



အကျိုးခံစားခွင့်တိုင်းကို စဉ်းစဉ်းစားစား စိစဉ်ဆောင်ရွက်သည်



myRewards | Benefits

**2026 အတွက် သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရွေးချယ်ရန် အချိန်ကျ
ရောက်လုနီးပါပြီ။**

Rich's တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို မိသားစုသဖွယ် ဆက်ဆံကြပါသည်။ အလုပ်နှင့်အိမ်ရှိ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာသူ သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ဒါကြောင့် သင့်မိသားစု၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် စိတ်ကြိုက်ပြင်ဆင်နိုင်ပြီး ဘဝကို သင့်သတ်မှတ်ချက်တွေအတိုင်း နေထိုင်နိုင်ဖို့ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်အမျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့က စီစဉ်ပေးထားပါတယ်။



2026 အတွက် အသစ်သောအရာများ

ကျွန်ုပ်တို့အမြဲတမ်း နားထောင်နေပါတယ်—ထို့ပြင် သင်တို့၏ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ အပေါ်မူတည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိသောပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်နေပါတယ်။ အောက်ပါ တို့မှာ ဤနှစ်တွင် သင်မျှော်လင့်နိုင်သောအရာများဖြစ်ပါသည်-

-  **ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာအစီအစဉ်အသစ်များ-** Highmark Blue Cross Blue Shield (BCBS) မှတစ်ဆင့် ဤတိုင်းပြည်အတွင်းရှိ အကျယ်ပြန့်ဆုံးကုန်ရက်ကို သင်အလွမ်းမီရရှိနိုင်ပါမည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် Kaiser က ရွေးချယ်စရာတစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်ရှိနေပါသည်။
-  **လွယ်ကူရိုးရှင်းသော ရွေးချယ်စရာများ။** သွား၊ မျက်လုံးနှင့် ဆန္ဒအလျောက်ရွေးချယ်နိုင်သော အကျိုးခံစားခွင့်များကို တစ်ဦးတည်းသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ MetLife အောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပေါင်းစည်းထားပါသည်။
-  **ချိန်ခွင်လျာညီမျှသော အစီအစဉ် ရွေးချယ်မှုများ။** လိုအပ်ချက်အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်ဆည်းရန် အတွက် အာမခံလွှဲပြောင်းမှု၊ ကုန်ကျစရိတ်၊ ပံ့ပိုးမှုတို့ကို ရွေးချယ်မှုတိုင်းနှင့် ဟန်ချက်ညီမျှစေရန် တီထွင်ဖန်တီးထားပါသည်။
-  **လွယ်ကူထိရောက်သော ဆေးဆိုင်။** ExpressScripts by Evernorth (ESI) မှတစ်ဆင့် ရယူသော ဆရာဝန်ညွှန်ထားသောဆေးဝါးအစီအစဉ်ကို တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ကျယ်ပြန့်သော ဆေးဆိုင်များ ကွန်ရက်တစ်ခုဖြင့် ချိတ်ဆက်ထားပြီး သင့်ဆေးဝါးများကို အိမ်တွင်ရာရောက် ပို့ဆောင်ပေးစေလုပ်က စာတိုက်မှတစ်ဆင့် ရေရှည်သက်သာသာသာဖြင့် မှာယူနိုင်ပါသည်။
-  **နောက်ထပ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များ။** Spring Health မှတစ်ဆင့် တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ထားသော လျှို့ဝှက်ကူညီမှုအစီအစဉ် (Confidential Assistance Program, CAP) သည် လျှို့ဝှက်လုံခြုံစွာ သက်ဆိုင်သက်သာဖြစ်သော စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှု၊ လမ်းညွှန်မှုနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

လက်လွတ်မခံပါနှင့်

**တနင်္လာနေ့၊ အောက်တိုဘာ 27 ရက် နှင့်
သောကြာနေ့၊ နိုဝင်ဘာ 7 ရက်** အကြား ယုံကြည်စိတ်ချရသော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေဖို့အတွက် သင့်ရွေးချယ်စရာများကို ယနေ့ပင် စတင်ရှာဖွေလေ့လာပါ။

အရေးကြီးသည်-

အလိုအလျောက် ဆက်လက်အကျိုးခံစားခွင့်မရှိပါ— ဤနှစ်အတွက် စာရင်းမသွင်းပါက၊ Rich's အာမခံလွှဲပြောင်းမှုကို 2026 ခုနှစ်အတွက် သင်ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။

အဓိက အရင်းအမြစ်များ

သင့်ရွေးချယ်စရာများကို ရှာဖွေလေ့လာပါ။ စာရင်းသွင်းဖွင့်လှစ်ကာလ (Open Enrollment) မတိုင်မီ သင့်ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန်၊ အစီအစဉ်များကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရန်နှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်သော အချက်အလက်ရရှိရန် **MyRichsBenefits.com** (ကျွန်ုပ်တို့၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ မှတ်ခရိုဆိုက်) တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အဖြေများကို အလျင်အမြန် ရယူပါ။ သတ်မှတ်ထားသောနောက်ဆုံးအချိန်များ၊ အာမခံလွှဲပြောင်းခြင်းနှင့် အခြားအချက်အလက်များ နှင့်ပတ်သက်သော ပုံမှန်အပ်ဒိတ်လုပ်ထားသောအကြောင်းအရာများကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် အရေးပေါ်ကူညီရေးစင်တာ၏ FAQ (မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ) အပိုင်းကို သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ကွန်ရက်တွင်း ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို စစ်ကြည့်ပါ။ Highmark Find a Doctor (ဆရာဝန်တစ်ဦးရှာဖွေပါ) ကိရိယာကို အသုံးပြုပြီး “Don't know your alpha prefix? (သင့်ပထမအက္ခရာကို မသိဘူးလား)” Browse a list of plans (အစီအစဉ်များစာရင်းကို ကြည့်ရှုပါ)” ကို ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးနောက် ကွန်ရက်တွင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ရှာဖွေရန် “PPOBlue” ဆေးကုသမှုကွန်ရက်ကို ရှာဖွေပါ။

တနင်္လာနေ့၊ အောက်တိုဘာလ 20 ရက် မှစပြီး၊ သင့်ဆေးကုသမှုနှင့်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးဖို့အသင့်ဖြစ်နေသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအဖွဲ့ Collective Health ကိုလည်း 24/7 အလွမ်းမရရှိနိုင်ပါ။ ဖော်ပြပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုခြင်းအားဖြင့်လည်း Collective Health ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ **1-855-242-5559**။



အဖွဲ့လိုက်ညှိနှိုင်းသဘောတူညီချက် (collective bargaining agreement, CBA) မှတစ်ဆင့် အာမခံလွှဲပြောင်းခြင်းရရှိသော လုပ်ငန်းကိုင်ဖက်များသည် ၎င်းတို့၏အစီအစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် မိမိတို့၏သဘောတူညီချက်ကို ရည်ညွှန်းသင့်ပါသည်။

အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ

စာရင်းသွင်းဖွင့်လှစ်ကာလ (Open Enrollment) သည် တနင်္လာနေ့၊ အောက်တိုဘာ 27 ရက် တွင် စတင်၍ သောကြာနေ့၊ နိုဝင်ဘာ 7 ရက်နေ့တွင် ပြီးဆုံးပါသည်။

အွန်လိုင်းတွင် စာရင်းသွင်းပါ

အောက်တိုဘာ 27 ရက် မှစပြီး၊ Alight ပေါ်တယ်မှတစ်ဆင့် ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းစက်ပစ္စည်းတစ်ခုကို အသုံးပြု၍ သင်အမည်စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ အလျင်အမြန်ဝင်ရောက်နိုင်ရန် ဤ QR ကုဒ်များကို စကင်ဖတ်ပါ-



Alight ပေါ်တယ်သို့ ဝင်ရောက်ရန် စကင်ဖတ်ပါ



Alight ပေါ်တယ် အက်ပ်ကို Apple App Store တွင် ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ



Alight ပေါ်တယ် အက်ပ်ကို Google Play တွင် ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ

ဖုန်းဖြင့်စာရင်းသွင်းပါ

စာရင်းသွင်းဖွင့်လှစ်ကာလ (Open Enrollment) အတွင်း၊ Alight ဖောက်သည်စောင့်ရှောက်ရေးကိုယ်စားလှယ် (Customer Care Representative) နှင့် စကားပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း၊ ဖုန်းမှတစ်ဆင့် အကျိုးခံစားခွင့်များအတွင်းသို့ စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် သင့်ထံတွင်ရှိသော အခြားမေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးခြင်းတို့အတွက် ၎င်းတို့က ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်အတွက် အဆင်အပြေဆုံးသောအချိန်၌ ရက်ချိန်းရယူပါ

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်- **1-800-455-2587**၊ ရွေးချယ်မှု 11
တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ မနက် 8 နာရီ မှ ည 9 နာရီ အထိ အမေရိကန်အရှေ့ပိုင်းစံတော်ချိန်။

