

# Brought to you by the State of Oregon

## Have a problem with your insurance?

If you have problems after you sign up for insurance, contact the Division of Financial Regulation.

Visit [go.usa.gov/xerSG](http://go.usa.gov/xerSG)

Call 888-877-4894 (toll-free)

Email [DFR.InsuranceHelp@dcbs.oregon.gov](mailto:DFR.InsuranceHelp@dcbs.oregon.gov)

## Other languages or formats?

Call 1-855-268-3767 (toll-free) from 8 a.m. to 5 p.m. Monday through Friday to request this information in Español, Русский, Tiếng Việt, 汉语, 漢語, large print, or another format.



440-5168 (08/22)

# Guide to Health Insurance for the LGBTQ Community



Affordable health plans  
are available to all  
Oregonians without  
discrimination.



# Transgender health care

## Applying for coverage:

- When you apply for coverage, you should use the name on your Social Security card to prevent inconsistencies. The system will verify your identify using the Social Security Administration databases. You should also select the sex that appears on the majority of your legal documents. The Marketplace will not verify your sex against any other records, but the information on your application for coverage will be sent to your health insurance company.

## Plans with transgender exclusions:

- Before enrolling in a plan, you should look at the complete terms of coverage that is included in the Evidence of Coverage, Certificate of Coverage, or other documents available from the insurer and on the Marketplace. These documents explain the full terms of coverage, including exclusions. If you have questions about what may or may not be covered by the plan, it is best to contact the insurance company directly and refer to the specific plan name as listed on the Summary of Benefits or other plan documents. Transgender health insurance exclusions may be unlawful sex discrimination. Health care law prohibits discrimination on the basis of sex, among other bases, in certain health programs and activities.

## Preventive services:

- Plans purchased through the Marketplace must cover a set of preventive services such as immunizations and screening tests. Your health insurance company cannot limit sex-specific recommended preventive services based on your sex assigned at birth, gender identity, or recorded gender. If your doctor determines that the preventive service is medically appropriate for you, and you meet the criteria for the recommendation and coverage requirements, your plan must cover the service for you as outlined in the Summary of Benefits or other plan documents.

Find more information at [HealthCare.gov/Transgender-Health-Care](https://www.healthcare.gov/transgender-health-care).

## RESOURCES

### OREGON TRANS HEALTH PROVIDER LIST

[bit.ly/ORTransHealth](http://bit.ly/ORTransHealth)

### TEN THINGS TRANSGENDER PEOPLE SHOULD DISCUSS WITH THEIR PROVIDER

[bit.ly/10ThingstoDiscuss](http://bit.ly/10ThingstoDiscuss)

### WHERE TO START, WHAT TO ASK: STRONG FAMILIES GUIDE FOR LGBT PEOPLE CHOOSING HEALTHCARE PLANS

[bit.ly/LGBTQHealthGuide](http://bit.ly/LGBTQHealthGuide)

**Q: Can I get help to pay for health insurance?**

**A:** Yes. Last year, more than seven out of 10 Oregonians who bought insurance through the Marketplace received financial help, lowering their monthly premiums to as low as \$1 per month. Find out how much you can save at [OregonHealthCare.gov/WindowShop](https://OregonHealthCare.gov/WindowShop).

**Q: Who should I include in my household?**

**A:** Marketplace plans that offer family coverage to a different-sex couple must offer the same coverage to same-sex married couples. You and your spouse should apply together if you are legally married and plan on filing federal taxes jointly.

**Q: Do I really need health insurance? I never get sick.**

**A:** Health insurance helps you stay healthy by covering preventive care, and it helps you avoid costly medical bills in the event of an illness or accident. Health plans offered through HealthCare.gov and the Oregon Health Plan (OHP) include many preventive services at no cost. Without health insurance, even a seemingly simple illness or minor accident can end up costing you tens or hundreds of thousands of dollars.

Find out what services are covered at [bit.ly/OHIMcoverage](https://bit.ly/OHIMcoverage).

**Q: How do I find the best plan?**

**A:** Here are the most important things to consider:

- Think about the type of care you need.
- Think about doctors or hospitals you want to keep visiting, as well as prescriptions you need covered.
- Think about how much you can spend, and look for plans that fit your budget. Consider the monthly payment, deductibles, and co-pays.

**Q: This is confusing. Can someone help me?**

**A:** Yes. Local community organizations and insurance agents across the state can help you find the health insurance plan that is best for you. Their help is free. Visit [OregonHealthCare.gov](https://OregonHealthCare.gov) or call 855-268-3767 (toll-free) to find someone near you.

**Oregon Health Plan (Medicaid)**

You and your family could qualify for free health coverage through the Oregon Health Plan (OHP). You can apply and enroll in OHP at any time throughout the year. When it is time to renew your OHP, you will get a letter in the mail.

For more information or to apply for free or low-cost health insurance through OHP, visit [ONE.Oregon.gov](https://ONE.Oregon.gov) or locate a community partner near you.



**DON'T MISS THESE IMPORTANT DATES**

**NOV. 1**

First day of Open Enrollment to sign up, renew, or change plans.

**JAN. 15**

Last day to apply and enroll into a health plan, unless you experience a qualifying life event mid-year. To learn about special enrollment periods, visit [bit.ly/whencanlenroll](https://bit.ly/whencanlenroll).

**TAKE ACTION NOW**

**SIGN UP, RENEW, OR CHANGE PLANS**

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

800-318-2596 (toll-free)

(TTY: 855-889-4325) 24 hours a day

**GET FREE LOCAL HELP**

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

855-268-3767 (toll-free)

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

# အိုရီဂွန် ပြည်နယ် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

## သင့်အာမခံနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါသလား။

အာမခံအတွက် စာရင်းသွင်းပြီးနောက် ပြဿနာ များ ရှိပါက ဘဏ္ဍာရေးထိန်းသိမ်းမှု ဌာနခွဲကို ဆက်သွယ်ပါ။

လေ့လာရန် [bit.ly/DFRcomplaint](http://bit.ly/DFRcomplaint)

ခေါ်ဆိုရန် 888-877-4894

(အဝေးပြောခ အခမဲ့)

အီးမေးလ် [DFR.InsuranceHelp@dcb.oregon.gov](mailto:DFR.InsuranceHelp@dcb.oregon.gov)

## အခြား ဘာသာစကား သို့မဟုတ် ပုံစံ များအတွက်။

ဤသတင်းအချက်အလက်များကို Español, Русский, Tiếng Việt, 汉语, 漢語,

စာလုံးကြီး သို့မဟုတ် အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းဆို ရန် **855-268-3767** (ဖုန်းခေါ်ဆိုခ အခမဲ့) သို့

တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ မနက် ၈ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအတွင်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။



# LGBTQ အသိုက်အဝန်းအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်



အိုရီဂွန်ပြည်နယ်သား အားလုံး အတွက် တတ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ ကို ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ ရရှိ နိုင်ပါသည်။



# လိင်ပြောင်းထားသူ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

## အာမခံ လျှောက်ထားခြင်း -

- အာမခံ လျှောက်ထားသည့်အခါ ရှေ့နောက်မညီညွတ်မှုများ မဖြစ်စေရန် သင်၏ လူမှုဖူလုံရေးကတ်ပေါ်ရှိ အမည်ကို အသုံးပြုသင့်သည်။ လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုအချက်အလက်စုများကို အသုံးပြု၍ သင့်ကိုယ်ပိုင်အထောက်အထားကို စနစ်က အတည်ပြုမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအများစုတွင် ဖော်ပြထားသည့် လိင်အမျိုးအစားကိုလည်း ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ Marketplace သည် အခြား မည်သည့်မှတ်တမ်းများထံကမှ သင့်လိင်အမျိုးအစားကို အတည်ပြုမည် မဟုတ်သော်လည်း အာမခံလျှောက်လွှာပါ အချက်အလက်များကိုတော့ သင်၏ကျန်းမာရေးအာမခံကုမ္ပဏီသို့ ပေးပို့မည်ဖြစ်သည်။

## လိင်ပြောင်းထားသူကို ချန်လှပ်ထားခြင်းများဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များ -

- အစီအစဉ်တစ်ခုကို စာရင်းမသွင်းမီ အာမခံအထောက်အထား၊ အာမခံ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် သို့မဟုတ် အာမခံကုမ္ပဏီထံမှ နှင့် Marketplace တွင် ရရှိနိုင်သော အခြားစာရွက်စာတမ်းများတွင် ပါဝင်သည့် အာမခံ၏စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်အပြည့်အစုံကို ကြည့်ရှုသင့် သည်။ ချန်လှပ်ထားခြင်းများအပါအဝင် အာမခံ၏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်အပြည့်အစုံကို ဤစာရွက်စာတမ်းများတွင် ရှင်းပြထားပါသည်။ အစီအစဉ်တွင် မည်သည့်က အာမခံအကျိုးဝင်နိုင်မည်၊ အကျိုးမဝင်နိုင်မည်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာများရှိပါက အာမခံကုမ္ပဏီသို့ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်၍ အကျိုးခံစားခွင့်များအကျဉ်းချုပ် သို့မဟုတ် အခြားအစီအစဉ်ဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သီးခြား အစီအစဉ်အမည်ကို ရည်ညွှန်းလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လိင်ပြောင်းထားသူကို ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် ချန်လှပ်ထားခြင်းများသည် ဥပဒေ နှင့်မညီသော လိင်အမျိုးအစားအရ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့သော ကျန်းမာရေးပရိုဂရမ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် အခြားအခြေခံ အချက်များအနက် လိင်အမျိုးအစားကို အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဥပဒေက တားမြစ်ထားသည်။

## ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ -

- Marketplace မှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူထားသည့် အစီအစဉ်များသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကိုသို့ ကြိုတင် ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို တစ်စုတည်း အကျုံးဝင်စေရမည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအာမခံကုမ္ပဏီသည် လိင်အမျိုးအစားအလိုက် အကြံပြု ထားသော ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်၏ မွေးရာပါ လိင်အမျိုးအစား၊ လိင်ဝိသေသ ခံယူမှု သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းပါ လိင်အမျိုး အစားကို အခြေခံ၍ ကန့်သတ်မရနိုင်ပါ။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုသည် သင့်အတွက် ဆေးပညာအရ သင့်လျော်ပြီး အကြံပြု ချက်နှင့် အာမခံဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များကို ပြည့်မီကြောင်း သင့်ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပါက သင့်အစီအစဉ်သည် အကျိုးခံစားခွင့်များ အကျဉ်းချုပ် သို့မဟုတ် အခြားအစီအစဉ်ဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများတွင် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သင့် အတွက် ဝန်ဆောင်မှုကို အကျုံးဝင်စေရမည်။

ထပ်မံသိရှိလိုသည့် အချက်အလက်များကို [HealthCare.gov/Transgender-Health-Care](https://www.healthcare.gov/transgender-health-care)တွင် ရှာဖွေပါ။

## အရင်းအမြစ်များ

- အိုရီဂွန် လိင်ပြောင်းထားသူ ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့သူစာရင်း [bit.ly/ORTransHealth](http://bit.ly/ORTransHealth)
- လိင်ပြောင်းထားသူများ မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့သူနှင့် ဆွေးနွေးသင့်သော အချက်အလက်များ [bit.ly/10ThingstoDiscuss](http://bit.ly/10ThingstoDiscuss)
- ဘယ်နေရာက စတင်ရမလဲ၊ ဘာတွေ မေးရမလဲ - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ ရွေးချယ်ရာတွင် LBGT များအတွက် မိသားစုကောင်းများ လမ်းညွှန် [bit.ly/LGBTQHealthGuide](http://bit.ly/LGBTQHealthGuide)

မေး- ကျွန်ုပ်အတွက် အကူအညီရနိုင်ပါသလား။

ဖြေ- ရနိုင်ပါသည်။ မနှစ်က Marketplace မှတစ်ဆင့် အာမခံဝယ်ယူခဲ့သည့် အိရီဂွန်ပြည်နယ်သား 10 ဦး လျှင် ခုနစ်ဦးကျော်က ငွေကြေးအကူအညီ ရယူခဲ့ပြီး တစ်လလျှင် \$1 အထိ လစဉ်ပရီမီယမ်ကြေး လျော့နည်း ခဲ့သည်။ သင့်အနေဖြင့် မည်မျှသက်သာနိုင်မည်ကို [OregonHealthCare.gov/WindowShop](http://OregonHealthCare.gov/WindowShop) တွင် ရှာဖွေပါ။

မေး - အိမ်ထောင်စုတွင် မည်သူ့ကို ထည့်သွင်းသင့်သလဲ။

ဖြေ- လိင်မတူသော စုံတွဲတစ်တွဲကို မိသားစုအာမခံ ပေးအပ် သည့် Marketplace အစီအစဉ်များသည် လိင်တူ လက်ထပ်ထားသော စုံတွဲများနှင့် တူညီသော အာမခံ ပေးအပ်ရမည်။ သင်နှင့်သင့်အိမ်ထောင်ဘက်သည် တရားဝင် လက်ထပ်ထားပြီး ပြည်ထောင်စုအစိုးရ အခွန်ပြေစာများကို အတူရေးသွင်းရန် စီစဉ်ထားပါက အတူလျှောက်ထားသင့်သည်။

မေး- ကျန်းမာရေး အာမခံကို အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါ သလား။ ဘယ်တော့မှ နေမကောင်း မဖြစ်တတ်ပါ။

ဖြေ - ကျန်းမာရေးအာမခံက ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကု သစောင့်ရှောက်မှုကို အကျိုးဝင်စေခြင်းဖြင့် သင့် ကို ဆက်လက်ကျန်းမာစေရန် ကူညီပေးပြီး နာမ ကျန်းမူ သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် အကုန်အကျများသော ဆေးကုသစရိတ်များကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ [HealthCare.gov](http://HealthCare.gov) နှင့် အိရီဂွန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (OHP) တို့ မှတစ်ဆင့် ပေးအပ်ထားသော ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် များတွင် အခမဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ စွာ ပါဝင်သည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိပါက ရိုးရိုးနာမ ကျန်းမူ သို့မဟုတ် အသေးစား မတော်တဆမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်လင့်ကစား သင့်ကို ဒေါ်လာပေါင်း ထောင်သောင်း ချီ၍ ကုန်ကျသွားစေနိုင်သည်။

မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ အကျိုးဝင်သည်ကို [bit.ly/OHIMcoverage](http://bit.ly/OHIMcoverage) တွင် ရှာဖွေပါ။

မေး- အကောင်းဆုံး အစီအစဉ်ကို ဘယ်လို ရှာဖွေရမလဲ။

ဖြေ- ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရေးကြီးဆုံး အချက်များမှာ -

- သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားကို စဉ်းစားပါ။
- သင်ဆက်လက်ပြုသလိုသည့် ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် ဆေးရုံများ နှင့် အကျိုးဝင်စေလိုသည့် ဆေးစာလိုအပ် သော ဆေးဝါးများကို စဉ်းစားပါ။
- သင်မည်မျှ သုံးစွဲနိုင်မည်ကို စဉ်းစား၍ သင့်ဘတ်ဂျက် နှင့် ကိုက်ညီသည့် အစီအစဉ်များကို ရှာဖွေပါ။ လစဉ် ပေးချေမှု၊ ပြန်လည်နုတ်ယူနိုင်သော အိတ်စိုက်ငွေများ နှင့် ပူးတွဲပေးချေမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

မေး- ၎င်းသည် ရှုပ်ထွေးပါသည်။ တစ်ယောက်ယောက် ကူညီပေးနိုင်မလား။

ဖြေ- ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ပြည်နယ်အနှံ့ရှိ ဒေသတွင်း ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်များက သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် ကျန်းမာရေးအာမခံ အစီအစဉ်ကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအကူအညီ သည် အခမဲ့ ဖြစ်သည်။ သင်နှင့်အနီးတဝိုက်ရှိ တစ်ဦးဦး ကို ရှာဖွေနိုင်ရန် [OregonHealthCare.gov](http://OregonHealthCare.gov) သို့ ဝင် ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် 855-268-3767 (အဝေး ပြောခ အခမဲ့) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

အိရီဂွန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (Medicaid)

သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် အိရီဂွန်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ် (OHP) မှတစ်ဆင့် အခမဲ့ကျန်းမာရေးအာမခံ အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ OHP ကို ထိုနှစ် အတွင်း အချိန်မရွေး လျှောက်ထား၍ စာရင်းပေးသွင်းနိုင် ပါသည်။ သင်၏ OHP ကို သက်တမ်းတိုးရမည့်အချိန် ရောက် ရှိသည့်အခါ၊ စာတစ်စောင်ကို လက်ခံရရှိပါလိမ့်မည်။

အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိရန် သို့မဟုတ် OHP မှ တစ်ဆင့် အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ်နည်း ကျန်းမာရေးအာမခံ လျှောက်ထားရန် [ONE.Oregon.gov](http://ONE.Oregon.gov) ကို ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် သင့်အနီးတဝိုက်ရှိ ရပ်ရွာတွင်း ပါတနာ တစ်ဦးကို ရှာဖွေပါ။



## ဤအရေးကြီးသည့် ရက်များကို မမေ့ပါနှင့်။

နိုဝင်ဘာ 1 ရက်

အစီအစဉ်များကို စာရင်းသွင်းရန်၊ သက်တမ်းတိုးရန် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲရန် အဖွင့်စာရင်းသွင်းကာလ ပထမဆုံးရက်

ဇန်နဝါရီ 15 ရက်

နှစ်လယ်တွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဘဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို မ ကြုံတွေ့ခဲ့ရလျှင် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုတွင် လျှောက်ထားရန် နှင့် စာရင်းပေးသွင်းရန် နောက်ဆုံးရက် အထူးစာရင်းသွင်းကာလများ နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာရန် [bit.ly/whencanlenroll](http://bit.ly/whencanlenroll) သို့ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ။

## အခုပဲ စလုပ်လိုက်ပါ။

အစီအစဉ်များကို စာရင်းသွင်းရန်၊ သက်တမ်းတိုးရန် သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲရန်

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

800-722-4134 (အဝေးပြောခ အခမဲ့)

(TTY: 1-855-889-4325) ၂၄နာရီပတ်လုံး

ဒေသတွင်း အကူအညီများ အခမဲ့ရယူရန်

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

855-268-3767 (အဝေးပြောခ အခမဲ့)

မနက် ၈နာရီမှ ညနေ ၅နာရီအတွင်း တနင်္လာ-သောကြာ