

# Sign up, renew, or change health plans at **HealthCare.gov**

**Don't have health insurance?  
We are here to help.**

- Learn about what plan might be **best and most affordable** for you.
- See if you can get **financial help** to pay for your plan.

**Did you buy health insurance last year?  
It is time to renew or change plans.  
Review your plan. Compare your options.**

- Your health care needs can change.
- Each year, new plans are offered, **benefits can change**, and some plans are discontinued.
- Changes in income and family size can affect your **financial assistance**.
- Check to see if you will be automatically **re-enrolled** in your plan. You may need to **resubmit** your information to continue your benefits.

**Visit OregonHealthCare.gov to find FREE  
local help from an expert.**

## **Other languages or formats**

Call 855-268-3767 (toll-free) between 8 a.m. and 5 p.m. Monday through Friday to request this information in Español, Русский, Tiếng Việt, 汉语, 漢語. You can also request information in large print or other formats.

# Health insurance options for **service members and veterans** in Oregon



Programs are available to help  
Oregon veterans get affordable  
health coverage and stay  
healthy.



440-5112 (8/22)

**Visit OregonHealthCare.gov**

## VA Health Care

[va.gov/health-care](http://va.gov/health-care)

### Overview

- Health care provided by United States Department of Veterans Affairs (VA) medical facilities.
- May be used in conjunction with other health insurance or as standalone coverage.
- Enrollment can be terminated and reinstated.
- Medical care also available outside of VA system through the Veteran's Choice Program.

### Eligibility

- Available to those who were separated under any condition other than dishonorable from active military service after at least two years, and those reservists who completed the full period for which they were called or ordered to active duty.
- Veterans can apply for VA health care at any time by visiting [va.gov/healthbenefits/enroll](http://va.gov/healthbenefits/enroll), calling **877-222-VETS (8387)**, visiting a local VA health care facility, or making an appointment to see a County Veteran Service Office at [go.usa.gov/xmfvd](http://go.usa.gov/xmfvd).

### Cost

- There are no monthly premiums. However, depending on which priority a veteran is assigned, a veteran could be billed co-pays. See rates on the VA website.
- In order for the VA to determine a priority group, veterans must complete a financial means assessment when applying to determine if they are eligible for free or reduced-cost care. Service-connected conditions are treated free of charge.

The VA also provides health insurance coverage through CHAMPVA: [go.usa.gov/xNM2C](http://go.usa.gov/xNM2C). This can be stand alone coverage or used with other insurance and has no annual fees or monthly premiums.



## Tricare

[tricare.mil](http://tricare.mil)

### Overview

- Health insurance provided by the Department of Defense for active duty personnel.
- Not connected to VA medical facilities.
- Three tiers of coverage: Standard, Extra, or Prime.

### Eligibility

- Available to active-duty service members, military retirees (completed 20 years of service), and their dependents.
- Must be enrolled in the Defense Enrollment Eligibility Reporting System (DEERS).

### Cost

- Monthly premiums vary based on veteran's military status.
- Standard and Extra plans have deductibles and no annual fees; Prime plan has an annual fee and no deductibles.

## Get free, local help

[OregonHealthCare.gov](http://OregonHealthCare.gov)

855-268-3767 (toll-free)

8 a.m. to 5 p.m. Monday through Friday

- Find a local insurance agent or community organization that can help you for free in your preferred language

## The Marketplace

[HealthCare.gov](http://HealthCare.gov)

### Overview

- All plans meet a standard of essential health benefits and have no lifetime or annual coverage caps.
- Apply and enroll in health insurance online at [HealthCare.gov](http://HealthCare.gov) or by calling **800-318-2596 (toll-free)**.

### Eligibility

- All U.S. citizens and people with a current immigration status (except DACA) are eligible to purchase coverage.
- Plans cover adults and children.
- Enroll during open enrollment or with special enrollment period, which is a 60-day window that can be triggered by certain life events. These include separation from active duty, getting married, having a baby, or losing other health insurance coverage.

### Cost

- Pricing of plan tiers (Platinum, Gold, Silver, Bronze) is based on the level of out-of-pocket costs for the consumer.
- Based on income, subsidies may be available as a tax credit or reduced monthly premiums, as well as cost sharing to help reduce out-of-pocket medical costs.
- No financial help is available through [HealthCare.gov](http://HealthCare.gov) if enrolled in VA health coverage as this meets the minimum standard for health care coverage.

# HealthCare.gov တွင် စာရင်း သွင်းခြင်း၊ သက်တမ်းတိုး ခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ ပြောင်းလဲခြင်း

ကျန်းမာရေးအာမခံမရှိဘူးလား။  
ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

- သင့်အတွက် မည်သည့်အစီအစဉ်က အကောင်းဆုံးနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြစ်မည်ကို လေ့လာလိုက်ပါ။
- သင့်အစီအစဉ်အတွက် ငွေပေးချေရန် ငွေကြေးအကူအညီ ရရှိနိုင်သလားဆိုတာ ကြည့်ကြည့်ပါ။

ပြီးခဲ့သောနှစ်က ကျန်းမာရေးအာမခံ ဝယ်ယူခဲ့ပါသလား။  
အစီအစဉ်များကို သက်တမ်းတိုးရန် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲရန်  
အချိန်ရောက်လာပါပြီ။ သင့်အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေး  
ကြည့်ပါ။ သင်၏ ရွေးချယ်စရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

- သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
- နှစ်စဉ် အစီအစဉ်အသစ်များ ရှိနေပြီး အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး တချို့အစီအစဉ်များ ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။
- ဝင်ငွေနှင့် မိသားစုအရွယ်အစား ပြောင်းလဲခြင်းသည် သင်၏ ငွေကြေးအကူအညီအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ အစီအစဉ်ကို အလိုအလျောက် ပြန်လည်စာရင်းသွင်း မည်လားဆိုတာကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့် များကို ဆက်လက်ရရှိနိုင်ရန် သင့်အချက်အလက်များကို ပြန်လည်တင်သွင်းရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ပညာရှင်ထံမှ အခမဲ့ ဒေသတွင်း အကူအညီများကို သိရှိရန်  
OregonHealthCare.gov တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



## အခြား ဘာသာစကား သို့မဟုတ် ပုံစံ များအတွက်

ဤသတင်းအချက်အလက်များကို Español, Русский, Tiếng Việt, 汉语, 漢語 တို့ ဖြင့် တောင်းဆိုရန် 855-268-3767 (ဖုန်းခေါ်ဆိုခ အခမဲ့) သို့ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ အထိ မနက်စနာရီမှ ညနေ၅နာရီအတွင်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်များကို စာလုံးကြီး သို့မဟုတ် အခြားပုံစံဖြင့်လည်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။



## အိုရီဂွန်ပြည်နယ်အတွင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများနှင့် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ အတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ ရွေးချယ်စရာများ



အိုရီဂွန် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများကို ၎င်းတို့ တတ်နိုင်လောက်သည့် ကျန်းမာရေး အာမခံများနှင့် ကျန်းကျန်းမာမာ နေနိုင်စေမည့် ပရိုဂရမ်များ ရှိပါသည်။

440-5112 (8/22)

Visit OregonHealthCare.gov

**VA Health Care**  
va.gov/health-care

**အကျဉ်းချုပ်**

- အမေရိကန် စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာ(VA) ဌာန ဆေးပညာ ထောက်ပံ့မှုမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- အခြား ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ပူးတွဲ၍ သို့မဟုတ် သီးသန့်အာမခံ အနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- စာရင်းသွင်းခြင်းကို ရပ်စဲ၍ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- စစ်မှုထမ်းဟောင်း ရွေးချယ်ခြင်း ပရိုဂရမ်မှတစ်ဆင့် VA စနစ်ပြင်ပတွင်လည်း ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

**အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း**

- အနည်းဆုံးနှစ်နှစ်နောက်ပိုင်း ဂုဏ်သိက္ခာညှိုးနွမ်းစေသော အကြောင်းရင်းမှအပ မည်သည့်အခြေအနေတစ်ခုခုအရ ဖြစ်စေ စစ်မှုထမ်းတာဝန်မှ ကင်းကွာနေသူများ နှင့် လက်ရှိတာဝန်အတွက် ဆင့်ခေါ်ခြင်းခံရ သို့မဟုတ် အမိန့်ပေးခံရသည့် ကာလကို အပြည့်အဝ တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးစီးသည့် အရန်တပ်ဖွဲ့ဝင်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- စစ်မှုထမ်းဟောင်းများသည် [va.gov/healthbenefits/enroll](http://va.gov/healthbenefits/enroll) တွင် လေ့လာခြင်း၊ **877-222-VETS (8387)** ကို ခေါ်ဆိုခြင်း၊ ဒေသတွင်း VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဌာန သို့ သွားရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကောင်တီ စစ်မှုထမ်းဟောင်းဝန်ဆောင်မှုရုံးတွင် တွေ့ဆုံရန် [go.usa.gov/xmfvd](http://go.usa.gov/xmfvd) တွင် ရက်ချိန်းယူခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အချိန်မရွေး လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

**ကုန်ကျစရိတ်**

- လစဉ် ပရီမီယမ်ကြေး မရှိပါ။ သို့သော် စစ်မှုထမ်းဟောင်းသည် မည်သည့်အရေးကြီးဌာနတွင် တာဝန်ကျခဲ့သည်ပေါ် မူတည်၍ စရိတ်မျှပေးချေခြင်း ကျခံရနိုင်ပါသည်။ VA ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သတ်မှတ်နှုန်းထားများကို ကြည့်ပါ။
- VA အတွက် အရေးကြီးအုပ်စုကို သတ်မှတ်ရန် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများသည် အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်လျော့ပေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း ရှိမရှိကို လျှောက်ထားရာတွင် ငွေကြေးဆိုင်ရာနည်းလမ်းများအကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုကို လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ တာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်သော အခြေအနေများကို အခမဲ့ ကုသပေးပါသည်။

VA သည် CHAMPVA မှတစ်ဆင့်လည်းကျန်းမာရေးအာမခံများ ပေးအပ်ပါသည်- [go.usa.gov/xNM2C](http://go.usa.gov/xNM2C) ၎င်းကို သီးသန့် အာမခံ သို့မဟုတ် တခြားအာမခံများနှင့် ပူးတွဲအသုံးပြုနိုင်ပြီး နှစ်စဉ်ကြေး သို့မဟုတ် လစဉ် ပရီမီယမ်ကြေးများ မရှိပါ။



**လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများနှင့် အငြိမ်းစားယူသွားသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် (Tricare)**

[tricare.mil](http://tricare.mil)

**အကျဉ်းချုပ်**

- ကာကွယ်ရေးဌာနမှ လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများအတွက် ပံ့ပိုးထားသည့် ကျန်းမာရေးအာမခံ
- VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်ထားခြင်း မရှိပါ။
- အာမခံအဆင့် သုံးဆင့်- စံ၊ သာလွန် သို့မဟုတ် ထိပ်တန်း

**အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း**

- လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများ၊ စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ အငြိမ်းစားများ (လုပ်သက် နှစ် 20 ပြည့်ပြီး)နှင့် ၎င်းတို့၏ မိခင်သူများ
- ကာကွယ်ရေးဌာန အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း အကြောင်းကြားစနစ် (DEERS) တွင် စာရင်းသွင်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ကုန်ကျစရိတ်**

- လစဉ် ပရီမီယမ်ကြေးသည် စစ်မှုထမ်းဟောင်း၏ စစ်ဘက်ရေးရာ အဆင့်အတန်းပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားပါသည်။
- စံနှင့် သာလွန်အစီအစဉ်များတွင် အခွန်မဆောင်မီ ဝင်ငွေမှ နှုတ်ပေးပြီး နှစ်စဉ်ကြေးမရှိပါ။ ထိပ်တန်းအစီအစဉ်တွင် နှစ်စဉ်ကြေးရှိပြီး အခွန်မဆောင်မီ ဝင်ငွေမှ နှုတ်ပေးခြင်း မရှိပါ။

**ဒေသတွင်း အကူအညီများကို အခမဲ့ ရယူလိုက်ပါ။**  
OregonHealthCare.gov  
855-268-3767 (ဖုန်းခေါ်ဆိုခ အခမဲ့)  
မနက် ၈နာရီမှ ညနေ ၅နာရီအတွင်း တနင်္လာ-သောကြာ  
• သင့်ကို သင်နှစ်သက်သည့် ဘာသာစကားဖြင့် အခမဲ့ ကူညီပေးနိုင်မည့် ဒေသတွင်း အာမခံကိုယ်စားလှယ် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း အဖွဲ့အစည်းကို ရှာဖွေပါ။

**Marketplace**  
HealthCare.gov

**အကျဉ်းချုပ်**

- အစီအစဉ်များအားလုံးသည် စံကျန်းမာရေး အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး တစ်သက်တာ သို့မဟုတ် နှစ်စဉ် အာမခံကြေး သတ်မှတ်ချက်များ မရှိပါ။
- ကျန်းမာရေးအာမခံအား **HealthCare.gov** တွင် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် **800-318-2596 (ဖုန်းခေါ်ဆိုခ အခမဲ့)** ကို ခေါ်ဆို၍ လျှောက်ထားစာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။

**အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း**

- အမေရိကန်နိုင်ငံသားများအားလုံးနှင့် လက်ရှိ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ (DACA မှလွတ်၍) သည် အာမခံ ဝယ်ယူရန် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသည်။
- အာမခံတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှင့် ကလေးများ အကျုံးဝင်ပါသည်။
- စာရင်းသွင်းရန် ဖွင့်ချိန် သို့မဟုတ် အချို့သော အရေးကြီး အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အထူးစာရင်းသွင်းကာလ ရက်ပိတ်အတွင်းတွင် စာရင်းသွင်းပါ။ ၎င်းတို့တွင် လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်ခြင်းမှ စွန့်ခွာခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ ကလေးရခြင်း သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

**ကုန်ကျစရိတ်**

- အဆင့်အလိုက် ဈေးနှုန်းအစီအစဉ် (ပလက်တီနမ်၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေး) သည် အသုံးပြုသူအတွက် အိပ်စိုက်ပေးချေရခြင်း အဆင့်အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။
- ဝင်ငွေပေါ် မူတည်ပြီး အခွန်ခရက်ဒစ် သို့မဟုတ် လစဉ်ပရီမီယမ်ကြေး လျော့ချခြင်းနှင့် အိတ်စိုက်ဆေးကုစရိတ်များ လျော့နည်းစေရန် စရိတ်မျှပေးခြင်းများအတွက် ထောက်ပံ့ငွေများ ရရှိပါသည်။
- VA ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းခဲ့လျှင် ၎င်းသည် အခြေခံစံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဆိုင်ရာ အနိမ့်ဆုံး စံနှုန်းကို ပြည့်မီသည့်အတွက် **HealthCare.gov** မှတစ်ဆင့် ငွေကြေးအကူအညီ ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။