

Kev Tswj Tus Kab Mob Ntshav Qab Zib



Molina Healthcare of Wisconsin mob siab rau koj txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo. Peb nyob ntawm no los muab kev txhawb nqa ntshav rau cov tswv cuab uas tej zaum yuav xav tau kev pab tswj cov theem piav thaj hauv cov ntshav thiab kev tswj tus kab mob ntshav qab zib. Peb tau muab qee cov kauj ruam yooj yim los pab koj saib xyuas koj txoj kev noj qab haus huv.

Thaum mus ntsib koj tus kws kho mob

Yog tias koj muaj tus kab mob ntshav qab zib, mus ntsib koj tus kws kho mob yam tsawg kawg ib xyos ib zaug.

- ✓ Koj tus kws kho mob yuav kuaj xyuas koj li ABCs:
 - **A yog rau A1C.** Koj tus kws kho mob yuav kuaj xyuas koj li A1C nrog kev kuaj ntshav. Lub hom phiav ntawm A1C feem ntau yog qis dua 7. Tej zaum nws yuav txawv rau koj. Nug koj tus kws kho mob seb koj lub hom phiav yuav tsum yog dab tsi. Koj yuav tsum tau kuaj ntau zaus hauv ib lub xyos.
 - **B yog rau Cov Tshav Siab.** Lub hom phiav ntawm cov ntshav siab feem ntau yog qis dua 140/90. Tej zaum nws yuav txawv rau koj. Nug koj tus kws kho mob seb koj lub hom phiav yuav tsum yog dab tsi.
 - **C yog rau Cov Roj (Cholesterol).** Nug koj tus kws kho mob seb koj tus lej cov roj (cholesterol) yuav tsum yog li cas. Tej zaum koj lub hom phiav yuav txawv ntawm lwm tus neeg. Yog tias koj muaj hnuv nyooq 40 xyos nce mus, koj yuav tsum tau noj tshuaj statin txhawm rau kev noj qab haus huv ntawm lub plawv.
- ✓ Tus kab mob ntshav qab zib tuaj yeem cuam tshuam rau koj cov ntshav ntwis thiab ua rau muaj teeb meem hauv lwm qhov chawm ntawm koj lub cev yog li koj tus kws kho mob yuav:
 - Ua ib qho kev kuaj lub cev tag nrho
 - Kuaj xyuas koj qhov kev ua hauj lwm ntawm lub raum
 - Ua ib qho kev kuaj ko taw kom tiav
 - Ua ib qho kev kuaj lub qhov muag uas nthuav dav

Peb nyob ntawm no los pab!

Yog tias koj xav tau kev pab rau kev saib xyuas, tau txais cov ntaub ntawv hais txog ntshav qab zib, los sis thov Kev Tswj Xyuas Qhov Xwm Txheej, hu rau peb ntawm **(888) 999-2404 (TTY: 711)**.

Puas xav tau kev pab nrhiav ib tus kws kho mob?

Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab hauv hnuv Monday-Friday, 8 teev sawv ntxov -5 teev tsaus ntuj ntawm **(888) 999-2404 (TTY: 711)**.

Puas xav tau kev thauj mus los?

Puas yog twb muaj tsheb los sis twb caij tsheb lawm? Koj tuaj yeem teem sij hawm caij tsheb los sis tau txais kev them nyiaj nqi roj rov qab rau kev teem caij! Hu rau **(866) 907-1493**.

Tus Kws Pab Tawm Tswv Yim Rau Qhov Khoom Noj Ua Tau Ceev



Thaum koj tsis tuaj yeem zam Qhov Khoom Noj Ua Tau Ceev, cov kev xaiv no yuav tsis ua rau koj tawm mus deb dhau. Tom qab cov puas zaub mov no, nws yuav yog ib lub tswv yim zoo kom tsis txhob noj ntsev rau hnub seem ntawm hnub.

**Qhaub Cij
Hamburger,** Tsis
Muaj Kua Txiv Lws
Suav los sis Cov
Khoom Rau Dej Cia **thiab**
Cov Qos Yaj Ywm Kib Rau
Me Nyuam Yaus



Filet-O-Fish® Tsis Muaj
Mis Nyuj Khov **thiab** Cov
Nplais Txiv Ev Paum

Whopper Jr. Tsis
Muaj Kua Mayo **thiab** Cov
Ncuav Qab Zib Chocolate
Chip Cookie



4 Thooj Nqaij Qaib Me Kib
thiab Kua Txiv Ev Paum

Sweetfire Hauv
Siab Qaib
thiab Ncuab
Qab Zib Fortune Cookie



Zaub Paj Broccoli Nqaij
Nyuj thiab Ncuav Qab Zib
Fortune Cookie

Tais Mov Oat
Steel-Cut,
Khob Kas Fes
Cappuccino Siab
thiab 1 Lub Ncuav Qab Zib
Chocolate Chip Cookie



Khob Kas Fes Caramel
Macchiato Siab thiab 1
Lub Qhob Noom Petite
Vanilla Bean Scone

Jr. Hamburger
nrog Zaub Qhvw,
Txiv Lws Suav,
thiab Hauv Paus
Dos Loj **thiab Ib Nplais Txiv**
Ev Paum



4 Daim Nqaij Qaib Kib Me
thiab Qos Yaj Ywm Ncu
Tsuag

Cov Tswv Yim

TUAV CIA cov kua
xyaw, kua mayo, kua
guacamole, kua mis
qaub, kua whipped
cream

ZAM cov khoom kib,
nkig, muaj nplai qhaub
cij xyaw

MUAB POV RAU lub
qhaub cij ib nrab, cov
hmoov qhaub ci

SIV tsis muaj qhov rog
thiab roj tsawg, kua
mustard, thiab salsas

RAU KOM NTAU zaub
qhvw thiab cov zaub

HAUS dej



2 Daim Phiv Xaj
Veggie Lover's Thin
'n Crispy Me
LOS SIS
Piv Xaj Mis Nyuj Khov Thin
'n Crispy Me



3 Txhais Kooj Tim Qab Ci
thiab 1 Lub Ncuav Qab Zib
Cinnabon Me



Lub Qhaub Cij 9-Grain
Wheat Sub 6 Nti, Hauv
Siab Qaib LOS SIS Ntses
Thus Naj,
nrog Hauv Paus Dos Loj,
Dib, Kua Txob Ntsuab Loj,
Zaub Qhvw, Roj Txiv Olive
Sib Xyaw

2 Daim Tacos
Nkignrog rau Nqaij
Nyuj thiab Zaub
Qhvw



1 Lub Noob Taum Dub
Chalupa

3 Daim Tacos
Qhvw Uas Muag
nrog Nqaij Qaib,
Zaub Qhvw, Salsa
Kua Txob Ntsuab



Lub Tais Zaub Xam Lav
nrog Nqaij Qaib, Kua
Guacamole, Zaub Qhvw,
Salsa Kua Txob Ntsuab