

QUARTERLY QUICK BITES: ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေမှု

သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် မပြတ်
ချိတ်ဆက်ပေးမည့်
တစ်ခါဖတ်စာ နောက်ဆုံးရသတင်းများ။

MAKE IT YOUR OWN
★ DO WHAT'S RIGHT FOR YOU



ဤစာတမ်းမှ လင့်ခ်ချိတ်ထားသော အရင်းအမြစ်များနှင့် ဝဘ်ဆိုဒ်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ ဖတ်ရှုနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

လက်လွတ်မခံပါနှင့်

အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ အီးမေးလ်ဆက်သွယ်မှုများအပြင် တစ်ခါဖတ်စာ စာတိုမက်ဆေ့ချ်ဖြင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်ရှိနေပါ။ ဤသတိပေးချက်များသည် အသစ်အသစ်များ၊ နှစ်စဉ်စာရင်းသွင်းခြင်းဆိုင်ရာ ကြေညာချက်များနှင့် အဓိကနောက်ဆုံးရက်များကဲ့သို့သော သင်၏ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝဖူလုံရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဝင်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးကြီးသော နောက်ဆုံးရသတင်းများကို ပြောပြပေးပါသည်။

စာသားမက်ဆေ့ချ်ပို့ခြင်းတွင် ပါဝင်ရန်အပြင် သင်၏ "ပင်မ" အီးမေးလ်လိပ်စာကို အတည်ပြုရန်/ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်း-

- 1။ [MyBenefits Online](#) တွင် သင့်အကောင့်သို့ ဝင်ရောက်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဝင်ရောက်နေပါက၊ **အကောင့်မရှိဘူးလား** အောက်တွင် **မှတ်ပုံတင်မည်**ကို နှိပ်ပြီး သင်၏အသုံးပြုသူအမည်၊ စကားဝှက်နှင့် လုံခြုံရေးမေးခွန်းများကို သတ်မှတ်ပါ (ကုမ္ပဏီကီးသည် **MDLZ** ဖြစ်သည်)။
- 2။ ညာဘက်အပေါ်ထောင့်ရှိ သင့်အမည်ကို နှိပ်ပြီး **ပရိုဖိုင်**ကို ရွေးချယ်ပါ။
- 3။ **ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဦးစားပေးမှုများ**အောက်တွင် သင့်ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အီးမေးလ်သည် လက်ရှိဖြစ်ကြောင်း၊ သင်၏ "ပင်မ" အီးမေးလ်လိပ်စာသည် မှန်ကန်ကြောင်းနှင့် စာသားမက်ဆေ့ချ်များအတွက် ပါဝင်ရန် သင်ရွေးချယ်ထားကြောင်း အတည်ပြုပါ။
- 4။ မဟုတ်ပါက အပြောင်းအလဲများပြုလုပ်ရန် **ဆက်သွယ်ရန် ဦးစားပေးမှုများ**အောက်တွင် **တည်းဖြတ်မည်**ကို နှိပ်ပါ။
- 5။ **သိမ်းမည်**ကို ရွေးပါ။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

TILE TRACKER ရရန် ဝင်ပြိုင်ပါ။

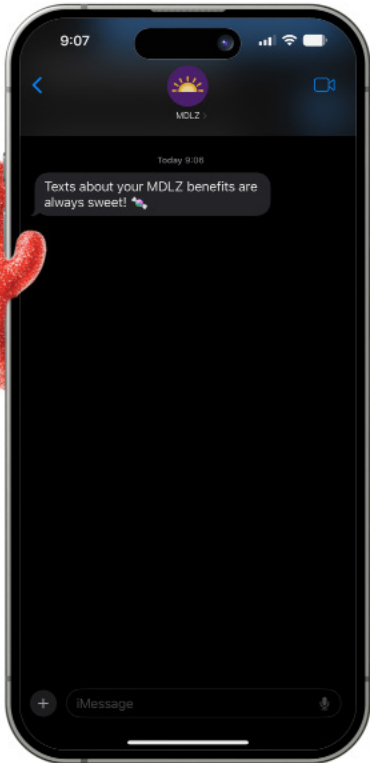
ကျွန်ုပ်တို့၏ ပထမဆုံး သုံးလပတ် ဖတ်စရာအတို Quarterly Quick Bites ထွာ ထုတ်ဝေမှုကို ကြည့်ရှုသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်သည့်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျိုးခံစားခွင့်အက်မင်အသစ် Businessolver က ပံ့ပိုးပေးသည့် Tile tracker ကို ပေးဝေလျက်ရှိပါသည်။ မတ်လ 31 ရက်၊ 2025 မတိုင်မီ အနိုင်ရရှိရန် ပါဝင်လိုက်ပါ။

Tile က ဘာလဲ။

မေးမြန်းလာလို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ Tile tracker များသည် သင့်သော့များ၊ ပိုက်ဆံအိတ်၊ ခရီးဆောင်အိတ် သို့မဟုတ် ဖုန်းကဲ့သို့သော အရာဝတ္ထုများကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပြီး သင့်ချစ်ရသူထံသို့ SOS သတိပေးချက်ကိုလည်း ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ [ပိုမိုလေ့လာရန် >](#)

အနိုင်ရရန် ပါဝင်ဖို့နည်းလမ်း-

[ဤနေရာကို နှိပ်ပါ](#)။ ဖောင်အတိုကို ဖြည့်ပြီး ထည့်သွင်းရန် Submit (တင်သွင်းမည်) ကို နှိပ်ပါ။ Businessolver ရှိ ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် ဧပြီလ 1 ရက်နေ့တွင် အနိုင်ရရှိသော ဖောင်ကို မဲနှိုက်မည်ဖြစ်ပြီး ဧပြီလ 4 ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားပြီး တစ်ဦးတည်းသော အနိုင်ရသူထံသို့ ဆက်သွယ်ပါမည်။



ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဖတ်ရှုစရာအတိုအတွဲ

သင့်တွင် CVS Caremark မှတစ်ဆင့် MDLZ က ပံ့ပိုးပေးထားသော ဆေးစာပါ ဆေးဝါး အကျိုးဝင်နေသရွေ့ Rx Savings Solutions (RxSS) မှတစ်ဆင့် ကုန်ကျစရိတ်ချွေတာရေးတူးလ်ကို သင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ Mondelēz Global Medical Plan (Medical Plan) အောက်တွင် လွှမ်းခြုံမှုအတွက် စာရင်းသွင်းထားလျှင် သင်သည် သင်၏ထူးခြားသောစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များအတွက် Vida Health's၊ Progyny's၊ Hinge Health's နှင့် Carrum ၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်အတွက် အပိုကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

RxSS- သင့်ဆေးစာပါ ဆေးဝါး ချွေတာမှုကို ရိုးရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ

2025 တွင် အသစ်- သင့်ဆေးစာပါဆေးဝါး ကုန်ကျစရိတ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအတွက် စိတ်ဖိစီးနေစရာမလိုပါ။ RxSS သည် သင် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးစာပါဆေးဝါးများအတွက် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော ရွေးချယ်မှုများကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

RxSS ဖြင့်၊ သင်သည်-

- **ကုန်ကျစရိတ်များ နှိုင်းယှဉ်ပါ-** သင်၏ ဆေးစာပါဆေးဝါးများအတွက် ထိရောက်မှုတူညီပြီး စရိတ်မကြီးသော အခြားရွေးချယ်စရာများကို ရှာဖွေပါ။
- **ကြိုတင်သတိပေးချက်များကို လက်ခံရယူပါ-** ငွေစုရေး အခွင့်အလမ်းသစ်များအကြောင်း အသိပေးချက်များကို ရယူပါ။
- **သင့်ရွေးချယ်မှုများအကြောင်း လေ့လာပါ-** ရနိုင်သော ချွေတာရေး အခွင့်အလမ်းများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် RxSS ၏ လက်မှတ်ရ ဆေးဆိုင် ပညာရှင်များအဖွဲ့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- **ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော ဆေးအဖြစ်သို့ ချောမွေ့စွာပြောင်းပါ-** RxSS သည် ပြောင်းလဲမှုများကို အတည်ပြုရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ညှိနှိုင်းပြီး ကူးပြောင်းမှုများကို အပြီးသတ်ရန် သင့်ဆေးဆိုင်နှင့် အလုပ်လုပ်ပါသည်။

စုဆောင်းငွေကို မြည်းစမ်းကြည့်ပါ- myrxss.com တွင် သင့်အကောင့်ကို အသက်သွင်းပါ သို့မဟုတ် 1-800-268-4476 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

Vida Health- သုခချမ်းသာဆီသို့ သင်၏ တစ်ဦးချင်းသီးသန့် လမ်းကြောင်း

2025 တွင် အသစ်- Vida သည် သင့်ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်စေရန် ကူညီပေးဖို့အတွက် တူးလ်များအပြင် စိတ်ကြိုက်ပြင်ဆင်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် အလုံးစုံချဉ်းကပ်မှုကို ပေးပါသည်။

ဤသည်မှာ သင်မျှော်လင့်နိုင်သည့်အရာများ-

- ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် နာတာရှည်အခြေအနေများ (ဆိုလိုသည်မှာ သွေးတိုးရောဂါ) အတွက် **အထောက်အပံ့**
- နည်းပြများ ပါဝင်ပြီး လိုအပ်သလို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးသူများလည်း ပါဝင်သော **သီးသန့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့**
- **Vida ၏ ဆီးချိုရောဂါ စီမံခန့်ခွဲမှု အစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်းထားပါက၊** ပထမဆုံး မှတ်ပုံတင်ထားသော အာဟာရဗေဒပညာရှင် (Registered Dietician (RD)) ကဏ္ဍကို ပြီးမြောက်ပြီးနောက် စမတ်ချိန်ခွင်၊ သွေးဂလူးကိုစီမီတာ၊ စမ်းသပ်မှုအကွက်များ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ခန်းစားငယ်များ (လက်ခံရရှိမှုသည် ဆေးခန်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းများအပေါ် အခြေခံသည်)
- သင်သည် နာတာရှည်အခြေအနေများ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် **သွေးတိုးကို ဖြေရှင်းရန် အလုပ်လုပ်နေသည်ဆိုပါက** သွေးပေါင်ချိန် လက်ပတ် (လက်ခံရရှိမှုသည် ဆေးခန်းဆိုင်ရာစံနှုန်းများအပေါ် အခြေခံသည်)

ဤကိန်းဂဏန်းများကို တစ်ချက်ကြည့်လိုက်ပါ-

- အဖွဲ့ဝင်များသည် CDC က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ အရေးပါသည်ဟု ယူဆသော ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် **အနည်းဆုံး 5%** ကြုံတွေ့ရပါသည်
- ခြောက်လအတွင်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အဆင့်သည် **1.4 မှတ်မျှ မြင့်တက်ပါသည်**
- အနည်းဆုံး **သုံးလအတွင်း** စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာသုခတွင် သိသာသော တိုးတက်မှုများ

အရေးကြီးသည်- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချခြင်းအတွက် GLP-1s အပါအဝင် အဝလွန်ခြင်း တိုက်ဖျက်ရေး ဆေးဝါး (AOM) ကို သတ်မှတ်ပေးထားပါက သင်၏ AOM (သို့မဟုတ် GLP-1) သည် သင့် MDLZ က ပံ့ပိုးပေးထားသော ဆေးစာ လွှမ်းခြုံမှုအောက် အကျိုးကျေးဇူးများအတွက် အကျိုးမဝင်မီ Vida တွင် စာရင်းသွင်းပြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

စတင်လိုက်ပါ- vida.com/MDLZ သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 1-833-732-2242 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ သင်အကူအညီလိုအပ်ပါက support@vida.com သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

Progyny- မိဘဖြစ်ခြင်းဆီသို့ သင်၏လမ်းကြောင်းကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း

သင့်မိသားစုကို စတင်ခြင်း သို့မဟုတ် ချဲ့ထွင်ခြင်းတို့သည် လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ဟု ခံစားရနိုင်သော်လည်း Progyny သည် သင်လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှု ပေးရန် ဤနေရာတွင် ရှိနေပါသည်။

မိသားစုစီမံကိန်းကို အဓိကထားလုပ်ဆောင်မည့် **မတ်လတွင် နောက်ထပ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။** ဤနေ့ဦးပေါက်ရာသီ တွင် သင့်မိသားစု၏အနာဂတ်အတွက် မျိုးစေ့များကို Progyny က ကူညီပေးနိုင်သော နည်းလမ်းကို သင်ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထိုအချိန်အထိ- progyny.com/benefits သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 1-844-930-3344 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

Hinge Health- အဆစ်နှင့် ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းမှ အမြန်သက်သာစေခြင်း

2025 မှာ နာကျင်မှုကို ဆုပ်ကိုင်မထားပါနဲ့။ Hinge Health သည် အဆစ်နှင့် ကြွက်သားနာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲရန် ဆန်းသစ်သော၊ အထောက်အထား အခြေပြု နည်းလမ်းကို ပေးပါသည်။ သင်သည် နာတာရှည် ကိုက်ခဲခြင်းကို ခံစားနေရသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ရံဖန်ရံခါ မသက်မသာ ခံစားနေရသည် ဖြစ်စေ Hinge Health သည် သင့်အား ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ Hinge Health က ကမ်းလှမ်းပေးသောအရာများ ဖြစ်သည်-

- စိတ်ကြိုက်ကုထုံး- စိတ်ကြိုက်လေ့ကျင့်ခန်းကုထုံးနှင့် သီးသန့်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ထံမှ ပံ့ပိုးမှုရယူပါ။
- စွဲလမ်းမှုမရှိသော အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး- နာကျင်မှုကိုလျှော့ချရန် ထုတ်လုပ်ထားသည့် FDA က ခွင့်ပြုထားသော ဝတ်ဆင်နိုင်သည့် ကိရိယာ Hinge Health Enso® ကို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။
- သက်သာအဆင်ပြေရေး ကဏ္ဍများ- သင့်အိမ်မှ သက်သောင့်သက်သာစွာဖြင့် သို့မဟုတ် သွားရင်းလာရင်းမှ တစ်နေ့လျှင် 15 မိနစ်သာ အချိန် ပေးလိုက်ပါ။

ချို့မြှင့်သော အောင်ပွဲများ-

- ပါဝင်သူများသည် 12 ပတ်ကြာ အသုံးပြုပြီးနောက် နာကျင်မှု 68% လျော့နည်းကြောင်း သတင်းပို့သည်။
- "နာကျင်မှု ပြေပျောက်သွားတာမို့ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ အာရုံစိုက်နိုင်ပါပြီ" - Stephanie၊ Hinge Health အဖွဲ့ဝင်

စတင်လိုက်ပါ- hingehealth.com/MDLZ သို့ သွားပါ သို့မဟုတ် 1-855-902-2777 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

Carrum Health- ခွဲစိတ်မှုက ပိုရိုးရှင်းပါတယ်

Carrum Health သည် အရည်အသွေးမြင့် ခွဲစိတ်မှုဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ရိုးရှင်းလွယ်ကူစေသည်။ သင့်ဆရာဝန်က ဒူး၊ တင်ပါး၊ ကျောရိုး သို့မဟုတ် bariatric ခွဲစိတ်မှုများကို အကြံပြုပါက၊ Carrum သည် ပြီးပြည့်စုံသော ပံ့ပိုးမှုဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးနိုင်ပါသည်။

Carrum ကို ထူးခြားစေသောအရာများ-

- နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ထိပ်တန်းဆေးရုံများတွင် ထိပ်တန်းခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ၏ 10% ပါဝင်သော Carrum Centers of Excellence (COEs) သို့ ဝင်ရောက် ပါ။
- အကျိုးဝင်သော အသုံးစရိတ်များအတွက် 100% ခံစားခွင့်၊ အံ့ဩစရာ ဘေလ်များ မရှိပါ။
- Hinge Health မှတစ်ဆင့် သင့်အား ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို လမ်းညွှန်ရာတွင် ကူညီပေးခြင်း အပါအဝင် ခွဲစိတ်မှုမတိုင်မီနှင့် ခွဲစိတ်ပြီးနောက် စောင့်ရှောက်မှု။
- အကယ်၍ သင်သည် Carrum COE အနီးတွင်နေထိုင်ခြင်းမရှိပါက သင်နှင့်အဖော်အတွက် ခရီးသွားခြင်းအကျိုးခံစားခွင့်များ။

အောင်မြင်မှုအရသာ-

"Carrum Health နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုလုံးက 10 ခုမှာ 10 ခု ဖြစ်တာမို့ ကျွန်တော်က Carrum ကို အရမ်း အကြံပြုချင်ပါ တယ်" - Carrum Health လူနာ

မှတ်ချက် - အဝလွန်ခြင်းဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်မှုအတွက်၊ အကျိုးဝင်သောကုန်ကျစရိတ်များအတွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ ပေးဆောင်ရန် Carrum ထံမှ ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုကို Carrum မှတစ်ဆင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ပိုမိုလေ့လာပြီး စာရင်းသွင်းပါ- info.carrumhealth.com/mondelez သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 1-888-855-7806 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ငွေကြေးဆိုင်ရာ အတိုအထွာ

သတ္တိရှိမှု- ငွေရေးကြေးရေး လွတ်လပ်မှုကို ခံစားပါ

Fidelity Investments® မှ ခိုင်မာသော ကိရိယာများနှင့် ရင်းမြစ်များဖြင့် သင်၏ဘဏ္ဍာရေးအနာဂတ်ကို ထိန်းချုပ်လိုက်ပါ။ သင်သည် အငြိမ်းစားယူရန် စီစဉ်နေပါက သို့မဟုတ် သင့်ဘတ်ဂျက်ကို စီမံခန့်ခွဲမည်ဆိုပါက Fidelity သည် အကူအညီပေးရန် ဤနေရာတွင် ရှိနေပါသည်။

- **Creating Black Wealth Community စာမျက်နှာကို စူးစမ်းလေ့လာ**

ပါ- Black History Month သည် မတ်လ 1 ရက်နေ့တွင် ကုန်ဆုံးသော်လည်း၊ သင်သည် ဤဆိုင်ကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ Fidelity သည် အဖြစ်အပျက် ပြန်လည်ပြသမှုများနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ပညာရေးအရင်းအမြစ်များဖြင့် စာမျက်နှာကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပြင်ဆင်မွမ်းမံပေးပါသည်။

- **Women's History Month ပွဲစဉ်တွင် ပါဝင်ပါ-** Fidelity သည် မတ်လတွင် ၎င်း၏ Women Talk Money စီးရီးကို ထပ်မံ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ပွဲစဉ်သုံးတွဲသည် မတ်လ 12 ရက်နေ့မှ စတင်မည်ဖြစ်ပြီး ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆန်းသစ်သောအမြင်ကို ပေးမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသည့်သည်များတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- Bobbi Brown (Jones Road Beauty ၏ တည်ထောင်သူနှင့် CEO)
- Kate Ryder (Maven Clinic ၏ တည်ထောင်သူနှင့် CEO)
- Robin Roberts (ABC ၏ “Good Morning America” ၏ တွဲဖက် တင်ဆက်သူ)

နောက်ထပ် အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက်၊ မတ်လ ပထမပတ်တွင် Fidelity ၏အီးမေးလ်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ထို့ပြင် ဖြစ်ရပ်သုံးခုတစ်ခုစီအတွက် ယခုစာရင်းသွင်းလိုပါက [ဤနေရာတွင်](#) ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

- **သီးသန့်အကျိုးခံစားခွင့်များ-** အခွန်ရာသီရောက်ပြီဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ Turbo Tax® ကို အသုံးပြုပြီး Fidelity NetBenefits® ဝဘ်ဆိုက်မှတစ်ဆင့် ၎င်းကိုဝင်ရောက်သည့်အခါ အခွန်ပြင်ဆင်မှုအတွက် 25% ချွေတာလိုက်ပါ။ TurboTax သည် ရိုးရှင်းသောအခွန်လိုင်းအခွန်ကောက်ခံမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသော ထုတ်ကုန်များကို ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။ ရွေးချယ်စရာများသည် အခမဲ့ ရိုးရှင်းသော စာရွက်စာတမ်းများမှ အိမ်ခြံမြေ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းငယ်များအတွက် ကဲ့သို့သော ရှုပ်ထွေးသော ပြန်ပေးငွေများအထိ ပါဝင်သည်။ အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတွက် [NetBenefits ဝဘ်ဆိုက်](#)သို့ သွားပါ။

TurboTax® နှင့် Fidelity ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများသည် အမှီအခိုကင်းသော အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ပြီး တရားဝင်ဆက်စပ်မှုမရှိပါ။

Fidelity Brokerage Services LLC, Member NYSE, SIPC, 900 Salem Street, Smithfield, RI 02917

© 2025 FMR LLC. မူပိုင်ခွင့်လက်ဝယ်တွင်ရှိသည်။

1193124.1.0

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ကြည်နူးရေး ဖတ်ရှုစရာ အတိုအထွာ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းအထောက်အပံ့ ပရိုဂရမ် (Employee Assistance Program (EAP)) ထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှု

မတ်လ အာရုံစူးစိုက်စရာ- အနားယူခြင်းတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ

အာရုံစိုက်သင့်သောအရာကို အာရုံစိုက်ဖို့ အချိန်ကျပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ EAP စီမံခန့်ခွဲသူ Magellan Healthcare သည် သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အိပ်စက်ခြင်းနည်းလမ်းများစွာကို မီးမောင်းထိုးပြရန် အရင်းအမြစ်များကို ပေးဆောင်နေသည်။

ဤလတွင် သင်ရှာဖွေနိုင်သည်များမှာ-

- **ဝဘ်နီးနှောဖလှယ်ပွဲ-** စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အိပ်စက်ခြင်းက လုပ်ဆောင်ပေးသော အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍကို လေ့လာပါ။ မတ်လ 12 ရက်နေ့ နေ့လယ် 1:00 နာရီတွင် “သင်၏ ချမ်းသာသုခကို မြှင့်တင်ရန် အိပ်စက်ခြင်းကို ဦးစားပေးပါ” အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ပါ။ (ဗဟိုစံတော်ချိန်)။ [ဤနေရာတွင် စာရင်းသွင်းပါ။](#)



- **ဤအိပ်စက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများကို မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။**
 - မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးစေသည်
 - စိတ်ဖိစီးမှု၊ အားထုတ်မှု၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့် အခြားအခြေအနေများကြောင့် ပျက်စီးနေသော တစ်ရှူးများကို ပြုပြင်ပေးသည်
 - စွမ်းအင်နှင့် နိုးကြားမှုကို တိုးစေသည်
 - ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှင့် ရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေသည်
- **မတ်လတွင် ပြုလုပ်မည့် နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များနှင့် ဝတ်နီးနှောဖလှယ်ပွဲများကို ရှာဖွေပါ-** Benefits Made Right ဝတ်ဆိုင်ကို [ဝန်ထမ်းအထောက်အပံ့ပရိုဂရမ် \(Employee Assistance Program \(EAP\)\)](#) စာမျက်နှာသို့ သွားပါ။

အကယ်၍ သင်သည် မန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်ပါက၊ Magellan သည် သင့်အား ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအဖြစ် အောင်မြင်စေရန်အတွက် ဤအရင်းအမြစ်များကို ကမ်းလှမ်းနေပါသည်။

- **မန်နေဂျာ ဝတ်နီးနှောဖလှယ်ပွဲ-** ကျန်းမာရေး၏ အဓိကကျသောကဏ္ဍများ၊ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏ထိရောက်မှုအပေါ်၎င်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ သင်၏နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုတွင် ကျန်းမာရေးပေါင်းစပ်ရန်နည်းလမ်းများနှင့် သင့်အဖွဲ့အတွင်း သုခချမ်းသာမှုကို မည်သို့ပံ့ပိုးပေးရမည်ကို လေ့လာပါ။ အစီအစဉ် “အလုပ်မှာ ရှင်သန်ပါ- ခေါင်းဆောင်များအတွက် သုခချမ်းသာလမ်းညွှန်” ကို မတ်လ 26 ရက်၊ နေ့လယ် 1:00 နာရီတွင် ပါဝင်လိုက်ပါ (ဗဟိုစံတော်ချိန်)။ [ဤနေရာတွင် စာရင်းသွင်းပါ။](#)
- **မန်နေဂျာသတင်းလွှာ-** မန်နေဂျာတစ်ယောက်အနေနဲ့ အောင်မြင်ဖို့ နည်းလမ်းအသစ်တွေကို လေ့လာချင်ပါသလား။ ယနေ့ခေတ်အဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေသော လုပ်သားအင်အားကို ပံ့ပိုးကူညီရန် အချို့သောဗျူဟာများကို ချမှတ်ပါ။ [မန်နေဂျာများအတွက် အထူးသီးသန့် ယခုလထုတ် သတင်းလွှာတွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။](#)

လျှို့ဝှက်အကူအညီအတွက် 1-800-327-4581 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် [Magellan Healthcare ဝတ်ဆိုင်](#)သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။