



# xyoo 2025

LUB KHOOS KAS KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Mus koom nrog hauv koj Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv Xyoo 2024 kom tau txais Kev Luv Nqi Rau Tus Nqi Tuav Pov Hwm hauv xyoo 2025.

**TAYLOR**<sup>™</sup>

Wellworks<sup>For You</sup>

# Zoo siab tos txais tuaj rau koj Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo Xyoo 2025!

Thaum koj muaj cai tsim nyog tau txais cov txiaj ntsig fab kev kho mob lawm koj (thiab koj tus txij nkawm) tuaj yeem tau txais kev luv nqi rau tus nqi kev tuav pov hwm rau xyoo 2025 no. Phau ntawv qhia no teev muaj cov kev nqis tes ua uas yuav tsum tau ua hauv xyoo 2024 kom tau kev luv nqi rau tus nqi tuav pov hwm hauv lub phiaj xwm tuav pov hwm fab kev kho mob rau xyoo 2025. Kav tsij siv sij hawm los kuaj xyuas cov peev txheej kev pab no thiab Lub Chaw Nkag Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo hnuv no!

## COV TXHEEJ LUS

1. Kev Nkag Cuag Tau RAU Lub Chaw Nkag Nntawm Wellworks \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 3
2. Cov Nyiaj Txhawb Siab Ntawm Lub Khoos Kas \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 3
3. Qhia Dav-Dav Txog Lub Khoos Kas \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 4
4. Lwm Cov Ntaub Ntawv Qhia Paub Raws Tus Qauv \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 5
5. Cov Neeg Ntiav Tuaj Tshiab/Cov Neeg Ua Hauj Lwm Uas Muaj C  
ai Tsim Nyog Tuaj Tshiab thiab Cov Peev Txheej Kev Pab Ntxiv \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 6
6. Cov Ntaub Ntawv Qhia Paub Ntxiv \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 7 thiab 8
7. Kev Luam Tawm Zoo Heev \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 9
8. Tiv Tauj Rau Koj Pab Pawg Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo \_\_\_\_\_ Nplooj Ntawv 10

## HAIS TXOG KEV TXHAWB NQA NTXIV, SAU NTAWV SIB THAM NROG PEB KIAG HAUV LUB CHAW NKAG NTAWM WELLWORKS

(tsis muaj nyob hauv lub app siv hauv xov tooj)



Peb qhov “Kev Sau Ntawv Sib Tham” pab kom koj sau ntawv sib tham nrog ib tug ntawm peb cov neeg sawv cev uas yuav pab tau zoo hauv *Hnuv Monday txog Hnuv Friday 8:00 teev sawv ntxov EST txog 7:00 teev tsaus ntuj EST* los teb cov lus nug twg thiab taw qhia rau koj txog txoj kev mus rau kev noj qab nyob zoo.

# LUB CHAW NKAG NTAWM WELLWORKS

Cov neeg ua hauj lwm thiab cov txij nkawm muaj cov ntaub ntawv rau npe nkag thiab tus as khauj ntawm lawv tus kheej. Twb tau tsim muaj koj tus as khauj rau koj nyob hauv peb Lub Chaw Nkag lawm.

## RAU NPE NKAG LAB NPAUV THIAB PIB TAU

Cov neeg siv tam sim no: Thov siv koj lub npe tus neeg siv thiab tus phav xab vawj tam sim no. Yog tias koj nco tsis tau koj cov ntaub ntawv pov thawj, ces siv cov pob nias Tsis Nco Qab Tus Neeg Siv Lub Npe thiab Tsis Nco Qab Tus Phav Xab Vawj hauv Lub Chaw Nkag.

Cov neeg siv tshiab:

1. Mus rau [www.wellworksforyoulogin.com](http://www.wellworksforyoulogin.com) los sis rub lub app Wellworks For You tawm los
2. Lub npe tus neeg siv rau cov neeg ua hauj lwm yuav yog tus T ntxiv rau koj tus ID/tus nab npawb ntawm Tus Neeg Ua Hauj Lwm. Rau koj tus txij nkawm, lawv kuj yuav siv tus T thiab tom qab ntawd ces ntxiv tus "S" rau tom kawg ntawm tus ID/tus nab npawb ntawm Tus Neeg Ua Hauj Lwm
  - Qhov Piv Txwv Ntawm Tus Neeg Siv Lub Npe Ntawm Tus Neeg Ua Hauj Lwm: **T1234**
  - Qhov Piv Txwv Ntawm Tus Neeg Siv Lub Npe Ntawm Tus Txij Nkawm: **T1234S**
3. Koj tus phav xab vawj siv tau ib ntus yog koj Lub Hnub Yug sau ua hom HLIHNUBXYOO thiab yuav muaj tus lej xoom ua ntej
  - Qhov Piv Txwv Ntawm Tus Phav Xab Vawj Ntawm Tus Neeg Ua Hauj Lwm: **11221975**
  - Qhov Piv Txwv Ntawm Tus Phav Xab Vawj Ntawm Tus Txij Nkawm: **01051975**
4. Lees txais cov nqe lus cai ntawm Daim Foes Kev Pom Zoo
5. Sau cov ntaub ntawv qhia paub uas yuav tsum tau muaj rau

# COV NYIAJ TXHAWB SIAB NTAWM LUB KHOOS KAS

Yeej xav kom tag nrho cov neeg ua hauj lwm thiab cov txij nkawm uas muaj cai tsim nyog tau cov txiaj ntsig tuaj mus koom nrog hauv Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv txhua xyoo.

Txhawm kom tau txais cov kev luv nqi rau tus nqi tuav pov hwm, cov neeg ua hauj lwm thiab txij nkawm **yuav tsum tau** ua kom tiav qhov **Kev Ntsuam Xyuas Txog Kev Paub Txog Koj Tus Nab Npawb, ua kom tiav** qhov **Kev Tsom Xyuas Tej Roj Ntsha** thiab tso npe rau hauv lub phiaj xwm tuav pov hwm fab kev kho mob huav xyoo 2025 kom tau txais kev luv nqi rau tus nqi tuav pov hwm, uas tau teev tseg hauv qab no:

	Tus Neeg Ua Hauj Lwm	EE+Tus Txij Nkawm
<b>Hau Kev Xaiv #1: Daim Foes Sau Kev Kuaj Lub Cev nrog Lub Chav Kuaj Mob/PCP Ib Xyoos Puag Ncig (4 qhab nias)</b>	<b>\$480</b>	<b>\$960</b>
<b>Ua Tiav Cov Ncua Kev Noj Qab Haus Huv</b>		
BMI uas tsawg dua los sis sib npaug zog rau 27.5 (2 qhab nias)		
<b>LOS SIS</b> Lub Voj Duav tsawg dua los sis sib npaug zog rau 34.5 Nti (Poj Niam), tsawg dua los sis sib npaug rau 37 Nti (Txiv Neej)	\$240	\$480
Ntshav Siab tsawg dua los sis sib npaug rau 129/84 (1 qhab nias)	\$120	\$240
LDL Roj Cholesterol tsawg dua los sis sib npaug rau 159 (1 qhab nias)	\$120	\$240
Piam Thaj tsawg dua los sis sib npaug raug 110 (1 qhab nias)	\$120	\$240
Hom Roj Triglycerides tsawg dua los sis sib npaug rau 150mg/dl (1 qhab nias)	\$120	\$240
<b>TAG NRHO IB XYOOS PUAG NCIG</b>	<b>\$1,200</b>	<b>\$2,400</b>

# KEV QHIA DAV-DAV TXOG LUB KHOOS KAS

Cov nqe uas teev tseg rau hauv qab no **yuav tsum tau muab ua kom tiav rau Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024** kom tau txais koj li kev luv tus nqi tuav pov hwm hauv xyoo 2025.

## **\*YUAV TSUM TAU MUAJ:** Ua Kom Tiav Kev Ntsuam Xyuas Qhov Kev Paub Txog Koj Tus Nab Npawb rau **Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024**

- Sau kom tiav txhua nqe, **tshwj tsis yog** rau nqe Cov Kev Ntsuas Kev Noj Qab Haus Huv. Yuav tau ua kom tiav nqe hais txog Cov Kev Ntsuas Kev Noj Qab Haus Huv raws li koj cov kev kuaj ntsuas tau.
- Yog tias **twb tau ntaus** koj cov kev ntsuas kev noj qab haus huv rau lawm, ces nias rau **Tiav Lawm** los xa koj cov lus teb.
- Yog tias **tseem tsis tau ntaus** koj cov kev ntsuas kev noj qab haus huv rau, ces nias rau **Khaws Cia**. Qhov kev ntsuam xyuas yuav cia li tiav kiag lawm thaum ntaus koj cov kev ntsuas rau los ntawm Wellworks For You lawm.

Thaum koj cov daim ntawv lus nug thiab cov kev ntsuas kev noj qab haus huv muab ua tiav lawm, koj li kev tshaj qhia txog cov txiaj ntsig kev ua tiav yuav pom tshwm muaj nyob hauv phab Kev Ntsuam Xyuas Txog Kev Paub Txog Koj Tus Nab Npawb thiab nqe hais txog Wellness Locker/ Cov Ntaub Ntawv Teev Tseg Txog Kev Noj Qab Haus Huv.

## **\*YUAV TSUM TAU MUAJ:** Ua Kom Tiav thiab Xa Kev Ntsuas Xyuas Roj Ntsha rau **thaum Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024**

LUB PEEV XWM UA TAU 10 QHAB NIAS	HAU KEV XAIV 1:	LOS SIS	HAU KEV XAIV 2:	LUB PEEV XWM UA TAU 6 QHAB NIAS
	<b>Daim Foons Sau Kev Kuaj Lub Cev nrog Lub Chav Kuaj Mob/PCP Ib Xyoos Puag Ncig</b>		<b>Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Tus Neeg Mob Ntawm Guest</b>	
<b>Cov Qhab Nias</b>	Yuav tau txais 4 qhab nias rau kev tuaj mus ntsib koj tus kws kho mob. 6 qhab nias uas tseem tshuav yuav saib raws li koj cov txiaj ntsig kuaj roj ntsha.		<b>Cov Qhab Nias</b>	Yuav muaj 6 qhab nias saib raws li koj cov txiaj ntsig kev kuaj roj ntsha tau. Yuav tsis muaj kev muab cov qhab nias dab tsi ntxiv thaum siv txoj hau kev xaiv no.
<b>Kev Teem Caij Ntsib Kws Kho Mob</b>	Mus ntsib koj tus kws kho mob li ntawm Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 14, 2023 thiab Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024.  Nco ntsoov thov kom ua kev kuaj mob li ib txwm ua/kuaj rau fab kev tiv thaiv kab mob thiab kev yoo mov ua ntej yuav mus kuaj ntshav suav nrog piam kuaj piam thaj rau qhov kev teem caij no.		<b>Kev Teem Caij Ntsib Kws Kho Mob</b>	Teem sij hawm rau koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob hauv Guest los ntawm <a href="#">Wellworks Lub Chaw Nkag</a> .  Koj qhov kev tsum xyuas mob yuav tsum muab ua kom tiav rau <b>Hnub Friday, Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024</b> .  Nco ntsoov yoo mov rau qhov kev kuaj ntshav no.
<b>Tej Ntaub Ntawv</b>	Luam Daim Foons Txiaj Ntsig Kuaj Tau Ntawm Tus Kws Kho Mob tawm los ntawm <a href="#">Wellness Locker</a> . Sau koj cov ntaub ntawv ntiag tug rau thiab nqa daim foons nrog koj mus rau qhov kev teem caij ntsib kws kho mob.		<b>Tej Ntaub Ntawv</b>	Tsis tas sau foons dab tsi li – Quest yuav muaj tag nrho cov ntaub ntawv qhia paub uas tsim nyog lawm.  <i>Tej zaum CompuNet yuav xav tau daim foons kev thov ua kev kuaj xyuas mob rau qhov kev teem caij ntsib kws kho mob no.</i>
<b>Cov Txiaj Ntsig Kuaj Tau</b>	Koj tus kws kho mob yuav tsum tau sau kom tiav daim foons hauv txhua qhov chaw uas muaj tus cim (*) thiab yuav tsum tau kos npe rau daim foons.  Koj yuav tsum kuaj xyuas daim foons dua ib lwm seb puas tau tiav ua ntej koj tawm ntawm qhov kev tuaj ntsib kws kho mob no. Cov foons uas sau tsis tiav yuav ua rau koj cov txiaj ntsig kuaj mob qeeb. Tom qab koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob no lawm, rub daim foons sau tiav nkag rau <a href="#">Lub Chaw Nkag</a> tsis pub lig tshaj <b>Hnub Friday, Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024</b> .		<b>Cov Txiaj Ntsig Kuaj Tau</b>	Tom qab koj qhov kev tsum xyuas mob no lawm, Quest yuav muab koj cov txiaj ntsig kev kuaj mob no mus rau Wellworks for You ncaj qha.

## Hau Kev Xaiv - Ua Kom Tiav Tus Qauv Cai Uas Yog Lwm Txoj Kev Xaiv (yog tias muaj) rau thaum **Lub Kaum Ib Hlis Ntuj Tim 29, 2024**

Thaum tau ua koj cov kev ntsuas txog kev noj qab haus huv los ntawm koj cov kev tsoom xyuas roj ntsha lawm, yuav muab koj cov qhab nias tsham tawm rau hauv Lub Chaw Nkag no. Yog tias koj tsis tau txais qhab nias rau ib qho twg ntawm cov cheeb tsam kev kuaj xyuas roj ntsha no, tej zaum koj tuaj yeem ua kom tiav Tus Qauv Cai Uas Yog Lwm Txoj Hau Kev kom tau txais qhab nias (saib hauv qab no). Tsis pom muaj Tus Qauv Cai Uas Yog Lwm Txoj Hau Kev rau 4 tus qhab nias ua tau txais los nrog koj lub cev uas muab ua tiav los ntawm Tus Kws Kho Mob Xub Thawj.

## COV QAUV CAI UAS YOG LWM TXOJ HAU KEV

Yog xav paub ntau ntxiv txog txoj hau kev kom tau txais cov qhab nias, los sis yog tias koj lub cev xeeb tub rau thaum lub xyoo hauv lub khoos kas tam sim no, ces tiv tauj rau Wellworks Tus Kws Dhia Hauv Lwm ntawm [taylorwellness@wellworksforyou.com](mailto:taylorwellness@wellworksforyou.com).

### COV KEV TXHIM KHO KOM ZOO TUJ NTAWM LUB XYOO DHAU LOS

Koj tuaj yeem tau txais qhab nias tag nrho rau cov kev ntsuas uas tsis nyob hauv ncuu kev ntsuas raws kev txhim kho los ntawm koj qhov kev ntsuas xyuas roj ntsha tas los raws li daim tsham qhia hauv qab no. Yuav cia li siv cov qhab nias kev txhim kho feem ntau rau koj cov qhab nias uas tau txais los kiag thaum uas tau muab koj cov txiaj ntsig kev kuaj tau ntaus rau hauv lawm. Yog tias koj ua tsis tau raws li ncuu BMI/Lub Voj Duav uas zoo rau lub cev, qhov kev hloov kho tshiab tuaj yeem siv sij hawm ntev txog 15 hnub thiaj li pom tshwm nyob rau hauv Lub Chaw Nkag.

Kev Ntsuas	Kev Txhim Kho	Qhov Piv Txwv
BMI LOS SIS Lub Voj Duav	poob phaus li 10% LOS SIS kev txo qis 2"	250 → 225 LOS SIS 40" → 38"
Mob Ntshav Siab	Kev txo qis 2%	140/90 → 137/88
LDL Cov Roj Cholesterol	Kev txo qis 5%	180 → 171
Piam Thaj	Kev txo qis 5%	125 → 119
Roj Triglycerides	Kev txo qis 5%	180 → 171

## TUS KWS TXHAWB NQA TUS KWS TU MOB HAUV LOCKTON (LNA) - **TEEB COV HOM PHIAJ LOS RAU THAUM LUB KAUM HLIS NTUJ TIM 31, 2024**

Tus Kws Txhawb Nqa Tus Kws Tu Mob Hauv Lockton muab tau kev txhawb nqa fab kev noj qab haus huv rau cov tswv cuab. LNA cov kws tu mob uas rau npe thiab muaj kev muab siab rau yuav muab kev txhawb nqa thiab kev kawm hais txog koj li kev noj qab haus huv thiab cov zwj ceeb mob zoo tsis tu qab. Tag nrho cov kev sib tham ntawm koj thiab koj tus kws tu mob yuav khaws cia tsis pub lwm tus paub. Tiv tauj LNA tau ntawm 1.833.782.7403, los sis [TaylorLNA@lockton.com](mailto:TaylorLNA@lockton.com) txhawm rau los teeb cov hom phiaj uas tsim nyog ua kom tiav tus qhab nias tag nrho rau cov kev kuaj roj ntsha uas tseem tsis tau kuaj ntawd.

Haus txog txhua lub hom phiaj uas koj ua tiav hauv **Lub Kaum Ib Hlis Ntuj Tim 29, 2024**, koj yuav tau txais ib qhab nias ntxiv (txhua qhab nias yuav sib npaug rau kev luv nqi tus nqi tuav pov hwm hauv ib xyoos puag ncig \$120). Thaum twg ua tiav koj lub hom phiaj lawm, LNA yuav ceeb toom qhia rau Wellworks for You thiab koj cov qhab nias yuav tau txais kev hloov kho kom haum.

### **Nco ntsoov tias koj cov hom phiaj yuav raug muab teeb rau thaum Lub Kaum Hlis ntuj Tim 31**

Ua Tsis Tiav Kev Ntsuas	(Cov)Qhov Hom Phiaj Yuav Tsum Tau Ua
BMI LOS SIS Voj Duav	Siab txog ob (2) lub hom phiaj
Mob Ntshav Siab	lb (1) lub hom phiaj
LDL Cov Roj Cholesterol	lb (1) lub hom phiaj
Piam Thaj	lb (1) lub hom phiaj
Roj Triglycerides	lb (1) lub hom phiaj

# COV NEEG NTIAV TUAJ TSHIAB/TUS NEEG MUAJ CAI TSIM NYOG TSHIAB

Cov Neeg Ntiav Tuaj Tshiab/Tus Neeg Muaj Cai Tsim Nyog Tshiab li ntawm **Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2024 - Lub Xya Hlis Ntuj Tim 31, 2024**

Koj yuav xav ua kom tiav Qhov Kev Ntsuam Xyuas Kev Paub Txog Koj Tus Nab Npawb thiab ua kom tiav koj cov kev kuaj roj ntsha rau thaum **Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024**. Koj cov qhab nias uas tau txais yuav muab mus siv rau koj tus nqi tuav pov hwm txog kev noj qab haus huv hauv xyoo 2025.

Cov Neeg Ntiav Tuaj Tshiab/Tus Neeg Muaj Cai Tsim Nyog Tshiab li ntawm **Lub Yim Hlis Ntuj Tim 1, 2024 - Lub Kaum Ob Hlis Ntuj Tim 31, 2024**

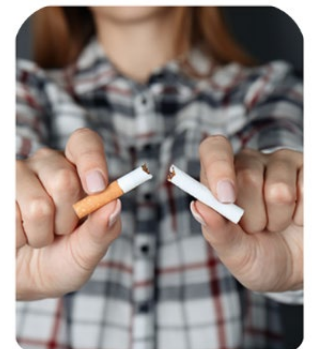
- Tsis muaj qhov zoo li koj yuav muaj peev xwm ua kom tiav kev kuaj xyuas roj ntsha rau thaum Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 4, 2024.
- Txhawm rau kom tau txais cov qhab nias rau xyoo 2025 thiab cov kev luv nqi tuav pov hwm uas koj muaj **60 hnub** to kom ua tiav Cov Zaj Kev Kawm hauv is taws nem, **Qhov Ntsiab Lus Txhais Txog Koj Cov Kev Kuaj Roj Ntsha**, hauv Wellworks Qhov Chaw Nkag.
- Thaum nkag mus rau hauv lub chaw nkag lawm, ces nias rau kem **Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Kev Kawm** nyob rau thawj phab thiab nkag mus rau **Qhov Ntsiab Lus Txhais Txog Koj Cov Kev Kuaj Roj Ntsha** hauv **Cov No Yog Muab Rau Koj** kom pib tau. Ua Kom Tiav Kev Kawm Hauv Is Taws Nem no **thiab** Post Daim Ntawv Soj Ntsuam Tom Qab Tus Qauv Kawm yuav tau txais li xya (7) qhab nias rau xyoo 2025. Koj tus txij nkawm kuj yuav muaj cai tsim nyog los ua kom tiav qhov Kev Kawm Hauv Is Taws Nem ib yam nkaus thiab tau txais xya (7) qhab nias rau xyoo 2025 no.

# COV PEEV TXHEEJ KEV PAB NTXIV

## Puas xav nrhiav kev pab txog kev haus luam yeeb?

Wellworks Lub Chaw Nkag muaj Cov Ncua Kev Kawm Hauv Is Taws Nem Txog Kev Txiv Luam Yeeb uas muaj rau txhua leej xav kawm paub ntau ntxiv!

1. Xaiv kem Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Txog Kev Kawm hauv thawj phab los sis los ntawm Lub Chaw Nkag Qhov Mes Nus
2. Xaiv **Your Koj Phau Ntawv Qhia** mus rau chav kawm txog Kev Tsis Haus Luam Yeeb hauv **Cov No Siv Rau Koj**
3. Ua kom tiav **Daim Ntawv Soj Ntsuam Ua Ntej Tus Qauv Kawm**
4. Tom qab koj ua tiav tus qauv kawm thib 6 lawm, koj yuav tsum ua kom tiav thiab xa **Daim Ntawv Soj Ntsuam Tom Qab Tus Qauv Kawm**



Your Guide to Going Tobacco Free

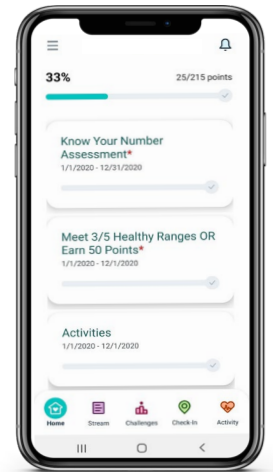


## Wellworks Cov Kev Sib Tw


Koom rau hauv kev ua kev lom zem! Plaub (4) cov kev sib tw tshiab yuav teeb tsa hauv txhua xyoo. Yuav qhib cov kev sib tw kom muab tau txiaj ntsig rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov txij nkawm uas muaj cai tsim nyog. Yuav muab cov ntsiab lus meej ntxiv tshaj tawm hauv kev xa email thoob plaws lub xyoo!

# COV NTAUB NTAWV QHIA PAUB NTXIV LUB APP

Lub App Wellworks For You Lub Chaw Nkag yuav muaj tag nrho ntawm cov yam ntxwv zoo uas koj nyiam los ntawm lub chaw nkag suav nrog cov khoos kas, cov xwm txheej, kev soj qab xyuas nyiaj txhawb siab thiab ntau yam ntxiv! Tsuas yog cia li tshawb nrhiav txog **Wellworks For You** hauv lub Play Store los sis lub App Store kom rub tau Lub App tawm los siv dawb.



## LUB THAWV TXAIS COV LUS CEEB TOOM

Saib cov ntawv ceeb toom txog koj Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv **Lub Thawv Txais Cov Lus Ceeb Toom** uas nyob rau hauv sab xis ntawm koj lub Wellworks Portal thawj phab vev xaib. Nias rau  saum toj **Lub Thawv Txais Cov Lus Ceeb Toom** kom saib tau cov ntawv ceeb toom txog koj Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo meej ntxiv.

## SAIB COV NTSIAB LUS MEEJ TXOG COV KHOOS KAS, COV XWM TXHEEJ, THIAB COV DEJ NUM

Cov xwm txheej muab teev cia nyob hauv **Kuv Cov Kauj Ruam Tom Ntej** hauv thawj phab vev xaib. Yog tias muaj cov xwm txheej me uas cuam tshuam nrog qhov sib txuam, yuav pom lawv tshwm nyob hauv qhov ntawv ceeb toom dhia tawm los. Nyob hauv thawj phab ntawm lub chaw nkag hauv **Kuv Cov Kauj Ruam Tom Ntej**, qhov txheej xwm ntawm txhua yam txuam yuav pom tshwm nyob ib sab ntawm cov cai ntawm txhua lub khoos kas (*Pib Tau, Tab Tom Ua, los sis Ua Tiav Lawm*).

## SAIB KOJ QHOV KEV NCE QIB NTAWM QHOV NYIAJ TXHAWB SIAB

Puas yog tab tom nrhiav kev qhia dav txog koj qhov kev nce qib tam sim no?

- Rau npe nkag lab npauv mus rau hauv koj li Wellworks Lub Chaw Mkag ([www.wellworksforyoulogin.com](http://www.wellworksforyoulogin.com)).
- Saib koj qhov txheej xwm ntawm lub khoos kas kiag ntawm thawj phab vev xaib nyob rau seem sab xis kawg nkaus saud.
- My Progress yuav qhia txog kev ua tiav ntawm cov yam sib txuam ntawm lub khoos kas uas yuav tsum tau ua.
- Yog xav paub meej ntxiv, nias rau lub npe ntawm qhov xwm txheej twg hauv npe **Kuv Kauj Ruam Tom Ntej**. Xaiv lub npe ntawm qhov xwm txheej yuav qhib qhov lus ceeb toom dhia tawm los uas muaj cov ntaub ntawv qhia paub meej.
- Thaum ua tiav qhov sib txuam lawm, nws yuav raug muab cim tias **TIAV LAWV**.



My Next Steps
2 Tasks Remaining

**REQUIRED: Know Your Number Assessment 2024**

DEADLINE: OCTOBER 13, 2023 Complete all sections, except for the Health Metrics section. If your health metrics have already been entered, complete the questionnaire and click Finish...

★
COMPLETED

**REQUIRED: Biometric Screening 2024**

DEADLINE: OCTOBER 13, 2023 Complete one (1) of the screening options listed below.  
OPTION 1: PHYSICIAN RESULTS FORM - linked here Visit your Primary Care Physician (PCP)...


★
GET STARTED >

**Optional: Complete an Alternative (If Applicable)**

DEADLINE: NOVEMBER 30, 2023 Complete health metrics based on your preferred frequency...

★
GET STARTED >

# SAIB THIAB RUB COV NTAUB NTAWV TXOG KEV UA TIAV TAWM LOS

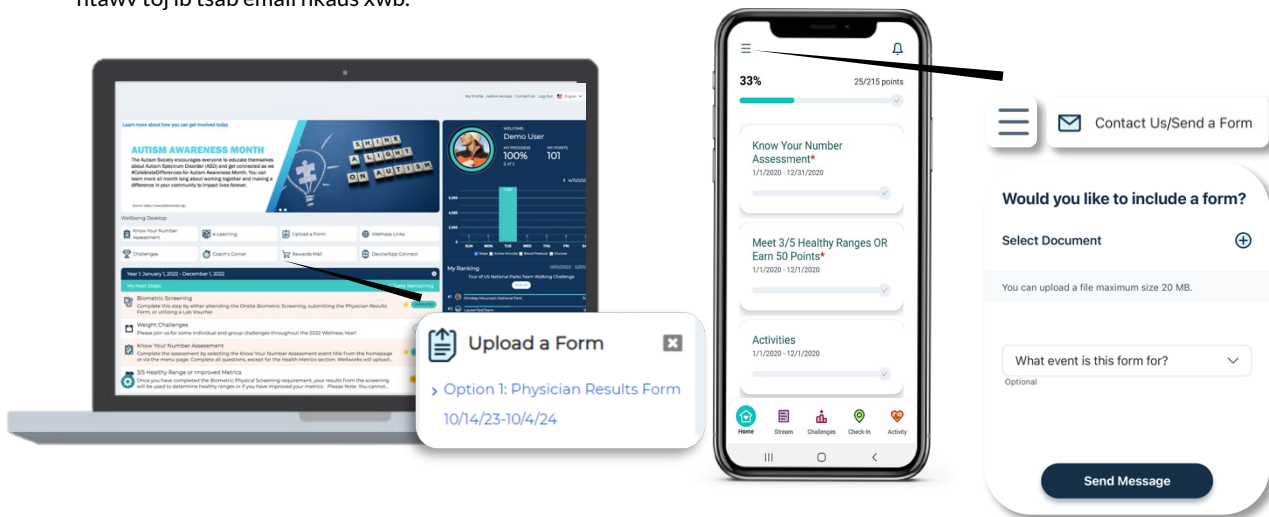
Tag nrho cov foos, cov phau ntaawv qhia, thiab cov ntaub ntaawv uas siv tau yuav nyob hauv koj li Wellworks Lub Chaw Nkag nyob hauv lub Wellness Locker uas nkag cuag tau los ntaawv ib kem hauv seem thawj phab vev xaib los sis los ntaawv Lub Chaw Nkag Qhov Mes Nus . Rub tawm thiab/los sis luam cov foos PDF txog kev ua tiav tawm los.

# XA KOJ COV NTAUB NTAWV UA TIAV RAU THAUM **LUB KAUM HLIS** NTUJ TIM 4, 2024

Koj Daim Foos Cov Txiaj Ntsig Kev Kuaj Tiav Los Ntaawv Kws Kho Mob uas sau tiav yuav tsum muab xa mus rau Wellworks Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Foos hauv ib (1) qho ntaawv cov hauv kev hauv qab no:

**Rub Nkag rau Lub Chaw Nkag:** Nias rau lub npe **Rub Nkag Daim Foos** nyob rau ntaawv thawj phab vev xaib los sis los ntaawv phab mes nus, xaiv lub npe xwm txheej los ntaawv qhov mes nus rub nqis thiab rub nkag daim foos mus rau lub chaw nkag. Qhov no yuav raug muab xa mus rau kev lis ntaub ntaawv yam muaj kev ruaj ntseg. Cov neeg siv yuav raug txwv rau ntaawv kev rub nkag **ib (1)** daim ntaawv toj ib tsab email nkaus xwb.

**Rub Nkag Mus Rau Lub App Hauv Xov Tooj:** Yees ib daim duab ntaawv koj daim foos los ntaawv kev siv koj Lub Xov Tooj Smartphone. Txuas ntxiv mus, rub nkag mus rau hauv Lub App Hauv Xov Tooj Nntawm Tes Ntaawv Wellworks For You los ntaawv kem **Kev Tiv Tauj Peb/Xa Daim Foos** hauv **qhov mes nus** uas nyob rau hauv ces kaum sab laug saum toj kawg ntaawv lub nab cos xub thawj.



**THOV NCO NTSOOV:** Wellworks For You xav tau yam tsawg kawg xya (7) txog kaum (10) hnuab ua hauj lwm rau kev lis ntaub ntaawv thiab kev koom nrog kom tau txais kev hloov kho tshiab hauv Wellworks Lub Chaw Nkag.



# DAIM NTAWV LUAM TAWM ZOO HEEV

Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo Taylor yog ib lub khoos kas kev noj qab nyob zoo uas yus yeem yus uas muaj rau tag nrho cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov txij nkawm uas muaj cai tsim nyog tau txiaj ntsig. Muaj kev tuav tswj lub khoos kas raws li tsoom fww cov cai uas tso cai rau cov khoos kas kev noj qab nyob zoo uas tau txais kev txhawb nqa los ntawm tus tswv hauj lwm uas nrhiav kev txhim kho tus neeg ua hauj lwm txoj kev noj qab haus huv los sis tiv thaiv kab mob, suav nrog Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Xiam Oob Qhab ntawm xyoo 1990, Tsab Cai Hais Txog Kev Tsis Pub Muaj Kev Ntxub Ntxaug Txog Kev Qhia Txog Caj Ces ntawm xyoo 2008, thiab Tsab Cai Hais Txog Kev Nqa Tau Kev Tuav Pov Hwm Kev Noj Qab Hauv Huv Nrog Yus thiab Kev Thaj Tsob, raws li qhov siv tau, piv rau lwm tus. Yog tias koj xaiv koom nrog hauv lub khoos kas kev noj qab nyob zoo, lawv yuav thov kom koj ua kom tiav kev ntsuam xyuas txog kev pheej hmoo ntawm kev noj qab haus huv, Kev Paub Txog Koj Tus Nab Npawb, uas nug cov nqe lus nug hais txog cov dej num uas cuam tshuam txog koj txoj kev noj qab haus huv thiab cov cwj pwm thiab seb koj puas muaj los sis tau muaj qee cov zwj ceeb fab kev kho mob (xws li, tus mob khees xaws, cov kab mob ntshav qab zib, los sis tus kab mob plawv). Lawv kuj yuav nug koj kom ua kom tiav Kev Ntsuas Xyuas Roj Ntsha, uas yuav muaj daim phiaj qhia txog roj lipid/kev kuaj piam thaj hauv ntshav thiab cov kev ntsuas lub cev, ua ke nrog ua tiav Cov Ncuca Kev Noj Qab Haus Huv los sis ua tiav Tus Qauv Cai Uas Yog Lwm Txoj Hau Kev. Koj tsis tas yuav ua kom tiav cov sib txuam no li. Txawm li cas los xij, cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov txij nkawm uas muaj cai tsim nyog tau txiaj ntsig uas xaiv tuaj koom nrog hauv lub khoos kas kev noj qab nyob zoo yuav tau txais kev luv nqi tuav pov hwm uas pib siv tau hauv Lub Ib Hlis Ntuj 2025.

Yog tias koj tsis muaj peev wxm mus koom tau hauv ib qho twg ntawm cov dej num uas cuam tshuam txog kev noj qab haus huv los sis ua tiav ib qho twg ntawm cov txiaj ntsig kuaj tau txog kev noj qab haus huv uas yuav tsum tau ua kom tau txais qhov nyiaj txhawb siab, koj yuav muaj cai rau kev pab cuam uas tsim nyog los sis tus qauv cai uas yog lwm tus qauv cai. Tej zaum koj tuaj yeem thov kev pab cuam yam tsim nyog los sis tus qauv cai uas yog lwm txoj kev xaiv tau los ntawm kev tiv tauj rau Wellworks For You ntawm tus xov tooj 800-425-4657.

Qhov ntaub ntawv qhia paub los ntawm koj Qhov Kev Ntsuam Xyuas Kev Paub Txog Koj Tus Nab Npawb thiab cov txiaj ntsig los ntawm koj li kev ntsuas xyuas roj ntsha yuav muab siv los muab cov ntaub ntawv qhia paub rau koj kom pab rau koj nkag siab txog koj cov kev noj qab haus huv tam sim no thiab cov kev pheej hmoo yuav tshwm sim tau yav tom ntej, thiab kuj yuav muab siv los muab cov kev pab cuam rau koj los ntawm lub khoos kas kev noj qab nyob zoo thiab. Koj kuj yuav tau txais kev txhawb siab los faib qhia koj cov txiaj ntsig kev kuaj mob tau los sis cov kev txhawj xeeb nrog koj tus kws kho mob ntiag tug tau.

## KEV POV THAIV TSI PUB NTHUAV TAWM COV NTAUB NTAWV QHIA PAUB TXOG KEV KHO MOB

Peb yuav tsum tau ua raws li txoj cai lij choj kom tswj xyuas tau kev ceev ntiag tug thiab kev ruaj ntseg ntawm koj cov ntaub ntawv qhia paub txog kev noj qab haus huv uas tuaj yeem txheeb xyuas tau ntiag tug. Txawm tias Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab koj tus tswv hauj lwm yuav siv cov ntaub ntawv qhia paub sib sau ua ke txhua yam uas sau los tsim lub khoos kas raws li cov kev pheej hmoo txog kev noj qab haus huv uas txheeb xyuas tau hauv lub chaw hauj lwm, Wellworks For You yuav tsis nthuav tawm ib qho twg ntawm koj cov ntaub ntawv qhia paub ntiag tug txawm tias yuav tso rau zej tsoom sawv daws saib los sis rau tus tswv hauj lwm li, tshwj tsis yog tias yog qhov tsim nyog rau kev teb rau daim ntawv thov uas koj tau thov tuaj rau kev pab cuam uas tsim nyog uas yuav tsum tau muaj kom koom tau nrog hauv lub khoos kas kev noj qab nyob zoo, los sis raws li tau kev tso cai los ntawm txoj cai lij choj yam meej tseeb. Cov ntaub ntawv qhia paub fab kev kho mob uas txheeb qhia txog koj ntiag tug uas tau txais los uas cuam tshuam nrog lub khoos kas kev noj qab nyob zoo yuav tsis muab rau koj cov thawj saib xyuas hauj lwm los sis cov thawj tswj hwm thiab yeej yuav tsis muab siv los txiaiv txim siab hais txog koj txoj kev ua hauj lwm.

Yuav tsis muab koj cov ntaub ntawv qhia paub txog kev noj qab haus huv muag tawm, muab sib hloov, muab xa mus, los sis muab nthuav tawm ua lwm yam tshwj tsis yog tau txais kev tso cai los ntawm txoj cai lij choj ntxiv kom ua tau cov dej num tshwj xeeb uas cuam tshuam rau lub khoos kas kev noj qab nyob zoo, thiab lawv yuav tsis nug koj los sis yuav tsum tau zam kev tsis pub lwm tus paub txog koj cov ntaub ntawv qhia paub txog kev noj qab haus huv tam li yog qhov xwm txheeb ntawm kev mus koom nrog hauv lub khoos kas kev noj qab nyob zoo los sis tau txais qhov nyiaj txhawb siab. Ib tug neeg twg uas tau txais koj cov ntaub ntawv qhia paub rau cov hom phiaj ntawm kev muab cov kev pab cuam rau koj tam li yog ib feem ntawm lub khoos kas kev noj qab nyob zoo yuav ua raws li cov cai tsis pub lwm tus paub zoo tib yam li ntawd thiab. (Cov)Tus neeg uas yuav tau txais koj cov ntaub ntawv qhia paub txog kev noj qab haus huv uas tuaj yeem txheeb xyuas tau koj tus kheej nkaus xwb yuav yog Wellworks For You pab pawg ua hauj lwm txhawm rau siv los muab kev pab cuam rau koj nyob hauv lub khoos kas kev noj qab nyob zoo.

Tsis tas li ntawd, tag nrho cov ntaub ntawv qhia paub txog kev noj qab haus huv uas tau txais los ntawm lub khoos kas kev noj qab nyob zoo yuav tau txais kev tswj hwm sib cais tawm ntawm koj cov ntaub ntawv teev tseg ntiag tug, cov ntaub ntawv qhia paub uas muab khaws cia hauv khoos phis tawj yuav tau txais kev rau zauv cia, thiab yuav tsis muab cov ntaub ntawv uas koj muab tam li yog ib feem ntawm lub khoos kas kev noj qab nyob zoo yuav raug muab mus siv rau hauv kev txiaiv txim siab txog kev ntiav hauj lwm li. Yuav muaj kev ceev faj yam tsim nyog txhawm rau zam kom tsis pub muaj kev ua txhaum txog cov ntaub ntawv twg li, thiab txawm tias thaum muaj kev ua txhaum txog cov ntaub ntawv uas muaj feem cuam tshuam txog cov ntaub ntawv qhia paub uas koj muab rau lub khoos kas kev noj qab nyob zoo ntawd, peb yuav ceeb toom qhia rau koj paub kiag tam sim ntawd kiag.

Koj yuav tsis raug kev ntxub ntxaug rau hauv kev ua hauj lwm vim tias cov ntaub ntawv qhia paub txog kev noj qab haus huv uas koj muab tam li yog ib feem ntawm kev tuaj koom nrog hauv lub khoos kas kev noj qab nyob zoo, thiab koj yuav tsis raug kev ua pauj yog tias koj xaiv tsis koom nrog.

Yog tias koj muaj lus nug los sis cov kev txhawj xeeb hais txog daim ntawm ceeb toom no, los sis hais txog cov kev pov thaiv tawm tsam rau kev ntxub ntxaug thiab kev ua pauj, thov tiv tauj rau Wellworks For You ntawm tus xov tooj 800-425-4657.

## October 2024

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

# COV LUS NUG HAIS TXOG KOJ LUB KHOOS KAS KEV NOJ QAB NYOB ZOO? TIV TAUJ KOJ PAB PAWG SAIB XYUAS KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Tag nrho cov ntaub ntawv qhia paub yuav muab xa ncaj qha mus rau koj **Pab Pawg Ua Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Nyob Zoo** los ntawm Wellworks For You Lub Chaw Nkag.

Tsuas cia li xaiv Tiv Tauj Peb los ntawm Lub Chaw Nkag thawj phab vev xaib los sis Wellworks For You lub app hauv xov tooj ntawm tes. Koj kuj tuaj yeem hu tau rau Wellworks For You ntawm tus xov tooj **800.425.4657**.

HRConnect tsis muaj cov ntaub ntawv qhia paub txog cov dej num kev noj qab nyob zoo; txawm li cas los xij, lawv yuav muaj nyob rau ntawm [hrconnect@taylor.com](mailto:hrconnect@taylor.com) los sis **1.877.252.9861**.

