ဘၣ်.

ဝံသးစုၤတီၢ်နီၣ်လၢ နမၤ/ဝဲမ့ၢ်ဘျးလီၤစၢၤစုၤ HSA အစရီၢ်ပူၤန့ၢ် နဘျးလီၤစုၤလၢ HCFSA အစရီၢ်ပူၤတန့ၢ်ယိတန့ၢ်ဘၣ်.

စစရီၢ်ဟ့ၣ်ပုၤဒီးသန့ၤလၢနၤ မ့ၢ်ဆါခိတၢ်ကွၢ်ထွဲအလဲ

အအံၤလီၤကိၢ်ဒ် တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့ဘျးလဲအစစရီၢ်အယံ, နဘျးလီၤကျိၣ်စ့တဖျးတၢ် ဟ့ၣ်ခိသ့စတီၢ်ဟံၣ်လၢတၢ်ပသ့အီၤလၢ မ့ၢ်ဆါခိတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိလဲမ့တမ့ၢ်ပုၤဒိၣ်တုၤခိၣ် ပုၤအဘျးလဲတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. နဘျးလီၤကျိၣ်စ့ပၢၢ်တုၤလၢ \$5,000 လၢဟံၣ်ဖိယိဖိ တန့ၢ်ဘၣ်တန့ၢ် လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤဒိတန့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. နသ့ NCFlex အခးက့ လၢကဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိလဲ အဘျးလဲကြးဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ်အဂီၢ် ပၢၢ်တုၤလၢစုလၢနစစ ရီၢ်လၢကတီၢ်လၢ.

စစရီၢ်အံၤတဟံၣ်ပနီၣ် စုလၢနသ့လၢခဲတန့ၢ်အဂီၢ်ဘၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ် ဘၣ်တၢ်မၤယံာ် ထီၣ်အီၤလီၤ. ဖဲ 2024 အနံၣ်ထီၣ်သီ ဒ်သိးန့ၢ်ဘၣ်စုလၢကကျါဘၣ်ဘျးလဲတဖၣ် အဂီၢ် တၢ်လၢကတီၢ်လၢကတီၢ်စ့ၤတဖၣ်န့ၢ် ကဘၣ်တၢ်မၤထီၣ်အီၤ လၢလၢယၢ်အါရဲၣ် 1, 2024 (ဖဲန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤစးထီၣ်တန့ၢ်) တုၤလၢ လၢမးရှၢ် 15, 2025 အတီၢ်ပူၤ လီၤ. နသ့န့ၢ်က့တၢ်အဘျးလဲတဖၣ်န့ၢ် တဖျးလၢမးရှၢ် 31, 2025 ဒဲးဘၣ်.

တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ

တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ ကဟ့ၣ်ဝဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် လၢတၢ်ဘၣ်ဒီး ဘၣ်ထံးလီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်ကဲထီၣ် သးတဖၣ်လၢ ဘၣ် တၢ်ကျါဘၢပုၤဃုာ်အီၤန့ၢ်လီၤ. နသ့ကျိၣ်စ့အံၤဖဲန့ၢ်သးသ့တမံၤလၢလၢ, အဒိ, တၢ် မၤစုၤလီၤတၢ်အပူၤ. ကသံၣ်ကသီအပူၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤ. လၢနီၢ်ကစၢ်အစ့အ ဂၤတဖၣ်, ဖိသ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ, တၢ်မၤကဆုၢ်ကဆီဟံၣ်သီ, ပနီၣ်ရိကျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်မ့ၢ်အလဲထဲလဲတုၤလီၤ. နကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အဘျးတဖၣ်အံၤလၢနနီၢ်ကစၢ် ဒီးအ လီၤဆီဒီးန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လီၤ.

တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢအပူၤတီၢ်ဖျၢ်အပူၤတီၢ်ထီခဲခါလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲ တၢ်ဘၣ်ထံးအတၢ်န့ၢ်ဘျး, တၢ်သမံသမိး ဆူၣ်ချ့တန့ၢ်တဘျီ ဒီးတၢ်လဲၤဟးကွၢ်တၢ် လီၢ်အဂၤ အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢအပူၤတီၢ်ထီ ကကျါဘၢအဘျးလဲအထီၣ် ဒီးဟ့ၣ်တၢ်မၤစးဖဲပုၤဆါထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အခါလီၤ.

တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢဘၣ်တလၢ ဖျါလၢလၢ:

တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤတီၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤတီၢ်ဖျၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤ တီၢ်ထီ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$6.94	\$15.98
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဒိမၤဝဲ	\$11.50	\$28.46
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ(တဖၣ်)	\$13.64	\$31.26
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိ	\$18.20	\$43.72

ခဲစၢ်ဒီးတၢ်ဆါအဂၤတနီၤ

ဃုထၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ဃုထၢလၢသၢခါအကျါ လၢဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢ န့ၢ်စ့တၢ် အုၣ်ကီၤတၢ်လိာ်လၢ ဒီးတၢ်ဆါလီၤတီၢ်လီၤဆီတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ဃု ထၢလၢသၢခါ ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတမံၤဃီလီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်သးအါတက့ၢ်န့ၢ် တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ တဖၣ် န့ၢ် လီၤဆီလီၤသးလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤခဲစၢ်အပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢဘၣ်တလၢ ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢနဃုထၢအီၤဒီး နမ့ၢ်ဃုထၢလၢနကအုၣ်ကီၤ ထဲန့ၢ် မ့တမ့ၢ် နဒီးန့ၢ်ဟံၣ်ဖိအဖီခိၣ်လီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢ ဘၣ်တလၢ လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤတီၢ်ဖျၢ်, အပူၤတီၢ်ထီ, ဒီးအပူၤတီၢ်ထီၣ်ကတၢ်တပ တီၢ် အပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲန့ၢ် အိၣ်လၢလၢအံၤ :

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤဟ့ၣ် တၢ်သမံသမိး ဆူၣ်ချ့တန့ၢ်တဘျီ အဘျးလဲ လၢနၤ ဒီးန့ၢ်ပုၤ ဟံၣ်ဖိအဂီၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤကဟ့ၣ်ဘျးလဲထဲလဲၣ်န့ၢ် ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤ လၢနဃုထၢဝဲဒ်အဖီခိၣ်လီၤ.

တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢဘၣ်တလၢ ဖျါလၢလၢ:

တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤတီၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤ တီၢ်ဖျၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤ တီၢ်ထီ	တၢ်အုၣ်ကီၤထီ ကတၢ်အပူၤတီၢ်
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$6.06	\$14.42	\$19.26
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီး ဟံၣ်ဖိယိဖိ	\$10.02	\$23.90	\$31.84

တၢ်ဆါလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်

တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်တၢ်ကျဲၤအံၤ ကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျး ဖဲတၢ်ဆါလၢအ လီၤဘၣ်ယိၣ် ဘၣ်န့ၣ်အခါ ဒ်သးဒီးသးတၢ်ဆါ, ကလံၤဖး, ခဲစၢၣ်, ခိၣ်န့ၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဘံး, ဒီးဆံၣ် ဆါတၢ်ဆါအကလုာ် 1, ဒီးအဂၤလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ် ကဟ့ၣ်န့ၣ်တဖၣ် တုၤလၢ \$15,000, \$25,000, မ့တမ့ၢ် \$40,000 (တၢ်မုၢ်ကယၤဖိခိၣ်) လၢတၢ်ဆါတမံၤအဖိခိၣ်, ဒီး ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တၢ်ကျဲၤလၢန့ၣ်ယု ထၢအီၤအဖိခိၣ်လီၤ. န့ၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးဖဲန့ၣ်သးသ့ၣ်လီၤ. တလိဘၣ်တလိ တၢ်အုၣ်ကီၤ အလဲန့ၣ် ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢ တၢ်န့ၣ်ဘျး စ့ၣ်ဖိၣ်အအါကတၢ်လၢန့ၣ်ယုထၢအီၤ, န့ၣ်န့ၣ်, ဒီးပုၤလၢန့ၣ်ကျါဘၢမၤစၢၤအီၤ (ထဲန့ၣ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်မၤဝဲအဂီၢ်)လီၤ.

တၢ်တၢ်ကျဲၤသၢခါလၢ ကျါဘၢတၢ်န့ၣ်တဘျီဆူၣ်ချ့အတၢ်သမံၤမိး, တၢ်မၤကျိၤ COVID-19 ဒီးတၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါတၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လီၤ.

တလိဘၣ်တလိ တၢ်လၢတၢ်ကျဲၤလၢန့ၣ်ယုလၢန့ၣ်အဂီၢ် ဒီးသန့ၤထီၣ်သး လၢန့ၣ်သး န့ၣ်အဖိခိၣ်လီၤ. န့ၣ်န့ၣ်ယုထၢတၢ်ကျါဘၢမၤစၢၤလၢန့ၣ်ကစၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, န့ၣ်န့ၣ်ယုထၢ တၢ်ကျါဘၢမၤစၢၤလၢန့ၣ်ဖိလၢအဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢန့ၣ်လၢအသးအိၣ် 26 န့ၣ်ဆူၣ်အ ဖိလၢ လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤလဲလၢ လၢအံၤ လၢပုၤတၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ် (ပုၤမၤတၢ်ဖိ/ဒိမၤဝဲ)လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိ အနီၣ်	\$15,000	\$25,000	\$40,000
<25	\$0.90	\$1.50	\$2.40
25 - 29	\$1.20	\$2.00	\$3.20
30 - 34	\$2.10	\$3.50	\$5.60
35 - 39	\$2.70	\$4.50	\$7.20
40 - 44	\$4.20	\$7.00	\$11.20
45 - 49	\$7.80	\$13.00	\$20.80
50 - 54	\$10.80	\$18.00	\$28.80
55 - 59	\$15.90	\$26.50	\$42.40
60 - 64	\$29.70	\$49.50	\$79.20
65 - 69	\$42.00	\$70.00	\$112.00
70 +	\$49.80	\$83.00	\$132.80

တၢ်အုၣ်ကီၤလဲလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလိဘၣ်တလိအဒိတဖၣ်:

\$15,000 တၢ်ယုထၢ

န့ၣ်အိၣ် **40 - 44** > တလိအလဲ: **\$4.20**

န့ၣ်ဒိမၤဝဲအနီၣ်အိၣ် **45 - 49** > တလိအလဲ: **\$4.20**

နီၣ်ဒိမၤဝဲအတၢ်ဘျးလဲဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢပုၤမၤတၢ်ဖိအသးန့ၣ်ဖိခိၣ်လီၤ. ဖိလၢ(တဖၣ်) အဘၣ်လၢတၢ်အပူၤဘၣ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲ

ကီၢ်ပုၤဆူၣ်ချ့လၢအဂၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်ခိၣ်ထံးလၢကပူၤဒီး တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ဒီဖျိ MetLife, NCFlex ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမဲတၢ် တၢ်ကျဲၤသၢခါလၢ အဟ့ၣ်တၢ်မၤကျိၤမဲလီၤလီၤအလဲ ဒီးမဲတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤတဖၣ် လီၤ. တၢ်တကတီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးဖဲန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ န့ၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ဆံးအါလဲန့ၣ် တၢ်တၢ်ကျဲၤတခါဘၣ်တခါ ကလီၤဆီလိာ်သးလီၤ.

လဲၤကွၢ်ဖဲမဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲခွဲးတဂၤလၢလၢ, ဘၣ်ဆၣ်ဟံၣ်ကီၤ ကျိၣ် စ့ၣ်န့ၣ်ဒီးပုၤန့ၣ်သး MetLife မဲကသံၣ်သရၣ် (PDP) အခါလီၤ.

တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလိဘၣ်တလိ ဖျါလၢလၢ:

တၢ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ထီ	တၢ်အုၣ်ကီၤဒ် အလီၤလီၤ	တၢ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ဖျါ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$55.40	\$35.90	\$24.18
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဒိမၤဝဲ	\$111.12	\$72.00	\$48.74
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ (တဖၣ်)	\$119.84	\$78.00	\$52.34
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိ	\$196.20	\$123.00	\$83.44

မံၢ်တၢ်ထံၣ်

NCFlex မံၢ်တၢ်ထံၣ်အတၢ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးသရၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အါအါ ဟ့ၣ်ဟ့ၣ်ဒီး မံၢ်ချံကသံၣ်သရၣ်, ပုၤလၢအမၤကျိၤမံၢ်ချံဒီးဆါမံၢ်ဒီး, ဒီးကရၢလၢအဆါ မံၢ်ဖိလဲတဖၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်သ့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢကရၢပုၤတဂၤအခါ တၢ်အပူၤ ခဲလၢန့ၣ် ဟ့ၣ်သးဖဲတၢ်ဟ့ၣ်စ့ၣ်လီၤဒီး တလိဘၣ်တလိထီၣ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်.

NCFlex မံၢ်တၢ်ထံၣ်အတၢ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်ဝဲသၢခါ လၢန့ၣ်ယုထၢအီၤသ့ :

တၢ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်	ဆူၣ်ချ့ကံၢ်လဲအတၢ် ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ	ဂံၢ်ခိၣ်ထံး အတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤ	တၢ်ရဲၣ်တၢ် ကျဲၤလၢအပ တီၢ်ထီ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	တၢ်အပူၤတအိၣ်ဘၣ်	\$4.50	\$8.00
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိ ယိဖိ	တၢ်တဘၣ်ထွဲ	\$11.66	\$20.52

TRICARE တၢ်မၤပုၤအတၢ်တၢ်ကျဲၤ - လၢ ပုၤသးဖိအိၣ်ဘၣ်ကွၢ် လၢမူဒါအဂီၢ်

လၢခါခဲအံၤ န့ၣ် TRICARE Select, Prime မ့တမ့ၢ် TRS တၢ်န့ၣ် ဘျး လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤ ဒီဖျိ Military Community (သုးမ့ၢ် သံၣ်တီ ပုၤတဝါ) န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးအံၤသ့, ဒီးမ့ၢ်တၢ် လၢအ ဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးလၢတၢ်အပူၤတဖၣ်လၢတပၣ်ဟ့ၣ်လၢ TRICARE လီၤ. TRICARE ဒီး TRICARE တၢ်မၤပုၤအတၢ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ် မၤယုာ်လိာ်သး တၢ် ဒ်သးကမၤအါထီၣ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် ဒီးမၤစၢၤလီၤန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်အါထီၣ် တၢ် အဘျးအလဲတဖၣ်လီၤ.

တၢ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်	တၢ်အပူၤ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$60.50
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဒိမၤဝဲ	\$119.50
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ(တဖၣ်)	\$119.50
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိ	\$160.50

တၢ်တဖၣ်န့ၣ်မူဒါလၢဘၣ်အဂ့ၢ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤ ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အဂ့ၢ်ဖျါကီၢ်လၢ န့ၣ်ဒီးအီၤသ့လီၤ. တမ့ၢ်ကတီၢ်ဟံၣ်လၢအတဲန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတမံၤလၢလၢအဂ့ၢ် လၢပုၤဘၣ်. တၢ်ကွၢ်ကျဲၤစးမၤတၢ်ခဲလၢမ့ၢ်ဒ်သးကမၤလီၤ တၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢ အိၣ်ဖျါ မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလီၤဘၣ်ရၢလီၤတၢ် ဒီးသဲးဝဲဒါးလံာ်တီလံာ်မဲတဖၣ် ဒီးတၢ်အုၣ်လီၤအီၤလီၤကဆါတံာ်လီၤ န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးအဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစ့ၣ်ကံး န့ၣ်ပုၤဂီၢ်ပီၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ကီၢ်စဲၣ်ပုၤဂီၢ်ဝဲဒါးအပုၤယဲသန့ www.oshr.nc.gov လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤအါထီၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်.