

2026 အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်း

အထွေထွေမေးခွန်းများ

1. Anthem မှ Blue Cross Blue Shield သို့ဘာကြောင့်ပြောင်းရသနည်း။

ဤပြောင်းလဲမှုသည်အစီအစဉ်ရှုပ်ထွေးမှုကိုလျှော့ချပေးစဉ်၊သာလွန်ကောင်းမွန်သောဝန်ထမ်းများ၏ပံ့ပိုးမှု၊ကုန်ရက်များချွေထွင်းခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များကို မြှင့်တင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ကတိကဝတ်ကို ထပ်ဟပ်စေသည်။

2. Blue Cross Blue Shield နှင့် လွှမ်းခြုံမှုအသစ်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် စသနည်း။

ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်၊ ၂၀၂၆။ သင်သည် BCBS ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအစီအစဉ် ID ကတ်ကို ယခုနှစ်မကုန်မီ မေးလ်တွင် လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ဆရာဝန်ရုံးနှင့် အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ(များ)ကို ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် သင့်ပထမဆုံးအကြိမ်လာရောက်လည်ပတ်သည့် ID ကတ်အသစ်ဖြင့် ပေးဆောင်ပါ။

3. ဒီနှစ်မှာ အရေးယူရမှာလား။

ယခုနှစ်တွင် Benefits Enrollment သည် အသက်ဝင်နေပြီး၊ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် Workday သို့ အကောင်အထည်ဖော်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးဝင်မှုကို ငြင်းပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် တူညီသော လွှမ်းခြုံမှုကို လိုချင်လျှင် ၂၀၂၆ အတွက် အကျိုးရှိသော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

စာရင်းသွင်းရန်ပျက်ကွက်ခြင်းသည် ၂၀၂၆ တွင် သင်မျှော်လင့်ထားသည့်လွှမ်းခြုံမှုအရာနှင့်လွှမ်းခြုံမှုမရှိသောရလဒ်များရှိနိုင်ပါ။

- အကယ်၍ သင်သည် Standard HSA Plan တွင် လက်ရှိစာရင်းသွင်းထားပါက၊ ၂၀၂၆ တွင် အကျိုးဝင်ကြောင်းသေချာစေရန် Open Enrollment ကာလအတွင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအစီအစဉ်အသစ်တစ်ခုတွင် စာရင်းသွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် Flexible Spending Account (FSA) တွင်ပါဝင်ပါက FSA ရွေးကောက်ပွဲများကို သတိရပါ။ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ်မကူးသွားပါ။ ၂၀၂၆ တွင် ဆက်လက်လွှမ်းခြုံနိုင်စေရန်အတွက် Open Enrollment ကာလအတွင်း သင်၏ FSA ကို ပြန်လည်ရွေးချယ်ရပါမည်။

4. လက်ရှိစာရင်းသွင်းထားသည့် အစီအစဉ်များကို မည်သို့ရှာဖွေနိုင်မည်နည်း။

သင်လက်ရှိစာရင်းသွင်းထားသည့် မည်သည့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအစီအစဉ်ကို သင်မသေချာပါက၊ Workday သို့သွားပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ပေးချေအကပ် (Benefits and Pay app) ကိုနှိပ်ပါ။ ထို့နောက် သင်၏လက်ရှိအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် Benefit Elections ကိုနှိပ်ပါ။

5. အသစ်အဆန်းများတွင် စာရင်းမသွင်းပါက ကျွန်ုပ်၏ လက်ရှိ လွှမ်းခြုံမှု မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

သင်သည် Standard HSA ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအစီအစဉ်တွင် လက်ရှိစာရင်းသွင်းထားပြီး နှစ်စဉ်စာရင်းသွင်းစဉ်အတွင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအစီအစဉ်အသစ်တွင် စာရင်းမသွင်းပါက၊ သင်သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် HSA အစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်း ခံရမည်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် Flexible Spending Account (FSA) တွင်ပါဝင်ပြီး ၂၀၂၆ အတွက် ပြန်လည်ရွေးချယ်ခြင်းမရှိပါက၊ ၂၀၂၆ တွင် FSA တွင် သင်ပါဝင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

6. ကျွန်ုပ်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ၏ ကုန်ကျစရိတ်များ ပြောင်းလဲမှုရှိပါသလား။

သင်၏ အိတ်ထဲကနုတ်ယူခံနိုင်သောပိုက်ဆံ (deductibles)၊ ပူးတွဲအာမခံ နှင့် အကျိုးဝင်မှုအတွက် ပေးချေမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများသည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် တိုးလာပါမည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအပြည့်အစုံအတွက် Enroll.VarsityBrands.com/2026 တွင် သင်၏ ၂၀၂၆ အကျိုးကျေးဇူးများလမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပါ။

7. Anthem အောက်တွင် ကျွန်ုပ်၏နုတ်ယူနိုင်သော သို့မဟုတ် အိတ်ကပ်ထဲမှ အများဆုံးငွေကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြီးပြီဆိုလျှင်—၎င်းသည် BCBS သို့ သယ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မဟုတ်ပါ။ ၁/၁၂၆ သည် အစီအစဉ်နှစ်သစ်၏အစဖြစ်ပြီးအိတ်ထဲကနုတ်ယူနိုင်သောပိုက်ဆံ (deductibles) နှင့် အိတ်ကပ်ထဲမှ ပေးချေရမည့် အများဆုံးပမာဏ (out-of-pocket max) ပြန်လည်စတင်မည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ်ရွေးချယ်မှုများ + လွှမ်းခြုံမှု

8. BCBS လက်အောက်ရှိ အစီအစဉ်ရွေးချယ်စရာများက အဘယ်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် စိတ်ကူးစိတ်သန်းဖြင့် ရေးဆွဲထားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်လေးခုကို ကမ်းလှမ်းထားပါသည်။

- **အကန့်အသတ်ရှိသောကွန်ရက်အစီအစဉ်**- ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ထားသောဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၏ကွန်ရက် ဖြင့် စရိတ်သက်သာသော ရွေးချယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် ကွန်ရက်လွှမ်းခြုံမှုပြင်ပအရာပေးဆောင်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကွန်ရက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတွင်ရှိသော ဝန်ဆောင်မှုများကိုသာ အကျိုးဝင်ပါသည်။ ပရီမီယံ သက်သာပြီး ဈေးပိုသက်သာလိုသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးသူစာရင်း။
- **PPO အစီအစဉ်**- အလယ်အလတ်ပရီမီယံကြေးများနှင့် ပူးတွဲပေးချေမှုများဖြင့် ကွန်ရက်တွင်းနှင့် ကွန်ရက်ပြင်ပဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ကြည့်ရှုရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသည်။
- **PPO+ Plan**- အိတ်ထဲကနုတ်ယူခံနိုင်သောပိုက်ဆံ (deductibles)နှင့် ပူးတွဲပေးချေမှုများဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော လွှမ်းခြုံမှုကို ပေးသည်— ပိုမိုမြင့်မားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသုံးပြုမှုကို မျှော်လင့်သူများအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။
- **HSA အစီအစဉ်**- ကျန်းမာရေး ခြွေတာရေး အကောင်အထည်ဖော်မှုနှင့် တွဲဖက်ထားသော မြင့်မားသော အိတ်ထဲကနုတ်ယူခံနိုင်သောပိုက်ဆံ (deductibles)ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တစ်ခု၊ အခွန်သုံးဆ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အလုပ်ရှင်၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုများသည် အနာဂတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များအတွက် သက်သာစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

9. အတူတူရှိနေတာဘယ်အရာလဲ။

- **ယုံကြည်စိတ်ချရသောကွန်ရက်များ**- ဂရုစိုက်မှုအဆက်မပြတ်ရှိနေစေရန်အတွက် တူညီသောဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ကွန်ရက်များသို့ ဆက်လက်ဝင်ရောက်ခွင့်ရရှိပါမည်။
- **ပြီးပြည့်စုံသော လွှမ်းခြုံမှု**- ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ နာတာရှည် အခြေအနေ ပံ့ပိုးမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် အစီအစဉ်အားလုံးသည် သင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သုခကို ဆက်လက် ပံ့ပိုးပေးပါမည်။

10. ကမ်းလှမ်းထားသည့် BCBS အစီအစဉ်များအကြား ကွာခြားချက်များကား အဘယ်နည်း။

သင်၏အိတ်ထဲကနုတ်ယူခံနိုင်သောပိုက်ဆံ(deductibles)၊ ပူးတွဲအာမခံနှင့်လစာတစ်ကြိမ်လွှမ်းခြုံမှုအတွက်ပံ့ပိုးမှုများ ၂၀၂၆ခုနှစ်တွင်တိုးလာပါမည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအပြည့်အစုံအတွက် Enroll.VarsityBrands.com/2026 တွင်သင်၏၂၀၂၆အကျိုးကျေးဇူးများလမ်းညွှန်ကို ကြည့်ပါ။

အစီအစဉ်နှင့် အင်္ဂါရပ်များ	ဘာတွေ ပြောင်းလဲနေလဲ။
ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော HSA အစီအစဉ်	ယခုအခါ HSA Plan ဟုခေါ်သည်
ကုန်ကျစရိတ်မြင့်မားသော PPO အစီအစဉ်	ယခုအခါ "PPO+ Plan" ဟုလူသိများသည်။
လွှမ်းခြုံအကျိုးဝင်မှု (coverage)အတွက် ဝန်ထမ်းပံ့ပိုးမှုများ	အစီအစဉ်တစ်ခုစီတွင် ပြောင်းလဲခြင်း။ ဈေးနှုန်းကို ဂရုတစိုက်စစ်ဆေးပြီး အပြောင်းအလဲများသည် သင့်နှင့် သင့်မိသားစုအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို သေချာနားလည်ပါစေ။
HSA Plan- Coinsurance (နုတ်ယူနိုင်ပြီးနောက် ဝန်ထမ်းများ၏ ကုန်ကျစရိတ်ဝေစု)	သင်၏အိတ်ထဲကနုတ်ယူခံနိုင်သောပိုက်ဆံ(deductibles) နုတ်ယူပြီးနောက် 30% မှ နုတ်ယူပြီးနောက် 20% သို့ ပြောင်းလဲခြင်း။
PPO+ အစီအစဉ်- deductibles နုတ်ယူနိုင်သည် (စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အစီအစဉ်မစတင်မီ ဝန်ထမ်း၏ကုန်ကျစရိတ်။)	ဝန်ထမ်းအဆင့်တွင် \$၁၀၀၀မှ \$၁,၂၅၀သို့ တိုးလာပြီး \$၃၀၀၀မှ၊ အခြားအဆင့် အားလုံးတွင် \$၃၅၀၀

2026 အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်း

ထို့အပြင် ဤအစီအစဉ်များသည် ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် ရောင်းချသူအသစ်များထံသို့ပြောင်းရွှေ့သွားသည်

ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။	2026 ရောင်းချသူ
ဆေးညွှန်းဆေးဝါး လွှမ်းခြုံ အကျုံးဝင်မှု (သင်၏ Varsity Brands-sponsored medical plan တွင် ပါဝင်သည်)	Prime Therapeutics (MyPrime.com တွင် စာရင်းသွင်းပါ)
Health Savings Account Health Care FSA ကန့်သတ်ရည်ရွယ်ချက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု FSA မှီခိုစောင့်ရှောက်မှု FSA ခရီးသည်ပို့ဆောင်ရေး	HSA ဘဏ်
ဝန်ထမ်းကူညီရေးအစီအစဉ် (EAP)	ComPsych၊ BCBS မှ တဆင့်။

11. Anthem အစီအစဉ်များကို BCBS ရွေးချယ်စရာအသစ်များနှင့် မည်သို့နှိုင်းယှဉ်နိုင်မည်နည်း။

Enroll.VarsityBrands.com/2026 တွင်ရရှိနိုင်သော Benefit Guide ကို ကျေးဇူးပြု၍ ညွှန်းကြည့်ပေးပါ။

12. BCBS တွင် ပါဝင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ သို့မဟုတ် တိုးတက်မှု များ ရှိပါသလား။

BCBS သည် Georgia၊ Virginia၊ Wisconsin နှင့် Missouri တို့တွင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ဒေသဆိုင်ရာ ရွေးချယ်ပေးသူကွန်ရက်ကို ပေးဆောင်ထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့အား Florida နှင့် Kansas City ဒေသတို့တွင် အလားတူ လွှမ်းခြုံမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စေပါသည်။

တိုးချဲ့ထားသောကွန်ရက်အပြင် Blue Cross Blue Shield သည် ကင်ဆာစောင့်ရှောက်မှု၊ ခွဲစိတ်မှုအကူအညီ၊ ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်းနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်းအစီအစဉ်များအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များကို ယူဆောင်လာသည်။

- **Wonder Health** - ဒစ်ဂျစ်တယ်(digital) ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်း အစီအစဉ်
- **Livongo မှ ပံ့ပိုးသည့် Teladoc Health** - ဆီးချိုရောဂါအစ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါ စီမံခန့်ခွဲမှု
- **Access Hope** - ကင်ဆာစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု

Benefits Guide တွင် ပိုမိုအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သင်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုလိုင်း BCBS: ၁-၈၇၇-၂၆၉ -၁၁၈၅ သို့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

13. Telemedicine (တယ်လီဆေးဝါး) ရရှိနိုင်သေးပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့။ Galileo မှ ပံ့ပိုးပေးထားသည့် CareAnywhereမှပေးနေတုန်းဖြစ်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ + ဆေးညွှန်းများ

14. ဆရာဝန်အသစ်ရှာဖွေလိုအပ်မှာလား။

အခြေအနေအများစုတွင် ဆရာဝန်အသစ်ရှာရန် မလိုအပ်သော်လည်း အောက်ပါလင့်ခ်များကို အသုံးပြု၍ သင့်ဆရာဝန်များသည် ကွန်ရက်(in-network)တွင်ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်သည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ * ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားထားပါ။ Limited Network အစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်းရန် မဆုံးဖြတ်မီ၊ သင်၏ဝန်ဆောင်မှုပေးသူစာရင်းသွင်းထားခြင်းရှိမရှိကြည့်ရှုရန် အောက်ပါကန့်သတ်ကွန်ရက်အစီအစဉ်လင့်ခ်ကို စစ်ဆေးရန် အကြံပြုလိုပါသည်။

2026 အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်း

15. ကျွန်ုပ်၏ဆရာဝန်သည် BCBS ကွန်ရက်တွင်ရှိမရှိ မည်သို့စစ်ဆေးရမည်နည်း။

ဤအစီအစဉ်တွင် စာရင်းသွင်းရန် စဉ်းစားနေပါက သင်နေထိုင်သည့်နေရာ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ Limited Network အစီအစဉ်အတွက် အောက်ပါလင့်ခ်ကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ သင်သည် Limited Network အစီအစဉ်တွင် စာရင်းမသွင်းပါက၊ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောလင့်ခ်များကိုအသုံးပြု၍ သင်နေထိုင်သည့်နေရာကိုရှာဖွေပါ။ သို့မဟုတ် Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုလိုင်းကို BCBS: ၁-၈၇၇-၂၆၉-၁၁၈၅ သို့ခေါ်ဆိုပါ။

- သင်သည် Limited Network Plan တွင် စာရင်းသွင်းပါက [ဤနေရာ](#)ကိုနှိပ်ပါ။
- သင်သည် Florida တွင် နေထိုင်ပါက [ဤနေရာ](#)ကို နှိပ်ပါ။
- သင်သည် Georgia တွင် နေထိုင်ပါက [ဤနေရာ](#)ကို နှိပ်ပါ။
- သင်သည် Virginia တွင် နေထိုင်ပါက [ဤနေရာ](#)ကို နှိပ်ပါ။
- သင်သည် Wisconsin တွင် နေထိုင်ပါက [ဤနေရာ](#)ကို နှိပ်ပါ။
- သင် Kansas City တွင်နေထိုင်ပါက MO ကိုနှိပ်ပါ- [ဤနေရာတွင်](#)
- အကယ်၍ သင်သည် Kansas City ၏အပြင်ဘက်ရှိ Missouri တွင်နေထိုင်ပါက [ဤနေရာ](#)ကိုနှိပ်ပါ။
- အခြားနေရာအားလုံးအတွက် [ဤနေရာ](#)ကိုနှိပ်ပါ။

16. ကျွန်ုပ်၏ဆရာဝန်သည် BCBS ကွန်ရက်တွင်မရှိပါက၊ ကျွန်ုပ်၏ရွေးချယ်ခွင့်များမှာ အဘယ်နည်း။

Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်များသည် မေးခွန်း ၁၉တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ၂၀၂၆ ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်နောက်ပိုင်း ရက် ၉၀ အထိ စောင့်ရှောက်မှုအကျိုးခံစားခွင့်များ ဆက်လက်ရရှိရန် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသည်။ အချိန်ကာလပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားကြောင်း သတိပြုပါ။ သင်ရရှိသောစောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားအပေါ် အတည်ပြုထားသော စောင့်ရှောက်မှုကာလ၏ အကူးအပြောင်းပြီးနောက်၊ သင်သည် သင်၏ ကွန်ရက်ပြင်ပ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ဆက်လက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သို့သော် သင်၏တောင်းဆိုချက်များကို ကွန်ရက်ပြင်ပ-အကျိုးခံစားခွင့်အဆင့်တွင် လုပ်ဆောင်ပါမည်။ Transition of Care form ကိုဖြည့်ခြင်းဖြင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် Transition of Care ခံစားခွင့်များအတွက် လျှောက်ထားရပါမည်။ ထပ်လောင်းအချက်အလက်များအတွက် BCBS: ၁-၈၇၇-၂၆၉ - ၁၁၈၅ ရှိ Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုလိုင်းကို ဆက်သွယ်ပါ။

17. Transition of Care ခံစားခွင့်များအတွက် မည်သည့်စောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားများ အကျုံးဝင်ပါသလဲ။

အထူးအခြေအနေများ သို့မဟုတ် ကုသရေးအကူးအပြောင်းတွင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးမှ အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်သည့် အခြေအနေများ ပါဝင်သော်လည်း အကန့်အသတ်မရှိ-

- လက်ရှိကိုယ်ဝန် ဒုတိယ သို့မဟုတ် တတိယလပတ်တွင် သို့မဟုတ် မြင့်မားသောအန္တရာယ်(High-Risk)ရှိသောကိုယ်ဝန်။
- ကင်ဆာအထူးကုနှင့် ဓာတုကုထုံး သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးသင်တန်းကိုစောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင်ရှိသည့်အဖွဲ့ဝင်များ။
- ခြောက်လ သို့မဟုတ်အဲဒီထက်နည်းတယ်အသက်ရှင်ရန် ခန့်မှန်းချက်ရှိသောနာတာရှည်ရောဂါများ(terminal illness)ဖြစ်သော အဖွဲ့ဝင်များ။
- BCBS ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကွန်ရက်တွင် မပြောင်းလဲမီ ဆေးရုံတွင် အကျဉ်းချခံရထားသော အဖွဲ့ဝင်များ။
- အစားထိုးကုသမှု ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ။
- ဓာတ်မတည့်မှု(allergy) ကုသမှု ခံယူနေသည့် လူနာများ။
- ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ၊ အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသော အတွင်းလူနာအစီအစဉ်(Sub-acute) သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုအဆောက်အအုံများ ဝင်ခွင့်များ။
- ဆက်လက်၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံး၊ လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးနှင့် စကားပြောကုထုံး။

2026 အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်း

18. အစီအစဉ်သစ်အရ ကျွန်ုပ်၏ဆေးစာများ လွှမ်းမိုးခြင်းအကျိုးမှုရရှိမလား။

Performance Select Biosimilar Drug List သည် ယနေ့ သင့်အစီအစဉ်တွင် ပါရှိသည့် ဆေးညွှန်းများစွာကို အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ဇန်နဝါရီ ၁ ရက် ၂၀၂၆ မတိုင်မီ၊ သင်သည် Performance Select Biosimilar Drug List တွင် [Enroll.VarsityBrands.com/2026](https://enroll.varsitybrands.com/2026) ရှာဖွေနိုင်သည့်သင့်သို့မဟုတ် Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုလိုင်းကို BCBS: ၁-၈၇၇-၂၆၉ -၁၁၈၅ တွင်ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

လက်ရှိ Carelon Cost Relief ကိုအသုံးပြုနေသူများအတွက်၊ BCBSအောက်တွင်ညီမျှသောအစီအစဉ် အလားတူလုပ်ဆောင်သည့် FlexAccess ဟုခေါ်သော ပရိုဂရမ်တစ်ခုရှိပြီး အဖွဲ့ဝင်ကုန်ကျစရိတ်မျှဝေမှုကို \$0 သို့လျှော့ချကာ ထုတ်လုပ်သူအကူအညီဒေါ်လာများကို အခွင့်ကောင်းယူရန်ဖြစ်သည်။

19. ကျွန်ုပ်၏သွေးတိုင်းဂလူးကိုစီတာ (Blood Glucose Meter) နှင့်/သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုအကန့်များ(Test Strips)တွင် ပြောင်းလဲမှုရှိပါသလား။

၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင်၊ သင်၏ BCBS ဆေးညွှန်းအသစ် အကျုံးဝင်မှုအောက်တွင်၊ CONTOUR®NEXT သို့မဟုတ် Abbot အမှတ်တံဆိပ် (FreeStyle and Precision) စစ်ဆေးမှုအကန့်များသည်နှစ်သက်ရာစစ်ဆေးမှုအကန့်များဖြစ်လိမ့်မည်။ နှစ်သက်ရာမဟုတ်သောအမှတ်တံဆိပ်စမ်းသပ်မှုအကွက်များ အတွက် အကျုံးဝင်မှုနှင့် ငွေပေးချေမှုအဆင့်များသည် သင့်အတွက် ကုန်ကျစရိတ်ပိုများပါလိမ့်မည်။ BCBS သည် သင့်အခြေအနေကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီရန်အတွက် အကန့်အသတ်ရှိသောအချိန်အတွင်း အပိုအခကြေးငွေမယူဘဲ CONTOUR®NEXT Blood Glucose Monitoring Systems သို့မဟုတ် Precision Xtra Blood Glucose Meter ၏ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုကို သင့်အား ပေးထားပါသည်။

20. ကျွန်ုပ်၏ ဆေးစာများကို ဆေးဆိုင်အသစ်သို့လွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်ပါသလား။

သင်သောက်နေသော အကျုံးဝင်သော ဆေးဝါးများအပေါ် အခြေခံ၍ သင့်ဆေးညွှန်းများကို ဖြည့်စွက်ရန် ရွေးချယ်စရာများစွာရှိသည်။

- **ကာလတိုဆေးညွှန်း** - ဤဆေးဝါးများကို ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ကို ကုသရန် (ဥပမာ- ခွဲစိတ်ပြီးနောက် ဆေးဝါးများ၊ ပဋိဇီဝဆေးများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးများ) ကို ကုသရန် ယေဘုယျအားဖြင့် ရက်၃၀သို့မဟုတ် ထိုထက်နည်းသော ဆေးများကို ပေးပါသည်။ တော်တော်များများ ရက်၃၀ထောက်ပံ့ပေးသောပစ္စည်းများ အတွက်၊ Traditional Select Network ရှိသည့်ဆေးဆိုင်မဆို သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ- Walgreens၊ Walmart၊ CVS® ဆေးဆိုင်များနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ၊ ဒေသန္တရနှင့် လွတ်လပ်သော ဆေးဆိုင်များစွာကို ဤကွန်ရက်တွင် ပါဝင်သည်။

- **ထိန်းသိမ်းခြင်း (ရေရှည်) ဆေးညွှန်း** - နေ့စဉ် သို့မဟုတ် မကြာခဏ ရက် 90 သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ သောက်သော ဆေးဝါးများ (ဥပမာ- ခံတွင်းတားဆေးများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆေးများ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ဆေးများ)။ သင့်တွင် ရေရှည်ဆေးဝါးဖြည့်ရန် ရွေးချယ်စရာနှစ်ခုရှိသည်။

- တိုးချဲ့ထောက်ပံ့ရေးလက်လီကွန်ရက်ဆေးဆိုင်များတွင် ရက် ၉၀ အထိ ထောက်ပံ့ပေးသောပစ္စည်းများရနိုင်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ- CVS® ဆေးဆိုင်များ၊ Walmart နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ၊ ဒေသန္တရနှင့် လွတ်လပ်သော ဆေးဆိုင်များစွာကို ဤကွန်ရက်တွင် ပါဝင်သည်။

- Amazon Pharmacy® ကို သင့်အိမ်သို့ တိုက်ရိုက်ပေးပို့ရန် သင်၏ဆေးစာများကို သင့်အိမ်တွင် အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသည်။* Amazon Prime အဖွဲ့ဝင်များသည် မှာယူမှုအများစုတွင် အခမဲ့ ၂ရက်ကြာ ပို့ဆောင်ပေးပြီး Amazon Prime မပါဘဲ ၅ ရက်ကြာ အခမဲ့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ ဆေးဝါးလျှော့စျေးကတ်ဈေးနှုန်းကို သင့်ဈေးဝယ်အတွေ့အကြုံတွင် ထည့်သွင်းထားသောကြောင့် သင်သည် အနိမ့်ဆုံးရရှိနိုင်သောဈေးနှုန်းကို ပေးချေပါသည်။ ၁/၁၂၀၂၆နောက်ပိုင်းတွင် ဆေးဆိုင်ဝန်ဆောင်မှုကို စတင်အသုံးပြုရန် amazon.com/myw တွင် အကောင့်တစ်ခုဖွင့်ပါ သို့မဟုတ် (၈၅၅) ၂၀၆-၀၄၅၉သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် AMAZON PHARMACY HOME DELIVERY မှတစ်ဆင့် အီလက်ထရွန်းနစ်ဖြင့် ဆေးစာအသစ်များ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

သင့်တွင်မေးခွန်းများရှိပါက BCBS: ၁-၈၇၇-၂၆၉ -၁၁၈၅ ရှိ Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

2026 အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်း

21. BCBS ဆေးဖော်ပြုလာစာရင်းကို ဘယ်မှာကြည့်နိုင်မလဲ။

ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်၊ ၂၀၂၆ မတိုင်မီ၊ [Enrollတွင်](#) Performance Select Biosimilar ဆေးဝါးစာရင်းကို သင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ [VarsityBrands.com/2026](#) သို့မဟုတ် BCBS ရှိ Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုလှိုင်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ- ၁-၈၇၇-၂၆၉-၁၁၈၅။ ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်၊ ၂၀၂၆ ပြီးနောက်၊ သင်သည် သင်၏သတ်မှတ်မှတ်ဆေးညွှန်းဆေးအစီအစဉ်ကို [bcbstx.com](#) မှ MembersSM အကောင့်အတွက် Blue Access for MembersSM အကောင့်သို့ စာရင်းသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် လော့ဂ်အင်ဝင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိစေမည့်အချက်အလက်များကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်

22. ၂၀၂၆ အတွက် အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ကျွန်ုပ်မည်ကဲ့သို့ စာရင်းသွင်းနိုင်မည်နည်း။

Workday သို့သွားရောက်ပြီး သင်၏ Open Enrollment event ကို နှိပ်ပါ။ အောက်တိုဘာလ ၁၇ ရက်နေ့ည ၁၁:၅၉ နာရီ နောက်ဆုံးထားပြီး သင်၏ ရွေးချယ်မှုများကို တင်သွင်းပြီး သင်၏ ၂၀၂၆ ရွေးချယ်မှုများ၏ မိတ္တူအတွက် အတည်ပြုချက်ထုတ်ပြန်ချက်ကို သိမ်းဆည်း/ပုံနှိပ်ပါ။ ပြောင်းလဲထားသော ရွေးချယ်မှုများသာ ၁/၁/၂၆ ရက်စွဲတွင် အကျိုးဝင်မည်ဖြစ်သည်။

23. စာရင်းပေးသွင်းပြီးနောက် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။

ဟုတ်ပါသည်။ Workday တွင်၊ Benefits and Pay အက်ပ်သို့ သွားရောက်ပြီး သင်၏ပြောင်းလဲရန် တည်းဖြတ်ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ ရွေးကောက်ပွဲများ။ အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ရန် နောက်ဆုံးရက်မှာ အောက်တိုဘာ ၁၇ ရက် ည ၁၁ နာရီ ၅၉ မိနစ်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်နောက်ပိုင်းတွင် သင်သည် သင်၏ ရွေးကောက်ပွဲတွင် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

24. အသစ်ခန့်အပ်ခံရပါက ၂၀၂၆ ရွေးချယ်မှုများလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။

အကယ်၍ သင်သည် အောက်တိုဘာလ ၁ ရက်နေ့ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် ခန့်အပ်ခံရပါက၊ သင်၏ Open Enrollment ရွေးကောက်ပွဲများ မပြုလုပ်မီ သင်၏ New Hire ရွေးကောက်ပွဲများကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ သင်သည် ၂၀၂၅ အတွက် သင်၏ New Hire ရွေးကောက်ပွဲများကို တင်သွင်းပြီးသည်နှင့်၊ သင်သည် ၂၀၂၆ အတွက် သင်၏ Open Enrollment ရွေးကောက်ပွဲများကို အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

25. ၂၀၂၅ တွင် အိမ်ထောင်ရေး၊ ကာရှင်းမှု၊ ကလေးမွေးဖွားမှု၊ သို့မဟုတ် သင် သို့မဟုတ် မှီခိုသူဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ်အကျိုးဝင်မှုတို့ကဲ့သို့သော ဘဝဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံရပါက ၂၀၂၆ ခုနှစ်အတွက် ရွေးကောက်ပွဲကျင်းပရန် လိုအပ်ပါသလား။

အကယ်၍ သင့်တွင် အောက်တိုဘာ ၁ ရက်နေ့သို့မဟုတ် ပြီးထိုနေ့ နောက်တွင် Life Event တစ်ခုရှိပါက၊ သင်၏ Open Enrollment ရွေးကောက်ပွဲများ မပြုလုပ်မီ သင်၏ Life Event ရွေးကောက်ပွဲများကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ သင်သည် ၂၀၂၅ အတွက် သင်၏ Life Event ရွေးကောက်ပွဲများကို တင်သွင်းပြီးသည်နှင့်၊ သင်သည် ၂၀၂၆ အတွက် သင်၏ Open Enrollment ရွေးကောက်ပွဲများကို အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

26. ကျွန်ုပ်တွင် စနစ်သို့ လော့ဂ်အင်ဝင်ရာတွင် ပြဿနာရှိနေပါက သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာမရှိပါက မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

Workday သို့ဝင်ရောက်ရန်အတွက် ၈၇၇-၇၁၁-၂၉၂၀ ရှိ Varsity Brands Service Desk သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ကွန်ပျူတာမရှိပါက သင့်ဖုန်းတွင် Workday အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။

27. မေးစရာများ သို့မဟုတ် စာရင်းသွင်းရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါက မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်နိုင်မည်နည်း။

866-984-6116 တွင် စာရင်းသွင်းမှု ပံ့ပိုးရေးဌာန(Enrollment Support Center)သို့ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းတွေကို <https://varsitybrands.simplybook.me/> တွင် စီစဉ်ပါ။ အင်္ဂလိပ်နှင့် စပိန်စကားပြော အကျိုးခံစားခွင့် အတိုင်ပင်ခံများကို CST တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ၊ နံနက် ၈:၃၀မှညနေ ၅:၀၀နာရီအထိဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ရရှိနိုင်ပြီဖြစ်ပြီး၊ CSTအင်္ဂါနေ့နှင့်ကြာသပတေးနေ့နံနက် ၈:၃၀မှညနေ ၅:၀၀နာရီထိသင်၏နှစ်စဉ်စာရင်းသွင်းမှုလိုအပ်ချက်များကိုကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

2026 အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်း

မှီခိုမှုများ + လွှဲပြောင်းခြင်းအကျိုးခံစားခွင့်အတည်ပြုချက်

28. ဒီနှစ်တွင် မှီခိုသူများကို ထည့်ရန် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားနိုင်ပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့၊ ဖွင့်လှစ်စာရင်းသွင်းစဉ်အတွင်း၊ အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဘဝဖြစ်ရပ်ကို မတွေ့ကြုံဘဲ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

29. ကျွန်ုပ်၏ လွှဲပြောင်းခြင်းအကျိုးခံစားခွင့် အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် သားသမီးကို ထည့်ရန် မည်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်သနည်း။

ဖွင့်လှစ်စာရင်းသွင်းစဉ်အတွင်း သင်သည် စာရွက်စာတမ်းများ ပေးဆောင်ရန် မလိုအပ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ အစီအစဉ်အောက်တွင် သင့်မှီခိုသူများ အကျိုးခံစားခွင့်ကြောင်း တွေ့ရှိပါက ၎င်းတို့ကို ဖယ်ရှားပါမည်။

30. အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏အိမ်ထောင်ဖက်သည် ၎င်းတို့၏အလုပ်ရှင်မှတစ်ဆင့် လွှဲပြောင်းခြင်းအကျိုးခံစားခွင့် ပါက၊ ၎င်းတို့ကို ထပ်ထည့်နိုင်ပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့၊ သို့သော် အကျိုးခံစားခွင့်များ ညှိနှိုင်းခြင်း၏ အပိုကုန်ကျစရိတ်နှင့် စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

အချိန် + သတ်မှတ်ရက်

31. Open Enrollment အတွက် နေ့စွဲတွေက ဘာတွေလဲ။

အောက်တိုဘာ ၁ ရက်နေ့ CST နံနက် ၆ နာရီတွင် စတင်စာရင်းသွင်းဖွင့်လှစ်ပြီး အောက်တိုဘာ ၁၇ CST ည ၁၁:၅၉ နာရီတွင် ပြီးဆုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။

32. စာရင်းသွင်းရန် နောက်ဆုံးရက်ကို လွတ်သွားပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဘဝဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို သင်မတွေ့ကြုံမချင်း သင်၏ လွှဲပြောင်းခြင်းအကျိုးခံစားခွင့်များကို အပြောင်းအလဲပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ 2026 အတွက် သင်လိုအပ်သော လွှဲပြောင်းခြင်းအကျိုးခံစားခွင့်များလည်း မရနိုင်ပါ။

33. ကျွန်ုပ်၏ BCBS ID ကတ်အသစ်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် ရရှိမည်နည်း။

သင်သည် BCBS ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအစီအစဉ် ID ကတ်ကို ယခုနှစ်မကုန်မီ မေးလ်တွင် လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ဆရာဝန်ရုံးနှင့် အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ(များ)ကို ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် သင့်ပထမဆုံးအကြိမ်လာရောက်လည်ပတ်သည့် ID ကတ်အသစ်ဖြင့် ပေးဆောင်ပါ။

ကူးပြောင်းမှု ပံ့ပိုးမှု + အရင်းအမြစ်များ

34. ဤပြောင်းလဲမှုတွင် ကျွန်ုပ်အား လမ်းညွှန်ပေးဖို့အကူအညီများ ရှိနိုင်မလား။

- ၈၆၆-၉၈၄-၆၁၁၆ တွင် Benefits Enrollment Support Center သို့ ဆက်သွယ်ပါသို့မဟုတ် <https://varsitybrands.simplybook.me/> တွင် ရက်ချိန်းယူပါ။ စီစဉ်ပါ။။ အင်္ဂလိပ်နှင့် စပိန်စကားပြော အကျိုးခံစားခွင့် အတိုင်ပင်ခံများကို CST တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ၊ နံနက် ၈:၃၀ မှ ညနေ ၅:၀၀ နာရီအထိ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ရရှိနိုင်ပြီး၊ CST အင်္ဂါနေ့နှင့် ကြာသပတေးနေ့ နံနက် ၈:၃၀ မှ ညနေ ၅:၀၀ နာရီအထိ သင်၏ ဖွင့်လှစ်စာရင်းသွင်းရန်မူလိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- ရွေးချယ်ထားသော နေရာများတွင် Open Enrollment Road Show ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါမည်။
- BCBS တွင် Varsity Brands အဖွဲ့ဝင်ဆောင်ရွက်လျှင် CST၊ တနင်္လာမှ သောကြာ၊ နံနက် ၇:၀၀ မှ ညနေ ၆:၀၀ နာရီအထိ ၁-၈၇၇-၂၆၉-၁၁၈၅ ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

2026 အကျိုးကျေးဇူးများ စာရင်းသွင်းခြင်း

35. ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲမှုများကို ရှင်းပြရန် webinars၊ လူကိုယ်တိုင် အစည်းအဝေးများ သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်ထားသော စာရွက်စာတမ်းများကို ကမ်းလှမ်းနေပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့၊ အင်္ဂါနေ့၊ စက်တင်ဘာလ ၃၀ ရက်နေ့ နေ့လည် CT တွင် အပြောင်းအလဲများနှင့် မေးခွန်းများကို ဖြေပေးမည့် တိုက်ရိုက် webinar တစ်ခု ကျင်းပပါမည်။ ၎င်းကို Benefits Showcase ရှိ Varsity Central တွင် မှတ်တမ်းတင်ပြီး ထုတ်ဝေမည်ဖြစ်သည်။ ရွေးချယ်ထားသော နေရာများတွင် နှစ်စဉ် စာရင်းသွင်းခြင်း Road Show ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါမည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့တွင် Varsity Central နှင့် Workday တို့မှလက်ကမ်းကြော်ငြာများ၊ သတင်းလွှာများ၊ စာပို့သူများ၊ အီးမေးလ်များနှင့် အကြောင်းကြားချက်များ ရှိပါမည်။

36. BCBS နှင့် အခြား ၂၀၂၅ အကျိုးခံစားခွင့်များအကြောင်း နောက်ထပ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်ဘယ်မှာရှာရမည်နည်း။
အသေးစိတ်အချက်အလက်အပြည့်အစုံအတွက် Enroll.VarsityBrands.com/2026 သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။