



လၢအနံၣ်အါန့ၢ် 20 န့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ် NCFlex State Insurance (အဲၣ်စံးဖျး ကီၢ်စ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ) အိၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်ကျဲၤအါမံၤ လၢအ တုၤထီၣ်ဘၣ် ကီၢ်စ့ၣ်အပူၤ ဘၣ်မူဘၣ်ဒီး အဟံၣ်ဖီဖီဖီအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် အယိ အဝဲသ့ၣ်ယုထၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤဒီးပူၤန့ၢ်အီၤတချးတၢ်ဖီတၢ်သ့ဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤလၢ တၢ်မၤဘျးလဲသ့လီၤ.

လၢကအိၣ်ဒီးဒီးယၢ်အံၤအီၤပူၤမၤတၢ်ဖီတဖၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်တံၣ်20န့ၣ်ရံၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူအဖီခိၣ်လၢအလီၤထီၣ်ဘၣ်, သဲစးတၢ်ပူၤသန့, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဆၢကတီၢ်အဖီ ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအလါလဲန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤလၢ နတၢ်မၤဘျးလဲအကျါ တချးတၢ်ဖီတၢ်သ့ဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤအယိ ကျိၣ်စ့ၣ်လၢန့ၣ်ဘၣ်မၤဖျါထီၣ် ဝဲလၢနတၢ်ဖီတၢ်သ့န့ၣ် ကစၢ်လီၤဝဲ ဒီးစုလၢဟံၣ်ကီၤအီၤကအါထီၣ်လီၤ.

ဆဲးလီၤမံၤဆူ တၢ်န့ၢ်ဘျးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢလၢ် တမံၤလဲၤလံၤမ့ၢ်ဂ့ၤ ခဲလၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ:

### Health Care Spending Account (တၢ်ကွံာ်ထွဲ တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လၢ်ဘျးလၢ်စ့ၣ်အစရီ)

Health Care Flexible Spending Account (တၢ်ကွံာ်ထွဲ တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လၢ်ဘျးလၢ်စ့ၣ်အစရီ) (HCFSA) န့ၣ် မ့ၢ်ဒ် စရီ လီၤဆီလၢအ ဟ့ၣ်န့ၣ်အခွဲလၢကကျဲၤဟံၣ်လီၤန့ၣ်ကျိၣ်စ့ၣ်တဖၣ်တချးန့ၣ်ဒီးသီးန့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤ ဆူၣ်ချ့အဘျးလဲလီၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကျိၣ်စ့ၣ်လၢန့ၣ်ဘၣ်ဝဲလၢန HCFSA လၢကပူၤစၢၤန့ၣ်တၢ်လၢ်ဘျးလၢ်စ့ၣ်လီၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်တဘၣ်ဟ့ၣ်ဒီးသီးတဖၣ် လၢအဂီၢ်နီၣ်တဘျးဘၣ်.

ဖဲန့ၣ်ဟ့ၣ်စုလၢနဆူၣ်ချ့တၢ်လၢ်ဘျးလၢ်စ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါ န HCFSA မ့ၢ် အိၣ်န့ၣ် န့ၣ် NCFlex အခးက့ယိယိဖီ လီၤကံၤဒီးဒီး စုကဒ့ၣ်က့ မ့တမ့ၢ် ဒီး ဘဲးခးက့လီၤ. ဖဲန့ၣ်ဆူၣ်ချ့မဲ ဒီး/မ့တမ့ၢ် မံၤချံတၢ်အုၣ်ကီၤ အတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် တ ဟ့ၣ်တၢ်အလဲဘၣ်အခါ န့ၣ် HCFSA ကဟ့ၣ်တၢ်လၢ်ဘျးလၢ်စ့ၣ်လီၤတၢ်တဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဝဲစ့ၣ်ကီးဒီးကသံၣ်ကသီလၢသရၣ်တန့ၣ်လီၤဘၣ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်မ့ၢ်လုၢ်လၢ်ဟံ အတၢ်ဖီတၢ်လံၤအဂီၢ်လီၤ. ကွၢ် FSAStore.com လၢကထံၣ်ဘၣ် HCFSA တၢ်န့ၢ်ဒီးန့ၢ်ယၢ်အစရီက့ တက့ၢ်.

န့ၣ်စုလၢန HCFSA စုစရီပူၤမ့ၢ်အိၣ်တၢ်ဝဲ \$25 ဖဲန့ၣ်လၢ် နစီၢ်ဆုၢ်အီၤ ဆူၣ်စုစရီ ပူၤလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤအနံၣ် (2026) အဂီၢ် ပါတုၤလၢ \$640 သ့ဝဲလီၤ. စုစီၢ်ဆုၢ်လၢ 2024 ဆူ 2025 အပူၤအံၤပုၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ \$610 န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်ဆၢတၢ်န့ၣ်ကဘၣ်ဟံၣ်ကီၤယၢ်ကျိၣ်စ့ၣ်တဖၣ်တချးခိၣ်သ့ဆဲးအါလၢန HCFSA အ ပူၤအခါရဲၣ်ကျဲၤလီၤအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးခိၣ်ဖျါတၢ်ကွံာ်နီၣ်လီၤကသံၣ်ကသီအဘျးအလဲ တဖၣ်ခဲလၢ်လၢန့ၣ်ညါလၢနကဒီးန့ၢ်အီၤလၢဒီတန့ၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကတီၢ်ပူၤတ က့ၢ်. ကျိၣ်စ့ၣ်လၢန့ၣ်လီၤဝဲဒ်အဆဲးကတၢ်လၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ \$120 မ့ တမ့ၢ်အအါကတၢ် \$3,200 လၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ ဆူၣ် HCFSA စရီပူၤလီၤ. နဒီ မါဝဲမ့ၢ်ကဲ ကီၢ်စ့ၣ် NC အပူၤမၤတၢ်ဖီ မ့တမ့ၢ် University of North Carolina System Institution of Affiliate အပူၤမၤတၢ်ဖီစုကီး, အဝဲဘျးလီၤစၢၤစုပၢ် တုၤ \$3,200 လၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤသ့လီၤ. ပူၤမၤတၢ်ဖီ တဘၣ်ဟ့ၣ်စုလၢကအံၤထီၣ် HCFSA အစရီမ့တမ့ၢ် သူ NCFlex အခးက့အဂီၢ်ဘၣ်.

ဝံသးစုတီၢ်နီၣ်လၢ နမါ/ဝါမ့ၢ်ဘျးလီၤစၢၤစုဆူ HSA အစရီပူၤန့ၣ် န့ၣ်ဘျးလီၤစုလၢ HCFSA အစရီပူၤတန့ၣ်ဃီတန့ၣ်ဘၣ်.

### စုစရီဟ့ၣ်ပူၤဒီးသန့ၤလၢန့ၢ် မ့ၢ်ဆါခိၣ်တၢ်ကွံာ်ထွဲအလဲ

အအံၤလီၤကံၤဒ်တၢ်ကွံာ်ထွဲဆူၣ်ဘျးလဲအစစရီအယိ, န့ၣ်ဘျးလီၤကျိၣ်စ့ၣ်တချးတၢ် ဟ့ၣ်ဒီးသ့စုတီၢ်ဟံၣ်လၢတၢ်ပသ့အီၤလၢမ့ၢ်ဆါခိၣ်တၢ်ကွံာ်ထွဲဖီလဲမ့တမ့ၢ်ပုၤဒ်တၢ်ခိၣ် ပုၤအဘျးလဲတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. န့ၣ်ဘျးလီၤကျိၣ်စ့ၣ်ပုၤတၢ်လၢ \$5,000 လၢဟံၣ်ဖီဖီ တန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ် လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤဒီတန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. န့ၣ် NCFlex အခးက့ လၢကဟ့ၣ်တၢ်ကွံာ်ထွဲဖီလဲအဘျးလဲကြးဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ်အဂီၢ်ပါတုၤလၢစုလၢနစု စရီလၢ်သ့လီၤ.

စုစရီအံၤတဟံၣ်ပနီၣ်စုလၢန့ၣ်လၢခဲတန့ၣ်အဂီၢ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်တၢ်မၤယံၣ် ထီၣ်အီၤလီၤ. ဖဲ 2025 အနံၣ်ထီၣ်ဘၣ် ဒီးဒီးန့ၢ်ဘၣ်စုလၢကကျဲၤဘၣ်ဘျးလဲတဖၣ် အဂီၢ်တၢ်လၢ်ဘျးလၢ်စ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကဘၣ်တၢ်မၤထီၣ်အီၤလၢလၢယန့ၢ်အါရဲၣ် 1, 2025 (ဖဲန့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤစးထီၣ်တန့ၣ်) တုၤလၢလၢမးရၣ် 15, 2026 အတီၢ်ပူၤလီၤ. န့ၣ်ယန့ၢ်က့တၢ်အဘျးလဲတဖၣ်န့ၣ် တချးလၢမးရၣ် 31, 2026 ဒီးဘၣ်.

တာ်အုၣ်ကီၤတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ

တာ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ ကဟ့ၣ်ဝဲတာ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် လၢတၢ်ဘၣ်ဒီး ဘၣ်ထံးလီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးတာ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်ကထီၣ်သးတဖၣ်လၢဘၣ် တၢ်ကျဲၤဘၢပၣ်ဃုာ်အီၤန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ကျိၣ်စ့ၣ်အံၤဖဲန့ၣ်သးသ့တမ့ၢ်လၢလၢ်, အဒိ, တၢ် မၤစုလၢလီၤတၢ်အပူၤ. ကသံၣ်ကသီအပူၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤလၢနီၣ်ကစၢ်အစုအ ဂၤတဖၣ်, ဖိသ့တၢ်ကွံာ်ထွဲ, တၢ်မၤကဆဲးကဆုၢ်ဟံၣ်ဃီ, ပနီၣ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်မ့ၢ်အူလဲထံလဲတၢ်လီၤ. န့ၣ်ဘၣ်တာ်အဘျးတဖၣ်အံၤလၢန့ၢ်ကစၢ်ဒီးအ လီၤဆီဒီးန့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လီၤ.

တာ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢအပတီၢ်ဖျါအပတီၢ်ထီၣ်ခါလၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလီၤကဲ တၢ်ဘၣ်ထံးအတၢ်န့ၢ်ဘျး, တၢ်သမံသမိး ဆူၣ်ချ့တန့ၣ်တဘျီဒီးတၢ်လဲၤဟးကွံာ်တၢ် လီၤအဂၤ အတၢ်ဆီၣ်ထုမၤစၢၤလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢအပတီၢ်ထီ တၢ်ကျဲၤဘၢအဘျးလဲအါထီၣ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်မၤစးဖဲပူၤဆါထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အခါလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလါဘၣ်တလါ ဖျါလၢလၢ်:

တာ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်	တာ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်ဖျါ	တာ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ထီ
ထဲပူၤမၤတၢ်ဖီ	\$6.94	\$15.98
ပူၤမၤတၢ်ဖီဒီးဒီးမါဝါ	\$11.50	\$28.46
ပူၤမၤတၢ်ဖီဒီးဖီ(တဖၣ်)	\$13.64	\$31.26
ဒုၤမ့ၢ်တၢ်မၤစးဖဲပူၤဆါထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အခါ	\$18.20	\$43.72

ယုထၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ယုထၢလၢသၢခါအကျါလၢဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢန့ၣ်စုစရီတၢ် အုၣ်ကီၤတၢ်လိၣ်လၢဒီးတၢ်ဆါလီၤတၢ်လီၤဆီတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ယု ထၢလၢသၢခါ ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတာ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိးတၢ်မၤတမံၤဃီလီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤဒ်လဲၣ်ဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်သးအါတက့ၢ်န့ၣ် တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် န့ၣ် လီၤဆီလီၤသးလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤစုစရီအပူၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလါဘၣ်တလါ ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢန့ၣ်ယုထၢအံၤဒီး မ့ၢ်ယုထၢလၢန့ၣ်အုၣ်ကီၤ ထဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖီအဖီခိၣ်လီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလါ ဘၣ်တလါ လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအပတီၢ်ဖျါ, အပတီၢ်ထီ, ဒီးအပတီၢ်ထီၣ်ကတၢ်တပ တီၢ် အပူၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲန့ၣ် အိၣ်လၢလၢ်အံၤ :

တာ်တီၢ်ကျဲၤအံၤဟ့ၣ် တၢ်သမံသမိး ဆူၣ်ချ့တန့ၣ်တဘျီ အဘျးလဲ လၢန့ၢ် ဒီးန့ၣ်ဟံၣ်ဖီအဂီၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤကဟ့ၣ်ဘျးလဲထဲလဲၣ်န့ၣ် ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤ လၢန့ၣ်ယုထၢဝဲဒ်အဖီခိၣ်လီၤ.

တာ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢန့ၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလါဘၣ်တလါ ဖျါလၢလၢ်:

တာ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်	တာ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ဖျါ	တာ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ထီ	တာ်အုၣ်ကီၤထီ ကတၢ်အပတီၢ်
ထဲပူၤမၤတၢ်ဖီ	\$6.06	\$14.42	\$19.26
ပူၤမၤတၢ်ဖီဒီး ဟံၣ်ဖီဃီဖီ	\$10.02	\$23.90	\$31.84

## တစ်ဆါလါအလီဘာဂ်ယိတ်တဖန်

တစ်အုပ်ကီအတတ်တိကျအံကဟုဂ်နတၢ်န့ၢ်ဘျးဖဲတစ်ဆါလါအလီဘာဂ်ယိတ်ဘၣ်နအခါဒ်သိးဒီးသးတစ်ဆါ, ကလံးဖး, ခဲစၢ်, ခိၣ်န့ၢ်သ့ၣ်ကျိတၢ်ဘံး, ဒီးဆိၣ်ဆါတစ်ဆါအကလၢ် 1, ဒီးအဂလီ. တစ်အုပ်ကီတၢ်တိကျန့ၢ် ကဟုဂ်နတၢ်စ့ပၢ်တုလၢ \$15,000, \$25,000, မ့တမ့ၢ် \$40,000 (တၢ်မုးကယၢ်ဖိခိၣ်) လၢတစ်ဆါတမံအဖိခိၣ်, ဒီးဒီးသန့ထီၣ်သးလၢတၢ်အုပ်ကီတၢ်တိကျလၢန့ၢ်ယုထၢအီၤအဖိခိၣ်လီၤ. န့ၢ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးဖဲန့ၢ်သးလီၤ. တလါဘၣ်တလါတၢ်အုပ်ကီအလဲန့ၢ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢတၢ်န့ၢ်ဘျးဖဲစ့ပၢ်ဖိၣ်အအါကတၢ်လၢန့ၢ်ယုထၢအီၤန့ၢ်, ဒီးပုလၢန့ၢ်ကျိၢ်ဘၢမၤစၢ်အီၤ (ထဲန့ၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဒီးန့ၢ်မၤဝါအဂီၢ်)လီၤ.

တၢ်တိကျသၢခါလၢ် ကျိၢ်ဘၢတန့ၢ်တဘျီဆူၣ်ချ့အတၢ်သမံသမိး, တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 ဒီးတၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်လီၤ.

တလါဘၣ်တလါတၢ်လၢ်ဘၣ်လၢ်စၢ်အပုလၢန့ၢ်မၤဝါအဂီၢ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢန့ၢ်သးန့ၢ်အဖိခိၣ်လီၤ. န့ၢ်န့ၢ်ယုထၢတၢ်ကျိၢ်ဘၢမၤစၢ်လၢန့ၢ်ကစၢ်အဂီၢ်န့ၢ်, နကယုထၢတၢ်ကျိၢ်ဘၢမၤစၢ်လၢန့ၢ်မၤဝါအဒီးသန့ထီၣ်သးလၢန့ၢ်လၢအသးအိၣ် 26 န့ၢ်ဆူအဖိလၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပုလၢဘၣ်န့ၢ်လီၤ. နဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အုပ်ကီလၢလဲလၢလၢ်အံၤ လၢပုတကၢ်စ့စ့အဂီၢ် (ပုမၤတၢ်ဖိ/ဒီမၤဝါ)လီၤ.

ပုမၤတၢ်ဖိအနီၣ်	\$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

တၢ်အုပ်ကီလဲလၢန့ၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလါဘၣ်တလါအဒိတဖန်:

**\$15,000** တၢ်ယုထၢ

န့ၢ်အိၣ် **40 - 44** > တလါအလဲ: **\$4.20**

န့ၢ်ဒီမၤဝါအနီၣ်အိၣ် **45 - 49** > တလါအလဲ: **\$4.20**

နီၢ်ဒီမၤဝါအတၢ်ဘျးလဲဒီးသန့ထီၣ်သးလၢပုမၤတၢ်ဖိအသးန့ၢ်ဖိခိၣ်လီၤဖိလံး(တဖန်) အဘၣ်လၢ်တၢ်အပုလၢဘၣ်.

## တၢ်ကွၢ်ထွဲ

ကီၢ်ပုလၢဆူၣ်ချ့လၢအဂၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်ခိၣ်ထံးလၢကပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ဒီဖျိ MetLife, NCFlex ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တိကျသၢခါလၢအဟ့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်မဲလီၤလီၤအလဲဒီးမဲတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤတဖန်လီၤ. တၢ်တကတီၢ်စ့စ့ဒီးဖဲန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ နကဘၣ်ဟ့ၣ်ဆဲးအါလဲၣ်န့ၢ်တၢ်တိကျတခါဘၣ်တခါ ကလီၤဆီလီၤသးလီၤ.

လဲၤကွၢ်မဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲခွဲးတဂၤလၢ်လၢ်, ဘၣ်ဆၣ်ဟံၣ်ကီၢ်ကျိၣ်စ့စ့န့ၢ်ဒီးပုးန့ၢ်သး MetLife မဲကသံၣ်သရၣ် (PDP) အခါလီၤ.

တၢ်အုပ်ကီအပုလၢန့ၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တလါဘၣ်တလါ ဖျါလၢလၢ်:

တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်	တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်ထီ	တၢ်အုပ်ကီဒ်အလီၤလီၤ	တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်ဖျိ
ထဲပုမၤတၢ်ဖိ	\$56.50	\$36.70	\$24.66
ပုမၤတၢ်ဖိဒီးဒီမၤဝါ	\$113.34	\$73.60	\$49.70
ပုမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ (တဖန်)	\$122.24	\$79.74	\$53.40
ပုမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိလီၤ	\$200.12	\$125.86	\$85.10

## မဲတၢ်ထံၣ်

NCFlex မဲတၢ်ထံၣ်အတၢ်တိကျန့ၢ် အိၣ်ဒီးသရၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အါအါပုၤဟ့ၣ်ဒီးမဲတၢ်ထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်, ပုလၢအမၤကွၢ်မဲတၢ်ထံၣ်ဒီးဒီးကရၢလၢအဆါမဲတၢ်ထံၣ်လီၤဖဲန့ၢ်သရၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢကရၢပုၤတဂၤအခါတၢ်အပုလဲလၢန့ၢ်ဟ့ၣ်သးဖဲတၢ်ဟ့ၣ်စ့စ့ဒီးတလိၣ်တၢ်တီၣ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖန်ဘၣ်.

NCFlex မဲတၢ်ထံၣ်အတၢ်တိကျအိၣ်ဝဲသၢခါ လၢန့ၢ်ယုထၢအီၤသ့ :

တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်	ဆူၣ်ချ့ကီၢ်လဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ	ဂီၢ်ခိၣ်ထံးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ	တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤလၢအပတီၢ်ထီ
ထဲပုမၤတၢ်ဖိ	တၢ်အပုလၢအိၣ်ဘၣ်	\$4.50	\$8.00
ပုမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိလီၤ	တၢ်တဘၣ်ထွဲ	\$11.66	\$20.52

## TRICARE တၢ်မၤပုၤအတၢ်တိကျ - လၢ ပုလၢသးဖိအိၣ်ဘျးကွၢ်လၢမူဒါအဂီၢ်

လၢခါခဲအံၤ န TRICARE Select, Prime မ့တမ့ၢ် TRS တၢ်န့ၢ်ဘျး လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤ ဒီဖျိ Military Community (သးမုၢ်သံၣ်တီ ပုၤတဝါ) န့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအံၤသ့, ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢအ ဟ့ၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢတၢ်အပုလၢတဖန်လၢတပုၤဟ့ၣ်လၢ TRICARE လီၤ. TRICARE ဒီး TRICARE တၢ်မၤပုၤအတၢ်တိကျန့ၢ် မၤယုၤလီၤသးတၢ်ဒ်သိးကမၤအါထီၣ်န့ၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန် ဒီးမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ် အဘျးအလဲတဖန်လီၤ.

တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်	တၢ်အပုၤ
ထဲပုမၤတၢ်ဖိ	\$60.50
ပုမၤတၢ်ဖိဒီးဒီမၤဝါ	\$119.50
ပုမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ(တဖန်)	\$119.50
ပုမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိလီၤ	\$160.50

## တၢ်တဟံးန့ၢ်မူဒါလၢဘၣ်အဂ့ၢ်

တၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤဟ့ၣ်နတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်အဂ့ၢ်ဖျိကီၢ်လၢန့ၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤသ့လီၤ. တမ့ၢ်ကတီၢ်ဟံၣ်လၢအတဲန့ၢ်ပၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတမံလၢလၢ်အဂၢ်လၢပုၤဘၣ်. တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစၢ်မၤတၢ်ခဲလၢ်မၤဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲလၢအိၣ်ပျဲမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲအတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆီလၢလၢ်ဘၣ်ဘၣ်ရၢလီၤတၢ်ဒီးသဲးဝဲဒါးလၢ်တီလံၣ်စိတဖန်ဒီးတၢ်အုၣ်လီၤအီၤလီၤကဆၢတံၣ်လီၤနတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်လီၤ. လၢန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအဂ့ၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစ့ၤကိးန့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီပုၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒါ မ့တမ့ၢ်ကွၢ်ကီၢ်ဖဲပုၤဂ့ၢ်ဝီဒါဒါးအပုၤယဲသးန့ၢ် [www.oshr.nc.gov](http://www.oshr.nc.gov) လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကျဲအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.