



လၢအနံၣ်အါန့ၢ် 20 နံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ် NCFlex State Insurance (အဲၣ်စံၤဖျး ကီၢ်စ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤ) အိၣ်ဒီးတၢ်တီၢ်ကျဲၤအါမံၤ လၢအ တုၤထီၣ်ဘၣ် ကီၢ်စ့ၣ်အပူၤ ဘၣ်မူဘၣ်ဒီး အဟံၣ်ဖိဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ် အယိ အဝဲသ့ၣ်ယုထၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤဒီးပူၤန့ၢ်အီၤတချးတၢ်ခိတၢ်သ့ဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤလၢ တၢ်မၤဘျးလဲသ့လီၤ.

လၢကအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်အံၤအဂီၢ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်တၢ်န့ၢ် 20 န့ၣ်ရံၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူအဖိခိၣ်လၢအလီၤထီၣ်ဘၣ်, သဲစးတၢ်ပူၤသန့, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဆၢကတီၢ်အဖိ ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအလၢလဲန့ၢ် ကဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤလၢ နတၢ်မၤဘျးလဲအကျဲၤ တချးတၢ်ခိတၢ်သ့ဘၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အီၤအယိ ကျိၣ်စ့ပဲၤန့ၢ်လၢနဘၣ်မၤဖျါထီၣ် ဝဲလၢနတၢ်ခိတၢ်သ့န့ၢ် ကစၢ်လီၤဝဲ ဒီးစ့လၢဟံၣ်ကီၤအီၤကအါထီၣ်လီၤ.

ဆဲးလီၤမံၤဆူ တၢ်န့ၢ်ဘျးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢလၢ တမံၤလၢလၢမံၤဂ့ၤ ခဲလၢမံၤဂ့ၤ:

### Health Care Spending Account (တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လၢကဘျၣ်လၢကစ့ၤအစရီ)

Health Care Flexible Spending Account (တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လၢကဘျၣ်လၢကစ့ၤအစရီ) (HCFSA) န့ၣ် မ့ၢ်ဒ် စရီ လီၤဆီလၢအ ဟ့ၣ်န့ၢ်အခွဲးလၢကကျဲၤဟံၣ်လီၤန့ၢ်စ့တၢ်ဟံၣ်တၢ်န့ၢ်တချးန့ၢ်သ့ဒ်သိးန့ၢ်လီၤ ဆူၣ်ချ့အဘျးလဲလီၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ကျိၣ်စ့လၢန့ၢ်ဘၣ်ဝဲလၢန HCFSA လၢကပူၤစၢၤန့ၢ်တၢ်လၢကဘျၣ်လၢကစ့ၤလီၤတၢ်တဖၣ်န့ၢ်နတၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်သိသ့တဖၣ် လၢအဂီၢ်နီတဘျၣ်ဘၣ်.

ဖဲန့ၢ်စ့လၢနဆူၣ်ချ့တၢ်လၢကဘျၣ်လၢကစ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါ န HCFSA မ့ၢ် အိၣ်န့ၣ် နသ့ NCFlex အခးကွၢ်ယိဖိ လီၤကံၤဒ်သိးဒီး စ့ကဒဲးကွၢ် မ့တမ့ၢ် ဒီး ဘဲးခးကွၢ်လီၤ. ဖဲန့ၢ်ဆူၣ်ချ့ မဲးဒီး/မ့တမ့ၢ် မံၤချဲတၢ်အုၣ်ကီၤ အတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် တ ဟ့ၣ်တၢ်အလဲဘၣ်အခါ နသ့ HCFSA ကဟ့ၣ်တၢ်လၢကဘျၣ်လၢကစ့ၤ လီၤတၢ်တဖၣ် ပၣ်ယုာ်ဝဲစ့ကီၤဒီးကသံၣ်ကသီလၢသရၣ်တန့ၣ်လီၤဘၣ်တဖၣ်ဒီးပိာ်မ့ၢ်လုၢ်လၢဟံ အတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂီၢ်လီၤ. ကွၢ် FSAStore.com လၢကထံၣ်ဘၣ် HCFSA တၢ်န့ၢ်ခွဲးန့ၢ်ယၢ်အစရီကွၢ် တက့ၢ်.

န့ၣ်စ့လၢန HCFSA စ့စရီပူၤမံၤအိၣ်တၢ်ဝဲ \$25 ဖဲန့ၣ်လၢက နစီၢ်ဆူၣ်အီၤ ဆူၣ်စ့စရီ ပူၤလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤအနံၣ် (2027) အဂီၢ် ပၢတုၤလၢ \$660 သ့ဝဲလီၤ.  
စ့စီၢ်ဆူၣ်လၢ 2025 ဆူ 2026 အပူၤအံၤပုၤန့ၢ်မံၤဝဲ \$640 န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၢ်ဆၢတၢ်န့ၢ်ကဘၣ်ဟံၣ်ကီၤယၢ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဟံၣ်တၢ်န့ၢ်တချးခိသ့ဆဲးအါလၢနHCFSA အ ပူၤအခါရဲၣ်ကျဲၤလီၤအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးဖျါတၢ်ကွဲးနီၣ်လီၤကသံၣ်ကသီအဘျးအလဲ တဖၣ်ခဲလၢကလၢနသ့ၣ်ညါလၢနကဒီးန့ၢ်အီၤလၢဒီတန့ၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကတီၢ်ပူၤတ က့ၢ်. ကျိၣ်စ့လၢနဘျၣ်လီၤဝဲဒ်အဆဲးကတၢ်လၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၢ်မံၤဝဲ **\$120** မ့ တမ့ၢ်အအါကတၢ် **\$3,300** လၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ ဆူၣ် HCFSA စ့စရီပူၤလီၤ. နဒီ မါဝဲမံၤကဲ ကီၢ်စ့ၣ် NC အပူၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် University of North Carolina System Institution of Affiliate အပူၤမၤတၢ်ဖိစ့ကီၤ, အဝဲဘျၣ်လီၤစၢၤစ့ပၢ တုၤ \$3,300 လၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤသ့လီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိ တဘၣ်ဟ့ၣ်စ့လၢကအိၣ်ထီၣ် HCFSA အစရီမ့တမ့ၢ် သူ NCFlex အခးကွၢ်အဂီၢ်ဘၣ်.

ဝံသးစ့တီၢ်နီၣ်လၢ နမါ/ဝဲမံၤဘျၣ်လီၤစၢၤစ့ဆူ HSA အစရီပူၤန့ၢ် နဘျၣ်လီၤစ့လၢ HCFSA အစရီပူၤတန့ၣ်ယိတန့ၢ်ဘၣ်.

### စ့စရီဟ့ၣ်ပုၤဒီးသန့ၤလၢနၤ မ့ၢ်ဆါခိတၢ်ကွၢ်ထွဲအလဲ

အအံၤလီၤကံၤဒ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့ဘျးလဲအစစရီအယိ, နဘျၣ်လီၤကျိၣ်စ့တချးတၢ် ဟ့ၣ်သိသ့စ့တီၢ်ဟံၣ်လၢတၢ်ပသ့အီၤလၢမ့ၢ်ဆါခိတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိလံၤမ့တမ့ၢ်ပုၤဒီတုၤခိၣ် ပုၤအဘျးလဲတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. နဘျၣ်လီၤကျိၣ်စ့ပၢတုၤလၢ **\$7,500** လၢဟံၣ်ဖိဖိ တန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ် လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤဒီတန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. နသ့ NCFlex အခးကွၢ် လၢကဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိလံၤအဘျးလဲကြးဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ်အဂီၢ်ပၢတုၤလၢစ့လၢနစ့ စရီလၢကသ့လီၤ.

စ့စရီအံၤတဟံၣ်ပနီၣ်စ့လၢနသ့လၢခဲတန့ၣ်အဂီၢ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်တၢ်မၤယံာ် ထီၣ်အီၤလီၤ. ဖဲ 2026 အနံၣ်ထီၣ်သီ ဒ်သိးန့ၢ်ဘၣ်စ့လၢကကျဲၤဘၣ်ဘျးလဲတဖၣ် အဂီၢ်တၢ်လၢကဘျၣ်လၢကစ့ၤတဖၣ်န့ၢ် ကဘၣ်တၢ်မၤထီၣ်အီၤလၢလၢယန့ၢ်အါရဲၣ် 1, 2026 (ဖဲန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤစးထီၣ်တန့ၢ်) တုၤလၢလၢမးရၣ် 15, 2027 အတီၢ်ပူၤလီၤ. နယုန့ၢ်ကွၢ်တၢ်အဘျးလဲတဖၣ်န့ၢ် တချးလၢမးရၣ် 31, 2027 ဒီးဘၣ်.

### တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤ

တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ ကဟ့ၣ်ဝဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် လၢတၢ်ဘၣ်ဒီး ဘၣ်ထံးလီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအတၢ်ကထီၣ်သးတဖၣ်လၢဘၣ် တၢ်ကျဲၤဘၢပၣ်ယုာ်အီၤန့ၣ်လီၤ. နသ့ကျိၣ်စ့အံၤဖဲန့ၢ်သးသ့တမံၤလၢလၢ, အဒိ, တၢ် မၤစ့လီၤတၢ်အပူၤ. ကသံၣ်ကသီအပူၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤလၢနီၣ်ကစၢ်အစ့အ ဂၤတဖၣ်, ဖိသ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ, တၢ်မၤကဆဲးကဆီဟံၣ်ယီ, ပနီၣ်ရိကျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်မ့ၢ်အူလဲထံလဲတုၤလီၤ. နကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အဘျးတဖၣ်အံၤလၢနနီၣ်ကစၢ်ဒီးအ လီၤဆီဒီးန့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လီၤ.

တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢအပတီၢ်ဖှ်အပတီၢ်ထီၣ်ခါလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလီၤကွဲ တၢ်ဘၣ်ထံးအတၢ်န့ၢ်ဘျး, တၢ်သမံသမိး ဆူၣ်ချ့တန့ၣ်တဘျီဒီးတၢ်လဲၤဟးကွၢ်တၢ် လီၤအဂၤ အတၢ်ဆီၣ်ထုမၤစၢၤလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢအပတီၢ်ထီ တၢ်ကျဲၤဘၢအဘျးလဲအါထီၣ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်မၤစးဖဲပုၤဆါထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အခါလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢဘၣ်တလၢ ဖျါလၢလၢ:

တၢ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်ဖှ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ထီ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$6.94	\$15.98
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဒီးမါဝဲ	\$11.50	\$28.46
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ(တဖၣ်)	\$13.64	\$31.26
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိဖိ	\$18.20	\$43.72

### ခဲစၢ်ဒီးတၢ်ဆါအဂၤတနီၤ

ယုထၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ယုထၢလၢသၢခါအကျဲၤလၢဒီးသန့ထီၣ်သးလၢနခဲစၢ်တၢ် အုၣ်ကီၤတၢ်လိၣ်လၢဒီးတၢ်ဆါလီၤတၢ်လီၤဆီတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအတၢ်ယု ထၢလၢသၢခါ ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိးတၢ်မၤတမံၤယီလီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂုၤဒ်လဲၣ်ဂုၤလၢတၢ်အိၣ်သးအါတက့ၢ်န့ၢ် တၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်တီၢ်ကျဲၤတဖၣ် န့ၢ် လီၤဆီလၢသးလီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤခဲစၢ်အပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢဘၣ်တလၢ ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢ တၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢနယုထၢအံၤဒီး နမ့ၢ်ယုထၢလၢနကအုၣ်ကီၤ ထဲန့ၢ်မ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဒီးန့ၢ်ပုၤဟံၣ်ဖိအဖိခိၣ်လီၤ. တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢ ဘၣ်တလၢ လၢတၢ်တီၢ်ကျဲၤအပတီၢ်ဖှ်, အပတီၢ်ထီ, ဒီးအပတီၢ်ထီၣ်ကတၢ်တပ တီၢ် အပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲန့ၢ် အိၣ်လၢလၢအံၤ :

တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤဟ့ၣ် တၢ်သမံသမိး ဆူၣ်ချ့တန့ၣ်တဘျီ အဘျးလဲ လၢနၤ ဒီးန့ပုၤ ဟံၣ်ဖိအဂီၢ်လီၤ. တၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤကဟ့ၣ်ဘျးလဲထဲလဲၣ်န့ၢ် ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢ တၢ်အုၣ်ကီၤ လၢနယုထၢဝဲဒ်အဖိခိၣ်လီၤ.

### တၢ်အုၣ်ကီၤအပူၤလၢနဘၣ်ဟ့ၣ်တလၢဘၣ်တလၢ ဖျါလၢလၢ:

တၢ်အုၣ်ကီၤအပတီၢ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ဖှ်	တၢ်အုၣ်ကီၤအပ တီၢ်ထီ	တၢ်အုၣ်ကီၤထီ ကတၢ်အပတီၢ်
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$6.06	\$14.42	\$19.26
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီး ဟံၣ်ဖိဖိ	\$10.02	\$23.90	\$31.84

**တစ်ဆါလါအလီဘတ်ယိတ်တဖန်**

တစ်အုပ်ကီအတတ်တိကျအံကဟုန်နတၢ်န့ၢ်ဘျးဖဲတၢ်ဆါလါအလီဘတ်ယိတ်ဘုန်အခါဒ်သိးဒီးသးတၢ်ဆါ, ကလံးဖး, ခဲစၢ်, ခိန်န့ၢ်သ့ၣ်ကျိတၢ်ဘိး, ဒီးဆိန်ဆါတၢ်ဆါအကလုာ် 1, ဒီးအဂၤလီၤ. တၢ်အုပ်ကီတၢ်တိကျန့ၢ် ကဟုန်နတၢ်စ့ပၢ်တုၤလၢ \$15,000, \$25,000, မ့တမ့ၢ် \$40,000 (တၢ်မုးကယၤဖိခိန်) လၢတၢ်ဆါတမံအဖိခိန်, ဒီးဒီးသန့ၤထီသးလၢတၢ်အုပ်ကီတၢ်တိကျလၢန့ၣ်ယုထၢအီၤအဖိခိန်လီၤ. နသ့နတၢ်န့ၢ်ဘျးဖဲနသးသ့ၣ်လီၤ. တလါဘုန်တလါတၢ်အုပ်ကီအလဲန့ၢ်ဒီးသန့ၤထီသးလၢတၢ်န့ၢ်ဘျးစ့ပၢ်ဖိအအါကတၢ်လၢန့ၣ်ယုထၢအီၤနသးန့ၢ်, ဒီးပုၤလၢန့ၢ်ဘျးကတၢ်ဘၢမၤစၢ်အီၤ (ထဲနနီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဒီးနမၤဝါအဂီၢ်)လီၤ. တၢ်တိကျသၢခါလၢကံး ကျၢ်ဘၢတန့ၢ်တဘျီဆူၣ်ချ့အတၢ်သမံသမိး, တၢ်မၤကွၢ် COVID-19 ဒီးတၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်လီၤ.

တလါဘုန်တလါတၢ်လၢကံးတၢ်ဘုန်လၢကံးစၢ်အပုၤလၢန့ၢ်ဘျးဝါအဂီၢ်ဒီးသန့ၤထီသးလၢနသးန့ၢ်အဖိခိန်လီၤ. နမ့ၢ်ယုထၢတၢ်ကျၢ်ဘၢမၤစၢ်လၢန့ၢ်ဘျးကစၢ်အဂီၢ်န့ၢ်, နကယုထၢတၢ်ကျၢ်ဘၢမၤစၢ်လၢန့ၢ်ဘျးလၢအဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢန့ၢ်လၢအသးအိၣ် 26 န့ၣ်ဆူအဖိလၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပုၤဘုန်န့ၢ်လီၤ. နဘုန်ဟ့ၣ်တၢ်အုပ်ကီလဲလဲလၢလၢအံၤ လၢပုၤတကၢ်စ့စ့အဂီၢ် (ပုၤမၤတၢ်ဖိ/ဒီမၤဝါ)လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိအနီၣ်	\$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

တၢ်အုပ်ကီလဲလဲလၢန့ၢ်ဘျးတလါဘုန်တလါအဒိတဖန်:

**\$15,000 တၢ်ဃုထၢ**

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

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

နီၢ်ဒီမၤဝါအတၢ်ဘျးလဲဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢပုၤမၤတၢ်ဖိအသးန့ၢ်ဖိခိန်လီၤဖိလံး(တဖန်) အဘၢလၢကံးတၢ်အပုၤဘုန်.

**တၢ်ကွၢ်ထွဲ**

ကီၢ်ပုၤဆူၣ်ချ့လၢအဂၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်ခိၣ်ထံးလၢကပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ဒီဖျိ MetLife, NCFlex ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်တိကျသၢခါလၢအဟ့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်မဲလီၤလီၤအလဲဒီးမဲတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၤတဖန်လီၤ. တၢ်တကတီၢ်စ့စ့ဒီးဖဲနန့ၢ်ဘုန်တၢ်ကွၢ်ထွဲ နကဘုန်ဟ့ၣ်ဆဲးအါလဲၣ်န့ၢ်တၢ်တိကျတခါဘုန်တခါ ကလီၤဆီလိာ်သးလီၤ.

လဲၤကွၢ်မဲမဲကသံၣ်သရၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲခွဲးတဂၤလၢလၢ, ဘုန်ဆုၣ်ဟံၣ်ကီၢ်ကျိၣ်စ့စ့န့ၢ်ဒီးပုၤနသး MetLife မဲကသံၣ်သရၣ် (PDP) အခါလီၤ.

တၢ်အုပ်ကီအပုၤလၢန့ၢ်ဘျးတလါဘုန်တလါ ဖျါလၢလၢ:

တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်	တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်ထီ	တၢ်အုပ်ကီဒ်အလီၤလီၤ	တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်ဖျိ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$58.76	\$37.94	\$25.64
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဒီမၤဝါ	\$117.88	\$76.06	\$51.70
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ (တဖန်)	\$127.12	\$82.40	\$55.54
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$208.12	\$130.22	\$88.50

**မဲတၢ်ထံၣ်**

NCFlex မဲတၢ်ထံၣ်အတၢ်တိကျန့ၢ် အိၣ်ဒီးသရၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ အါအါပုၤဃုာ်ဒီးမဲတၢ်ထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်, ပုၤလၢအမၤကွၢ်မဲတၢ်ထံၣ်ဒီးဒီးကရၢလၢအဆါမဲတၢ်ထံၣ်လီၤတဖန်လီၤ. ဖဲန့ၢ်သရၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢကရၢပုၤတဂၤအခါတၢ်အပုၤခဲလၢန့ၢ်ဟ့ၣ်သးဖဲတၢ်ဟ့ၣ်စ့စ့ဒီးတလိာ်တၢ်တိကျတၢ်ဂ့ၢ်တဖန်ဘုန်.

NCFlex မဲတၢ်ထံၣ်အတၢ်တိကျအိၣ်ဝဲသၢခါ လၢန့ၢ်ယုထၢအီၤသ့ :

တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်	ဆူၣ်ချ့ကီၢ်လဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၣ်	ဂီၢ်ခိၣ်ထံးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၣ်	တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၣ်လၢအပတီၢ်ထီ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	တၢ်အပုၤတအိၣ်ဘုန်	\$4.50	\$8.00
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ	တၢ်တဘုန်ထွဲ	\$11.66	\$20.52

**TRICARE** တၢ်မၤပုၤအတၢ်တိကျ - လၢ ပုၤသးဖိအိၣ်ဘျးကွၢ်လၢမူဒါအဂီၢ်

လၢခါခဲအံၤ န TRICARE Select, Prime မ့တမ့ၢ် TRS တၢ်န့ၢ်ဘျး လၢအဘုန်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤ ဒီဖျိ Military Community (သးမုၢ်သံၣ်တီ ပုၤတဝါ) န့ၢ် ဘုန်သ့ၣ်သ့ၣ် နဒီးန့ၢ်ဘုန်တၢ်န့ၢ်ဘျးအံၤသ့, ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢအ ဟ့ၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢတၢ်အပုၤတဖန်လၢတပုၤဃုာ်လၢ TRICARE လီၤ. TRICARE ဒီး TRICARE တၢ်မၤပုၤအတၢ်တိကျန့ၢ် မၤဃုာ်လိာ်သးတၢ်ဒ်သိးကမၤအါထီၣ်န့ၢ်ဘျးတဖန် ဒီးမၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဘုန်အါထီၣ်တၢ် အဘျးအလဲတဖန်လီၤ.

တၢ်အုပ်ကီအပတီၢ်	တၢ်အပုၤ
ထဲပုၤမၤတၢ်ဖိ	\$60.50
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဒီမၤဝါ	\$119.50
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဖိ(တဖန်)	\$119.50
ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ	\$160.50

**တၢ်တဟံးန့ၢ်မူဒါလၢဘုန်အဂီၢ်**

တၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်အဂီၢ်ဖျိကီၢ်လၢန့ၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤသ့လီၤ. တမ့ၢ်ကတီၢ်ဟံၣ်လၢအတဲန့ၢ်ပၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၣ်တမံလၢလၢအဂီၢ်လၢပုၤဘုန်. တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစၢ်မၤတၢ်ခဲလၢကံးဒ်သိးကမၤလီၤတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးလၢအိၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဘုန်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးအတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆီလၢလံာ်ဘိးဘုန်ရၢလီၤတၢ်ဒီးသဲးဝဲဒါဒါလံာ်တဖန်ဒီးတၢ်အိၣ်လီၤအီၤလီၤကဆၢတံာ်လီၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန်လီၤ. လၢန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအဂီၢ်အါထီၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစ့ၤကဲးန့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ပုၤဘုန်မ့ၢ်ဘုန်ဒါမ့တမ့ၢ်ကီၢ်စိၣ်ပုၤဂီၢ်ဝဲဒါဒါအပုၤသဲးသ့ [www.oshr.nc.gov](http://www.oshr.nc.gov) လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.