Sysco
At the heart of food and service

አማራጮችዎን ያስሱ

የ2023 ጥቅማጥቅሞች (Benefits) ምዝገባ

ከኖቬምበር 16 – ኖቬምበር 30

ስለ 2023 ጥቅማጥቅሞች (Benefits) የበለጠ ለማወቅ ያንብቡ እንዲሁም ለመመዝገብ ይዘጋጁ።

በ Sysco ሁሉም ነገር በጥቅማጥቅሞች (Benefits) እና ደህንነት ዙሪያ ያጠነጥናል

Sysco ከጥቅማጥቅሞችም (Benefits) በላይ የሆነ Total Rewards ጥቅልን ያቀርባል። ሁሉም ነገር በአጠቃላይ ደህንነትዎ፣ እንዲሁም በእርስዎ ጤና፣ አእምሮ፣ ደህንነት እና ማህበረሰብን በመደገፍ ዙሪያ ያጠነጥናል። በ Sysco የሚደረግልዎ ድጋፍ ጤናማ ህይወት እንዲኖሩ ለማገዝ ነው። ከኖቬምበር 16 እስከ እስከ ኖቬምበር 30 ለመመዝገብ ዝግጅት ሲያደርጉ፣ የእርስዎን የ Sysco Total Rewards ን ለማሰስ ጊዜ ይውሰዱ። በ **SyscoBenefits.com**ላይ ዝርዝሮችን ማግኘት ይችላሉ። ስለ ጥቅማጥቅሞችዎ (Benefits) የሚመለከት ተጨማሪ መረጃ ለማየት፣ **SyscoBenefits.com/Coastal**ን ይጎብኙ።

One Care Path

ጥቅማጥቅሞችዎን (Benefits) ማግኘት እና መጠቀም ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ቀላል እንዲሆንልዎ ማድረግ እንዳለብን እናምናለን፣ ስለዚህ አብዛኛዎቹን አቅርቦቶች በተመረጡት የ Aetna ወይም Aetna አገልግሎት አቅራቢ በኩል እናቀርባለን። ይህንንም One Care Path ብለን እንጠራዋለን። በ On Care Path፣ የሚያገኙት ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡-

የእንክብካቤ ቅንጅት። ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ የማያቋርጥ እንክብካቤ ለማድረግ፣ አቅራቢዎችዎ የእርስዎን ማህደሮች/መዝገቦች ማግኘት ይችላሉ።

በቀላሉ ማግኘት። በ Aetna በኩል፣ የጥቅማጥቅሞች (Benefits) ማብራሪያን፣ ከይገባኛል ጥያቄ ድጋፍ አገልግሎት፣ ከጤና እንክብካቤ ውትወታ/ጥብቅና አገልግሎት እና ከእንክብካቤ ቅንጅት ጋር በቀላሉ ማግኘት ይችላሉ።

እርዳታ እና ድጋፍ በአንድ የስልክ ጥሪ። በOne Care Path፣ አንድ የስልክ ጥሪ ከሚፈልጉት እርዳታ ጋር እንዲገናኙ ያደርግዎታል—ይህም አገልግሎት አቅራቢ ማግኘትን፣ የይገባኛል ጥያቄ መረዳትን ወይም ስለ ልዩ የጥቅማጥቅሞች (Benefits) መረጃ ማግኘትን ሊያካትት ይችላል።

የእርስዎን One Care Path ለመጀመር፣ በስልክ ቁጥር **1-833-361-0223** ለ Aetna ጤና እንክብካቤ ወትዋች/ጠበቃ ይደውሉ፣ ወይም **Aetna.com** ን ይጎብኙ።

ጤና

Sysco ከሜዲካል እስከ ጥርስ ህክምና እንዲሁም እስከ ልዩ ግብዓቶች አጠቃላይ የጤና ጥቅማጥቅሞች (Benefits) እና ከዚያም በላይ እርስዎን እና ቤተሰብዎን ለመደገፍ አቅርቦልዎታል።

የህክምና ፕላን (Medical Plans) እና የታዘዙ መድኃኒቶች መድን ሽፋን (Prescription Drug Coverage)

Sysco አራት ብሄራዊ የህክምና ፕላን (national medical plan) አማራጮችን ያቀርባል፣ ስለዚህ ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ተስማሚ የሆነውን መምረጥ ይችላሉ፡- መሠረታዊ (Basic)፣ HSA፣ PPO ወይም ብሄራዊ የ HMO ፕላን (National HMO plan) ። አራቱም በ Sysco ስፖንሰር የተደረጉ ብሄራዊ የህክምና ፕላኖች (national medical plans) የሚተዳደሩት በ Aetna ነው። አንዴ የፕላንዎን አይነት ከመረጡ በኃላ የሚፈልጉትን የሽፋን ደረጃ መምረጥ ይችላሉ፡-

- ባልደረባ ብቻ (Associate Only)
- ባልደረባ እና የትዳር አጋር (Associate & Spouse)
- ባልደረባ እና የቤት ውስጥ አጋር* (Associate & Domestic Partner*)
- ባልደረባ እና ልጆች (Associate & Children)
- ባልደረባ እና የቤት ውስጥ አጋር ልጆች* (Associate & Children of Domestic Partner*)
- ባልደረባ እና ቤተሰብ (Associate & Family)

በሚመዘገቡበት ጊዜ የሜዲካል፣ የጥርስ ህክምና እና የዓይን/ዕይታ ህክምና ተመንዎን በ Total Rewards Café ውስጥ ያገኛሉ።

መሰረታዊ ፕላን (Basic Plan)

በአጠቃላይ ጤነኛ ከሆኑ፣ አልፎ አልፎ ብቻ ዶክተርዎን የሚጎበኙ ከሆነ እንዲሁም ያልተጠበቁ የጤና እንክብካቤ ወጪዎችን በራስዎ መሸፈን የሚችሉ ከሆነ መሰረታዊ ፕላኑ ለእርሰዎ ጥሩ አማራጭ ሊሆን ይችላል። ዝቅተኛ የአረቦን ክፍያ ይከፍላሉ እንዲሁም የጤና ፕላንዎን ተቀብለው ሊያስተናግዱዎት ከሚችሉ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች አውታረ መረብ /ውስጠ አውታረ መረብ 100% ወጪው የተሸፈነ የቅድመ መከላከል እንክብካቤ (in-network preventive care) ያገኛሉ፣ ነገር ግን ከፍተኛ እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ ወጪዎችዎም ከፍ ይላሉ።

*የቤት ውስጥ አጋር ተመኖች ከታክስ በኋላ የሚታሰቡ ሲሆን ለተገመተ ገቢ ተገዢ ናቸው። ለተጨማሪ ዝርዝሮች እባክዎን የግብር አማካሪዎን እና/ወይም የፋይናንስ አማካሪዎን ያማክሩ። የቤት ውስጥ አጋር ተመኖች ተመዝግበው ተጠቃሚ በሚሆኑበት የጊዜ ገደብ ወቅት በ Total Rewards Café ውስጥ ሊታዩ ይችላሉ።

HSA ፕላን (HSA Plan)

የ HSA ፕላን ከፍ ያለ ተቀናሽ፣ ነገር ግን ዝቅተኛ ተያያዥ የአረቦን ወጪ፣ የቅድመ-ግብር ዶላርን በጤና ቁጠባ ሂሳብ (Health Savings Account) አማካኝነት የማዋጣት ዕድልን ጨምሮ አቅርቧል። እስከ ዓመታዊ የ IRS ገደብ/ጣሪያ ድረስ ማዋጣት ይችላሉ። ከተመዘገቡ በኋላ፣ Sysco ተቀናሾችዎን ለመሸፈን እና ከኪስዎ የሚያወጡ ወጪዎች ለመቀነስ እንዲረዳ ለጤና ቁጠባ ሂሳብዎ (Health Savings Account) አስተዋፅዖ ያደርጋል። Sysco ለግለሰብ የተናጥል ሽፋን $250 ወይም ለሌሎች ሁሉም የሽፋን ደረጃዎች $500 አስተዋፅዖ ያደርጋል።

PPO ፕላን (PPO Plan)

በ PPO ፕላን ከፍ ያለ ተያያዥ አረቦን ይከፍላሉ፣ ነገር ግን ከኪስዎ የሚወጡ ወጪዎችን ዝቅ ያደርጋሉ። የ PPO ፕላን PCP እና በስፔሻሊስት ለመታየት የሚውሉ ተያያዥ ክፍያዎችን ያካትታል። የጤና መድን ሽፋንዎን ተቀብለው ሊያስተናግዱዎት ከሚችሉ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች 100% ወጪው የተሸፈነ የቅድመ መከላከል እንክብካቤንም ያገኛሉ።

ብሄራዊ የ HMO ፕላን (National HMO Plan)

ብሔራዊ HMO ፕላን የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን በሚጠቀሙበት ጊዜ ከኪሳቸው ለሚያወጡት ውጪ ምትክ ከፍ ያለ አረቦን ከደመወዛቸው መክፈል ለሚችሉ ሰዎች የተዘጋጀ ነው። ብሔራዊ HMO ፕላን በተወሰኑ አካባቢዎች ላይ አይገኝም። ብሄራዊ HMO ፕላን በአከባቢዎ የሚገኝ ከሆነ፣ ሲመዘገቡ በ Total Rewards Café ውስጥ እንደ አማራጭ ያዩታል።

በሐኪም የታዘዘ መድኃኒት ሽፋን (Prescription Drug Coverage)

በሐኪም የታዘዘ መድኃኒት ሽፋን Sysco-ስፖንሰር ባደረገው የሕክምና ፕላንዎ ውስጥ የተካተተ ሲሆን በ CVS፣ የ Aetna ተመራጭ አገልግሎት አቅራቢ አማካኝነት ይሰጣል። Sysco የ Aetna መድሃኒት ዝርዝርን (Aetna Value Drug List) ይጠቀማል፣ ይህም ማለት የተወሰኑ መድሃኒቶችን ያለ ምንም ወጪ ያገኛሉ ማለት ይሆናል። በተጨማሪም፣ ለረዥም ጊዜ የሚወሰዱ መድሃኒቶች (Maintenance Choice) የፕላንዎ መገለጫ ባህሪ ነው። ሐኪምዎ ከ90 ቀናት በላይ የሚወስዱ (እንደ የደም ግፊት፣ የስኳር በሽታ ወይም የአስም መድኃኒቶች ያሉ) ለረዥም ጊዜ የሚወሰዱ መድኃኒቶችን ካዘዘ፣ በ CVS የችርቻሮ መሸጫ ቦታዎች ወይም በ Caremark® Mail Service Pharmacy የመድኃኒት ማዘዣዎን ለመሙላት መምረጥ ይችላሉ። የተለየ የመድኃኒት ዝርዝርም (Exclusive Specialty Drug List) አለ፣ ይህም ማለት በ PrudentRx * ለሚመዘገቡ ሰዎች የተወሰኑ ልዩ መድኃኒቶች የመድን አቅራቢ ድርጅቱ ከከፈለ በኋላ ያሉ ቀሪ ክፍያዎች በ $ 0 ይሰጣሉ ማለት ነው። እነዚህ ፕሮግራሞች በሐኪም የታዘዘ የመድኃኒት ዋጋ እንዲቀንስ ያግዙዎታል።

* PrudentRx በ HSA ፕላን ላይ ተፈጻሚ አይሆንም

የሽግግር ወቅት እንክብካቤ (Transition of Care)

በህክምና ፕላንዎ ለውጥ ምክንያት የሚስተጓጎል አሁን እየወሰዱት ያሉት ህክምና ካለ በሽግግር ወቅት የሚሰጥ የእንክብካቤ አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ። አንዳንድ ምሳሌዎችም ለከባድ ሕመም ወይም ለአንዳንድ የባህሪ ጤና ሁኔታዎች የታቀደ ቀዶ ጥገና፣ እርግዝና ወይም ቀጣይነት ያለው ህክምናን ያካትታሉ።   የሽግግር ወቅት እንክብካቤ አገልግሎቶች አሁን ካሉ የእንክብካቤ ቡድንዎ ጋር ለተወሰነ ጊዜ መስራትዎን እንዲቀጥሉ ያስችልዎታል።

የሽግግር ወቅት እንክብካቤ ለማስጀመር በ **SyscoBenefits.com/Coastal** ላይ ሊያገኙት የሚችሉትን የሽግግር ወቅት እንክብካቤ መስጫ ቅጽ መሙላት ይጠበቅብዎታል።.

የህክምና ፕላን ንፅፅር ውስጠ አውታረ መረብ ጥቅማጥቅሞች (in-network benefits)

የጥቅማጥቅሞች ሽፋንን (Benefits coverage) በሚመርጡበት ጊዜ፣ ከግምት ውስጥ ሊገቡ የሚገቡ ጉዳዮች አሉ። በ Sysco በኩል ለርስዎ የሚቀርቡ የህክምና ፕላን አማራጮችን በተመለከተ አንዳንድ ነጥቦች በዚህ ብሮሸር ውስጥ ይገኛሉ። በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶችን እንዲሁም የባህርይ ጤና ጥቅማጥቅሞች መረጃን ጨምሮ፣ ተጨማሪ ዝርዝሮችን በ **SyscoBenefits.com**ላይ በሚገኘው የጥቅማጥቅሞች መመሪያ (Benefits Guide) ውስጥ ይገኛሉ።

የህክምና ሽፋን አጠቃላይ እይታ

	መሰረታዊ (Basic)	HSA	PPO	National HMO* (ብሄራዊ HMO*)
ለጤና ቁጠባ ሒሳብዎ (Health Savings Account) የ Sysco አስተዋፅዖ	ተግባራዊ አይሆንም	ለባልደረባ ብቻ $250 ለሌሎች ሁሉም የመድን ሽፋን ደረጃዎች $500	ተግባራዊ አይሆንም	ተግባራዊ አይሆንም
ተቀናሽ ውስጠ የአውታረ መረብ (in-network)	ለግለሰብ $ 5,000 ለቤተሰብ $ 10,000	ለግለሰብ $ 2,000 ለቤተሰብ $ 4,000	ለግለሰብ $ 1,000 ለቤተሰብ $ 3,000	ለግለሰብ $ 0 ለቤተሰብ $ 0
የቢሮ ጉብኝቶች	የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ:- $25 ስፔሻሊስት:- $75	ከተቀናሽ በኃላ 10% ይከፍላሉ	የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ:- $25 ስፔሻሊስት:- $65	የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ:- $25 ስፔሻሊስት:- $40
አብዛኞቹ ሌሎች አገልግሎቶች ውስጠ አውታረ መረብ (in-network)	ከተቀናሽ በኃላ 30% ይከፍላሉ ER: $250 + ተቀናሽ (deductible) + በመድን ድርጅቱ በተሸፈነው ወጪ ላይ ያለ የግለሰቡ ድርሻ (coinsurance)	ከተቀናሽ በኃላ 10% ይከፍላሉ ER: $250 + ተቀናሽ (deductible) + በመድን ድርጅቱ በተሸፈነው ወጪ ላይ ያለ የግለሰቡ ድርሻ (coinsurance)	ከተቀናሽ በኃላ 20% ይከፍላሉ ER: $250 + ተቀናሽ (deductible) + በመድን ድርጅቱ በተሸፈነው ወጪ ላይ ያለ የግለሰቡ ድርሻ (coinsurance)	የአስቸኳይ/አፋጣኝ እንክብካቤ:- $60 ER: $250 ሆስፒታል:- $300
ከኪስ ሊወጣ የሚችል ከፍተኛ መጠን ውስጠ አውታረ መረብ (in-network)	ለግለሰብ $ 6,000 ለቤተሰብ $ 12,000	ለግለሰብ $ 5,500 ለቤተሰብ $ 11,000	ለግለሰብ $ 5,500 ለቤተሰብ $ 11,000	ለግለሰብ $ 3,000 ለቤተሰብ $ 6,000

*የብሔራዊ National HMO ፕላን በተወሰኑ ቦታዎች ላይ አይገኝም። ለተጨማሪ የጥቅማጥቅም ዝርዝሮች፣ ከ**SyscoBenefits.com**ላይ የሚገኙትን የጥቅማጥቅሞች መመሪያ (Benefits Guide) ይገምግሙ።

Telehealth በ Teladoc

በ Teladoc፣ **በስልክ ወይም በመስመር ላይ (online) የቪዲዮ ውይይት 24/7/365 የህክምና ምክክር አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።** አራቱም በ Sysco ስፖንሰር የተደረጉ ብሄራዊ የህክምና ፕላኖች ከ Telehealth ጥቅማጥቅም (Benefit) ጋር አብረው ይቀርባሉ። ድንገተኛ ያልሆነ የሕክምና ጉዳይ ሲያጋጥምዎ እና የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ዶክተርዎን ማግኘት ካልቻሉ ይህን ቀላል እና ምቹ ጥቅማጥቅም (benefit) ይጠቀሙ። የ Telehealth አገልግሎት በእርስዎ ግዛት በተፈቀዱ ቦታዎች ይገኛል።

CVS MinuteClinic/Health Hub

በSysco-ስፖንሰር በሚደረግ ብሄራዊ የህክምና ፕላን ከተመዘገቡ፣ ምንም ወጪ/ዝቅተኛ ወጪ(no-cost/low-cost) አገልግሎቶችን እና የMinuteClinic አገልግሎቶችን የ CVS Pharmacy® በሚገኙበት ቦታዎች እና በዒላማ መደብሮች ማግኘት ይችላሉ። በ MinuteClinic፣ እንደ ፍሉ እና ጉንፋን፣ የጆሮ ኢንፌክሽኖች እንዲሁም የአጥንት ስንጥቆች ላሉ **ለተለመዱ ድንገተኛ ያልሆኑ ችግሮች ከነርስ ሐኪሞች (nurse practitioners) እና ከረዳት ሀኪሞች (physician assistants) ህክምና ማግኘት ይችላሉ**። ለህክምና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ፣ እርስዎ እዛው ባሉበት መሙላት የሚችሉት፣ የመድኃኒት ማዘዣ ሊፅፉልዎት ይችላሉ! በአቅራቢያዎ MinuteClinic እንዳለ ለማወቅ፣ **cvs.com/minuteclinic** ን ይጎብኙ።

ልዩ የጤና ግብዓቶች

አራቱም በ Sysco-ስፖንሰር የተደረጉ ብሄራዊ የህክምና ፕላኖች የልዩ ግብዓቶችን መዳረሻ (access) ይሰጡዎታል፣ እነዚህም የሚያካትቱት፦-

- በ Teladoc የህክምና ኤክስፐርቶች (Medical Experts) **ነፃ እና ሚስጥራዊነታቸው የተጠበቀ የህክምና ግምገማ አገልግሎቶች**፣ ይህም ተገቢ የህክምና ምርመራ ለማድረግ፣ የትኛው የህክምና ፕላን ለእርስዎ ትክክል እንደሆነ ለመወሰን እና በአቅራቢያዎ የሚገኝ ስፔሻሊስት ለማግኘት ወይም አጠቃላይ የህክምና ጥያቄዎች ካሉዎት ሊረዳዎ ይችላል። Teladoc የህክምና ባለሙያ አስተያየት አገልግሎቶችንም ያካትታል።
- በ Aetna በኩል የሚቀርበው የስኳር በሽታ እንክብካቤ እምርታዊ ለውጥ ፕሮግራም (Transform Diabetes Care program) **የስኳር በሽታን ቀድሞ ለመከላከል እና ለመቆጣጠር/ለማስተዳደር** የሚያስችል ድጋፍ ይሰጣል።
- በ Omada በኩል የሚቀርብ **በወጪ-አልባ የአካል ቴራፒ ፕሮግራም (no-cost physical therapy program)** ቁርጠኛ በሆነ የአካል ቴራፒስት የሚመራ ለግል ብጁ እንክብካቤ፣ በቀጥታ ስርጭት ይሰጣል።
- **AccessHope ውስብስብ የካንሰር ድጋፍ አገልግሎት** ከኦንኮሎጂ ባለሙያዎች ጋር በመሆን በጣም ወቅታዊ በሆነ የሕክምና ጥናት እና ምርምር ላይ ተመስርቶ ግብዓቶችን እና መመሪያዎችን ይሰጣል።

ተለዋዋጭ የወጪ ሂሳቦች (Flexible Spending Accounts)

ተለዋዋጭ የወጪ ሂሳቦች (Flexible Spending Accounts, FSAs) **ከደሞዝዎ ላይ ለመክፈል እንዲችሉ በቅድመ-ግብር ላይ መሰረት በማድረግ** ገንዘብ እንዲመድቡ ያስችሉዎታል። Sysco ሶስት አይነት FSA አቅርቦልዎታል፦ እነዚህም የጤና እንክብካቤ FSA (Health Care FSA)፣ በ HSA የሕክምና ፕላን (HSA medical plan) ተመዝግበው ተጠቃሚ ለሆኑ ውስን አጠቃቀም FSA (Limited Use FSA) እና ጥገኛ እንክብካቤ FSA (Dependent Care FSA) ናቸው።

የጤና እንክብካቤ FSA (Health Care FSA)

የጤና እንክብካቤ FSA (Health Care FSA) ለራስዎ እና ለጥገኞችዎ **ብቁ ለሆኑ ህክምና አገልግሎቶች፣ለጥርስ እና የዓይን/እይታ እንክብካቤ የሚጠየቁ የአገልግሎት ወጪዎች ተመልሶ እንዲከፈልዎት ሚያስችል** ጥሩ መንገድ ነው። በጤና እንክብካቤ FSA ውስጥ ለመሳተፍ በማንኛውም የ Sysco ጥቅማጥቅሞች (Benefits) ውስጥ መመዝገብ እና ተጠቃሚ መሆን አያስፈልግዎትም እንዲሁም በየዓመቱ ከ$100 እስከ አመታዊ የ IRS ከፍተኛ የአስተዋፅኦ መጠን ማዋጣት ይችላሉ።

ውስን አጠቃቀም FSA (Limited Use FSA)

በ HSA የሕክምና ፕላን ውስጥ ተመዝግበው ተጠቃሚ ሲሆኑ፣ **ለጥርስ እና ለዓይን ህክምና ወጪዎች ብቻ የሚያገለግል** ከመሆኑ በስተቀር ከጤና እንክብካቤ FSA (Health Care FSA) ጋር በተመሳሳይ መልኩ ለሚሠራ ውስን አጠቃቀም FSA (Limited Use FSA) ብቁ ይሆናሉ።

ጥገኛ እንክብካቤ FSA (Dependent Care FSA)

ጥገኛ እንክብካቤ FSA እርስዎ እና ባለቤትዎ ስራ ስለምትሰሩ፣ የትዳር ጓደኛዎ የሙሉ ጊዜ ትምህርት ቤት ስለሚሄዱ ወይም የትዳር ጓደኛዎ በአእምሮም ሆነ በአካል ለራሳቸው እንክብካቤ መስጠት ስለማይችሉ ብቁ ለሆኑ የቀን እንክብካቤ፣ የቀን ካምፕ ወጪዎች ወይም ሌሎች እርስዎ የሚያወጡትን ወጪዎች ለራስዎ ለመመለስ ይጠቅማል። ይህ FSA ለጤና እንክብካቤ ወጪዎች አይውልም። እርስዎ እና ባለቤትዎ በተናጥል የግብር ተመላሽ ለማድረግ ካላመለከቱ በስተቀር በዚህ ጊዜ ትልቁ ሊቆጥቡ የሚችሉት መጠን $ 2,500 ነው። በእያንዳንዱ የዓመቱ ቀናት ከ $ 100 እስከ $ 5,000 መቆጠብ ይችላሉ።

የጥርስ እና የእይታ ህክምና (Dental and Vision)

የጥርስ ህክምና (Dental)

Sysco **በ Aetna በኩል ሁለት የጥርስ ህክምና አማራጮችን ያቀርባል** እነዚህም መሰረታዊ ፕላን (Basic plan) እና አረቦን ፕላን (Premium plan) ናቸው። ሁለቱም ፕላኖች ማንኛውንም የጥርስ ሀኪም እንዲያገኙ ይፈቅድልዎታል፣ ነገር ግን የ Aetna አውታረ መረብ የጥርስ ሀኪምን ከመረጡ ወጪዎ ዝቅተኛ ይሆናል። ሁለቱም ፕላኖች በልጆች ላይ የሚከሰት የጥርስ እና ድድ እክልን (orthodontia) ለማስተካከል የሚወጣ ወጪን ይሸፍናሉ። የጥርስ ህክምና መታወቂያ ካርድ (Dental ID card) ይሰጥዎታል።

የእይታ ህክምና (Vision)

የ Sysco የእይታ ፕላን በ እይታ አገልግሎት ፕላን (Vision Service Plan (VSP)) በኩል ይቀርባል እናም መደበኛ የዓይን ምርመራዎችን፣ ተያያዥ የዓይን መነፅሮችን ወይም የኮንታክት ሌንሶችን ይሸፍናል። የ VSP አቅራቢዎችን ሲጠቀሙ ወጪዎችዎ ዝቅተኛ ይሆናሉ። የእይታ ህክምና መታወቂያ ካርድ (Vision ID card) አይሰጥዎትም። በ VSP በኩል ሽፋን እንዳለዎት ለእይታ እንክብካቤ አቅራቢዎ ብቻ ይንገሩት እና የልደት ቀንዎንም ያሳውቁት።

በጥቅማጥቅሞችዎ (benefits) ላይ የተወሰነ መረጃ በ **SyscoBenefits.com/Coastal** ላይ ማግኘት ይችላሉ።

አእምሮ

Sysco እርስዎን እና ቤተሰብዎን በህይወት ውስጥ ከሚያጋጥሙ ትልልቅ ፈተናዎች ውስጥ ለማውጣት የሚያግዙ ፕሮግራሞችን ያቀርብልዎታል፡፡

Sysco-ስፖንሰር ባደረገው ብሄራዊ የህክምና ፕላን ተመዝግበው ተጠቃሚ ከሆኑ Sysco **በ Aetna በኩል የባህሪ ጤና ጥቅማጥቅሞችን (behavioral health benefits)** ያቀርብልዎታል፡፡ እንዲሁም የሕክምና ፕላን ምርጫቸው ምንም ይሁን ምን፣ ለሁሉም ባልደረባዎች የሚሰጠውን **የAetna ግብዓቶች በህይወት ላሉ ተቀጣሪ ሰራተኞች ፕሮግራም (Aetna Resources for Living Employee Assistance Program)** ማግኘት ይችላሉ፡፡

በተጨማሪም፣ ልዩ የባህሪ ጤና ግብዓቶችን ማግኘት ይችላሉ፡-

በ RethinkCare በኩል የሚቀርቡ **የወላጅ ድጋፍ መስጫ ግብዓቶች፣** የመማር እክል ያለባቸው ወይም አስቸጋሪ ባህሪ ያላቸው ግለሰቦችን ለመንከባከብ የሚያስችል የተንከባካቢ ስልጠና እና የትምህርት ድጋፍ ለመስጠት የሚያስችል ፕሮግራም ነው፡፡

በTeladoc በኩል የሚቀርብ **ምናባዊ (Virtual) የባህሪ ጤና አገልግሎት፣** የባህሪ ጤና ምክርን ጨምሮ በቦርድ ከተረጋገጠ የስነ-አእምሮ ሃኪም፣ ፍቃድ ካለው የስነ-ልቦና ባለሙያ ወይም ቴራፒስት ጋር በስልክ ወይም በኦንላይን (Online) የቪዲዮ ውይይት በሳምንት ለ7 ቀናት ከ7 a.m. እስከ 9 p.m. ሰዓት ድረስ ማካሄድ፡፡

Headspace በየትኛውም ቦታ እና በማንኛውም ጊዜ ሊጠቀሙበት የሚችሉት ዲጂታል የአእምሮ ጤና ፕሮግራም ነው፡፡ ለጭንቀት፣ ትኩረት ለማድረግ፣ ለእንቅልፍ እና ለመንቀሳቀስ በመቶዎች የሚቆጠሩ ሜዲቴሽን እና ልምምዶችን ማግኘት ይችላሉ፡፡

ስለእነዚህ ጥቅማጥቅሞች ያሉ ሙሉ ዝርዝሮችን
በ **SyscoBenefits.com**ላይ ያገኛሉ፡፡

ደህንነት

የ Sysco ጥቅማጥቅሞች(benefits) ለእርስዎ ደህንነት እና የአእምሮ ሰላም እንዲሰማዎት ለማድረግ የእርስዎን የፋይናንስ ደህንነት ለመደገፍ የተፈጠሩ ናቸው፡፡

የእርስዎ የፋይናንስ ደህነነት ጥቅማጥቅሞች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

401(k) Plan (መድን ሽፋን) - የ 3% ራስ ሰር/አውቶማቲክ የSysco አስተዋጽዖ አለው እንዲሁም እርስዎ ለሚያዋጡት ለእያንዳንዱ ተጨማሪ ዶላር እስከ 6% ድረስ 50 ሳንቲም ኩባንያው መዋጮ/አስተዋፅዖ ያደርጋል፡፡

የሰራተኛ አክሲዮን ግዢ መድን ሽፋን (Employee Stock Purchase Plan, ESPP) – ለ Sysco አክሲዮንን በ 15% ቅናሽ ለግዢ በማቅረብ በኩባንያው ውስጥ የባለቤትነት እድል ይሰጥዎታል፡፡

የህይወት፣ AD&D እና የአካል ጉዳት መድን (Life, AD&D and Disability insurance) – Sysco ለመሰረታዊ የህይወት እና ለአደጋ ሞት እንዲሁም ለእጅ/እግር መቆረጥ መድን እና ለአካል ጉዳት ሽፋን 100% ይከፍላል፡፡ ቤተሰብዎን ለመጠበቅ ያስችልዎ ዘንድ እርስዎ እና በእርስዎ ስር ያሉ ብቁ ጥገኞች ተጨማሪ የህይወት እና የAD&D ሽፋንን የመምረጥ አማራጭ አላችሁ፡፡

ተጨማሪ /አጋዥ የህክምና መድን ሽፋን ክፍያዎች - በሆስፒታል ቆይታ ወይም በከባድ ህመም ምክንያት ከሚያጋጥሙ ያልተጠበቁ ወጪዎች እርስዎን ለመጠበቅ የሆስፒታል ካሳ እና የከባድ ህመም መድን ሽፋን ይገኛሉ፡፡

የሕግ መድን (Legal Insurance) – የተለመዱ የሕግ ጉዳዮችን ለመፍታት እገዛ ያደርጋል፡፡

የማንነት ስርቆት ጥበቃ (Identity Theft Protection) – የእርስዎን ፋይናንስ ለመጠበቅ እንዲረዳዎ ተዘጋጅቷል፡፡

ማህበረሰብ

በ Sysco ድጋፍ ከማህበረሰብዎ ጋር ይገናኙ።

በ Sysco ውስጥ መሥራት ከሚያስገኛቸው ሌሎች ጥቅማጥቅሞች መካከል በማህበረሰብ እና በኔትወርክ ሽርክናዎች የበለፀገ እና የተገናኘ የግል እና ሙያዊ ሕይወት እንዲኖር የሚያደረግ ድጋፍ ነው።

የባልደረባ ግብዓት ቡድኖች (Associate Resource Groups, ARGs) ከእኛ ራዕይ፣ እሴቶች እና ቅድሚያ ከምንሰጣቸው ስትራቴጂክ ጉዳዮች ጋር የተጣጣመ የተለያየ፣ ሁሉንም ያካተተ የስራ ቦታን በማጎልበት ባልደረባዎችን ከሰፊው የ Sysco ማህበረሰብ ጋር ለማገናኘት ይረዳሉ። ARG ን እንዴት መቀላቀል እንደሚችሉ ተጨማሪ ዝርዝሮችን ለማግኘት ዲሹን (The Dish) ይጎብኙ።

እንዲሁም የአካባቢያችን ማህበረሰቦችን ከSysco አጋሮች ጋር በጋራ ለመደገፍ **በርካታ የአገልግሎት እድሎች** ተመቻችተዋል። ለተጨማሪ ዝርዝሮች ዲሹን (The Dish) ይጎብኙ።

በስራ ላይ ያለ ባልደረባ ጥቅማጥቅሞች (Associate Perks at Work) እንደ መኪኖች፣ ኮምፒውተሮች፣ ቲቪዎች፣ ጉዞዎች፣ ትኬቶች፣ ምግብ፣ አልባሳት እና ሌሎችም ባሉ እቃዎች ላይ እርስዎ ከሚመርጧቸው ነጋዴዎች በሺዎች የሚቆጠሩ ቅናሾችን የሚያቀርብልዎ አጋር የቅናሽ ፕሮግራም ነው።

በጤና ጥቅማጥቅሞችዎ ውስጥ እንዴት ተመዝግበው ተጠቃሚ መሆን እንደሚችሉ

አማራጮችዎን ከገመገሙ በኋላ፣ ከኖቬምበር 16 እስከ ኖቬምበር 30 ባለው ጊዜ ውስጥ ለመድን ሽፋንዎ ተመዝግበው ተጠቃሚ መሆንዎን ያረጋግጡ። የትዳር ጓደኛን፣ የቤት ውስጥ አጋርን፣ ልጅ (ልጆችን) ወይም የትዳር ጓደኛን ወይም የቤት ውስጥ አጋር ልጆችን ለመሸፈን ካቀዱ፣ በምዝገባ ሂደቱ ወቅት ለእያንዳንዱ ሽፋን የጥገኞች የልደት ቀን እና የማህበራዊ ዋስትና ቁጥርን ለማቅረብ ዝግጁ ይሁኑ። Sysco ምዝገባው ካለቀ በኋላ የውሂብ ማረጋገጫን ያካሂዳል፣ እናም የAlight's Dependent Verification Center ከእርስዎ የማረጋገጫ ሰነዶችን ይጠይቃል። የመድን ሽፋንዎ ከጃንዋሪ 1፣ 2023 ጀምሮ ተግባራዊ ይሆናሉ።

ኮምፒተርዎን ወይም ተንቀሳቃሽ ስልክዎን በመጠቀም በመስመር ላይ (Online) ይመዝገቡ

1. **SyscoBenefits.com** ይጎብኙ።
2. ወደ የምዝገባ ስርዓቱ ለመግባት የ Total Rewards Café ን ማስፈንጠሪያ ጠቅ ያድርጉ።
3. ወደ Total Rewards Café ለመጀመሪያ ጊዜ ሲገቡ *Log On (መግቢያ)* ስክሪን ላይ ያለውን *New user (የአዲስ ተጠቃሚ)* ማስፈንጠሪያን ጠቅ ያድርጉ።
4. መለያዎን ለማቀናበር የእርስዎን የግል መታወቂያ ያስገቡ።
5. በእርስዎ ስር ያለ የጥገኛ መረጃን ያስገቡ (የሚመለከተው ከሆነ)።
6. የጥቅማጥቅሞች ምርጫዎን ያድርጉ።
7. ለህይወት እና AD&D መድን የተጠቃሚዎችዎን ዝርዝር ያስገቡ።
8. ምርጫዎችዎን save (ለመቆጠብ) *Confirm (አረጋግጥ)* የሚለውን ጠቅ ያድርጉ። በምዝገባ የጊዜ ገደብ ውስጥ ተጨማሪ ለውጦችን ለማድረግ፣ እባክዎ የ Sysco Benefits Center ን ያነጋግሩ። **እባክዎ ልብ ይበሉ፡**
   - የጥቅማጥቅም ምርጫዎችን ካደረጉ በኃላ ከገጹ ግርጌ ላይ ያለውን*Confirm (አረጋግጥ)* ቁልፍ ካልተጫኑ ምርጫዎችዎ አይቀመጡም።

በስልክ ለመመዝገብ

1. በስልክ ቁጥር **1-800-55-SYSCO**ላይ፣ ከሰኞ - አርብ፣ ከ 7 a.m.–7 p.m. CT. ለ Sysco Benefits Center ይደውሉ።
2. የ Sysco Benefits Center ተወካይ የእርስዎን የጥቅማጥቅሞች ምርጫ ይመዘግባል።

ወደ Total Rewards Café፣ ለመግባት ችግር ካጋጠመዎ የደረጃ በደረጃ መመሪያዎችን ለማግኘት በ**SyscoBenefits.com** ላይ *How to Enroll* የሚለውን ክፍል ይጎብኙ።

በ 401(k) እና ESPP እንዴት መመዝገብ እንደሚቻል

ብቁ አጋር እንደመሆኖ፣በ 3% የብቁነት ክፍያ የመዋጮ ተመን፣ ስራ በተቀጠሩ 60ኛውን ቀን ወይም ይህን በመከተል ባለው የወሩ መጀመሪያ ላይ፣ በ 401(k) ውስጥ በራስ-ሰር (automatically) ተጠቃሚ ይሆናሉ። Sysco በሁሉም የክፍያዎ ጊዜ 3% የብቁነት ክፍያ የመዋጮ ተመን በራስ-ሰር (automatically) ወደ ሂሳብዎ ያዋጣዋል፣ እንዲሁም እርስዎ ለሚያዋጡት ለእያንዳንዱ ዶላር፣ ከእርስዎ ክፍያ 6% ድረስ Sysco 50 ሳንቲም ያዋጣል።

ለሰራተኛ የአክሲዮን ግዢ መድን ሽፋን (Employee Stock Purchase Plan, ESPP) እንዴት ተመዝግበው ተጠቃሚ እንደሚሆኑ በቀጥታ ታማኝ ከኖነ ምንጭ መረጃ ይደርሰዎታል፣ ይህም የ Sysco አክሲዮንን በ15% ቅናሽ ለግዢ በማቅረብ የኩባንያው ባለቤት የመሆን እድልን ያመቻችልዎታል። ለበለጠ መረጃ በመስመር ላይ የጥቅማጥቅሞች መመሪያን (Benefits Guide) በ **SyscoBenefits.com** ላይ ይመልከቱ።

ከኖቬምበር 16 እስከ ኖቬምበር 30 ድረስ
በ**SyscoBenefits.com** ላይ ወደ
Total Rewards Café በመግባት ወይም
ለSysco Benefits Center ከሰኞ እስከ አርብ፣
ከ 7 a.m.እስከ7 p.m. CT በ
ስልክ ቁጥር**1-800-55-SYSCO,**
በመደወል ተመዝግበው ተጠቃሚ መሆን ይችላሉ።

የጥቅማጥቅሞች አቅራቢ እውቂያዎች

ጥያቄዎች ሲኖሩዎት በቀጥታ የጥቅማጥቅሞች አቅራቢዎን ያግኙ።

ጥቅማጥቅሞች	አቅራቢ	የእውቂያ መረጃ	Download on the App Store	GET IT ON Google Play
ብቁነት፣ ምዝገባ፣ አጠቃላይ የጥቅማጥቅሞች ጥያቄ	Sysco Benefits Center	**1-800-55-SYSCO** (7-9726): **SyscoBenefits.com**		
የሕክምና, የጤና እንክብካቤ ወትዋች (Medical, Healthcare Advocate)፣ የጥርስ ሕክምና፣ የባህሪ ጤና (Dental, Behavioral Health)፣ EAP	Aetna	**aetna.com** / **1-833-361-0223:** በAetna Health መተግበሪያ የጤና ጥቅማ ጥቅሞችዎን ያስተዳድሩ እንዲሁም ከእንክብካቤ አቅራቢዎች ጋር ይገናኙ		
በሐኪም ለታዘዘ መድኃኒት የመድን ሽፋን (Prescription Drug Coverage)	Aetna/CVS	**cvs.com:** የ CVS Pharmacy® መተግበሪያ የመድኃኒት ማዘዣ መሙላትን ቀላል ያደርጋል		
Telehealth፣ ምናባዊ ባህሪ ጤና (Virtual Behavioral Health)፣ የሕክምና ባለሙያ አስተያየት (Expert Medical Opinion)	Teladoc	**teladoc.com:** 24/7 ዶክተሮችን በስልክ ወይም በቪዲዮ ለማግኘት የ Teladoc መተግበሪያን ያውርዱ		
የጤና ቁጠባ ሂሳብ (Health Savings Account) እና ተለዋዋጭ የወጪ ሂሳቦች (Flexible Spending Accounts)	PayFlex	**payflex.com:** በ PayFlex Mobile ሞባይል መተግበሪያ ላይ መለያዎን በማንኛውም ጊዜ በማንኛውም ቦታ ያግኙ		
401(k), ESPP, College Savings	አስተማማኝ ምንጭ (Fidelity)	**netbenefits.com:** የእርስዎን 401(k) መለያን እና ሌሎችን ለመገምገም የFidelity Investments መተግበሪያን ይጠቀሙ		

ለዕውቂያዎች ሙሉ ዝርዝር በ **SyscoBenefits.com** ላይ ያለውን የመስመር ላይ የጥቅማጥቅም መመሪያን (Benefit Guide) ይመልከቱ።

የ Aetna Healthcare ወትዋች/ጠበቃ

የጥቅማጥቅሞችን ውሳኔዎችን እንዲወስኑ ለማገዝ ከዛሬ ጀምሮ ከAetna Healthcare Advocate ወትዋች/ጠበቃ ጋር መነጋገር ይችላሉ። በSysco ስፖንሰር ከተደረጉ ብሄራዊ የህክምና ዕቅዶች ውስጥ በአንዱ ከተመዘገቡ፣ የ Aetna Healthcare Advocate ወትዋች/ጠበቃ እንደ እርስዎ የግል ጥቅማጥቅም አማካሪ ይሆናል፣ እሱም በስልክ፣ በመስመር ላይ ወይም በኢሜል ማግኘት ይችላሉ።

የጤና እንክብካቤ ወትዋች/ጠበቃዎ የጤና እንክብካቤ ስርዓቱን በመከታተል ሊረዳዎ ይችላል እንዲሁም እርስዎን ከትክክለኛ ግብዓቶች ጋር በማገናኘት የሚከተሉትን ማድረግ እንዲችሉ ይረዱዎታል:-

- አገልግሎት አቅራቢዎችን ለማግኘት
- የወጪዎች ተመንን መገመት
- ጥቅማጥቅሞችዎን ከፍ ማድረግ
- ሀኪም ጋር ቀጠሮ ለመያዝ
- የአሁናዊ የይገባኛል ጥያቄዎች ሂደትን ማስተዳደር

በስልክ ቁጥር **1-833-361-0223** ላይ በመደወል የ Aetna Healthcare Advocate ያነጋግሩ።

ለሌሎች ጥቅማጥቅሞች የተዘጋጁ ግብዓቶች

የጥቅማጥቅሞች ጥቅል ከ Sysco የሚቀበሉት total rewards ጠቃሚ አካል ነው። የሚከተሉት መሳሪያዎች እና ግብዓቶችን በማቅረብ የሚከተሉትን ማድረግ ያስችልዎታል:-

- የትኞቹ ጥቅማጥቅሞች ፍላጎቶችዎን እንደሚያሟሉ በመረጃ ላይ የተመሠረተ ውሳኔ ለማሳለፍ
- ጥቅማጥቅሞችዎ እንዴት እንደሚሠሩ እና እንዴት በተሻለ ሁኔታ ሊጠቀሙባቸው እንደሚችሉ ለመረዳት
- በምዝገባ ወቅት እና በዓመቱ ውስጥ ለሚኖሩዎት ማንኛቸውም ጥያቄዎች መልስ ያግኙ

የምዝገባ ሂደቱን ዛሬ ለመጀመር **SyscoBenefits.com** ን ይጎብኙ። እንዴት እንደሚመዘገቡ ለማወቅ የሚያስችሉ መመሪያዎችን ለማግኘት፣ ስለ ብቁነትዎ የሚመለከቱ ዝርዝሮችን ለማግኘት፣ ለእያንዳንዱ መድን ሽፋኖች ወደ አቅራቢ አውታረ መረቦች የሚወስዱትን ማስፈንጠሪያ አገናኞች እንዲሁም Sysco ስለሚያቀርባቸው የጥቅማጥቅሞች መመሪያ ለማግኘት የአጋዥ መሳሪያዎች ማስፈንጠሪያ አገናኙን ጠቅ ያድርጉ።

የጥቅማጥቅሞች ማከማቺያ መጋዘን (Benefits Warehouse)

Sysco የሚያቀርባቸውን ሙሉ ጥቅማጥቅሞችን ለማየት **SyscoBenefits.com** ላይ ያለውን ምናባዊ የጥቅማጥቅሞች ማከማቺያ መጋዘንን (virtual Benefits Warehouse) ያስሱ። የመተላለፊያ መንገዶቹን (aisles) ሲያስሱ፣ ቪዲዮዎችን፣ የጥቅማጥቅሞቹን መግለጫዎች እንዲሁም ወደ ግብአቶች የሚወስዱ አገናኞችን ያገኛሉ። የራስዎን የጥቅማጥቅሞች ትምህርት ልምድ እንኳን ሳይቀር ማበጀት ይችላሉ።

Sysco Benefits Center

የ Sysco ጥቅማጥቅሞች ማእከል (Sysco Benefits Center) እርስዎን ለማገዝ እዚህ ይገኛል! የSysco Benefits Center ን በስልክ ቁጥር **1-800-55-SYSCO**, ከሰኞ እስከ አርብ ከ7 a.m.እስከ 7 p.m. CT. ማግኘት ይችላሉ

በዚህ የተግባቦት ኅትመት ውስጥ ያለው መረጃ በ2023 በSysco-ስፖንሰር የተደረጉ ጥቅማጥቅሞችን ለማጠቃለል ያለመ ነው። ሁሉም የመድን ሽፋን ድንጋጌዎች፣ ገደቦች ወይም ማግለያዎች በዚህ ኅትመት ውስጥ አልተገለጹም። በዚህ ማጠቃለያ ውስጥ በተሰጠው መረጃ እና በዋናው የመድን ሽፋን ሰነዶች እንዲሁም በኢንሹራንስ ኮንትራቶች መካከል ግጭት በሚፈጠርበት ጊዜ የመድን ሽፋን ሰነዶች እና የኢንሹራንስ ኮንትራቶች ገዢ ማጣቀሻ ይሆናሉ። የመድን ሽፋኑ ስፖንሰር በማንኛውም ጊዜ ጥቅማጥቅሞችን የመቀየር ወይም የማቋረጥ መብቱ የተጠበቀ ነው። በጋራ የድርድር ስምምነት ውስጥ እንደተገለፁት የጥቅማጥቅም አማራጮች ያሉ በ SyscoBenefits.com ላይ የተገለጹት ጥቅማጥቅሞች በSysco ስፖንሰር ባልሆኑ የጥቅማጥቅም መድን ሽፋኖች መሰረት ለጥቅማጥቅሞች ብቁ በሆኑ አጋሮች ላይ አይተገበሩም።

Sysco
At the heart of food and service

Sysco Corporation
1390 Enclave Parkway
Houston, TX 77077
Sysco.com

Presorted
First Class Mail
US Postage Paid
Dallas, TX
Permit #6

SYS3758_COASTAL

የ2023 ዓመታዊ የጥቅማጥቅሞች (Benefits) ምዝገባ ከኖቬምበር 16 - ኖቬምበር 30፣ 2022 ይካሄዳል

ስለ 2023 የ Sysco ጥቅማጥቅሞች (Sysco Benefits) ለማወቅ እዚህ ውስጥ ይመልከቱ እንዲሁም ለተጨማሪ መረጃ **SyscoBenefits.com/Coastal** ን ይጎብኙ።