



HealthTalk

Safarka aad ku raadinayso caafimaad wanaagsan



Maxaa ku jira gudaha

U soo rog bogga 2-aad oona baro wax ku saabsan **3 tiro ee badbaadin kara nolol.**

Daryeelka la ceymiyo

Ku tashiilo lacag farmashiga

Dheefaha daawooyinka farmashiga laga soo iibsado (over-the-counter, OTC)

Ma iibsadaa badeecooyinka OTC? Kuwani waa daawooyinka aad soo iibsan karto la'aanta daawo-qoritaanka dhakhtarka. Waxaa ka mid ah dawooyinka hargabka iyo xasaasiyadda, xanuun baab'iyaasha, fiitamiinnada, kareemka gargaarka degdegga ah, iyo badeecooyin kale.



Dheefahaagu waxay hoos u dhigi karaan qiimaha badeecooyinka OTC. Ka wac Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran bogga 4-aad si aad wax badan u ogaato.

3 tiro ayaa badbaadin karaan nolol

U Xusuusnow 988 si ah Khadka Noloshada ee Isdilka & Qalalaasaha

Is-dilku qof walba wuu saamayn karaa. Waa sababta labaad ee ugu badan ee dhimashada ku keenta dadka da'doodu u dhaxayso 10-14 iyo 25-34.¹ Heerarka is-dilka ayaa aad ugu sarreeya halyeeyada, dadka LGBTQ+, kuwa ku nool meelaha miyiga ah, iyo dadka ka shaqeeya shaqooyinka sida macdan qodista iyo dhismo dhisida.

Halkan waxaa ku qoran qaar ka mid ah calaamadaha ay tahay inaad la socoto:

- Ka hadlida inaad rabto inaad dhimato ama inaad dadka kale culays ku tahay
- Si xun u isticmaalka maandooriyaha
- Isbeddel beddelada aadka ah ee niyad-samida
- Dhacdooyinka carada ama hab-dhaqanada aan taxadarka lahayn
- Hurdida in ka badan ama ka yar sidii caadiga ahayd
- Iska bixinta ama ka go'ida dadka kale

Warka wanaagsan ayaa ah in caawimada la heli karo 24 saac maalintii. Wac ama fariin u dir 988 Khadka Noloshada ee Isdilka & Qalalaasaha si aad taageero uga hesho lataliye u tababaran qalalaasaha.

¹ Xigasho: Centers for Disease Control and Prevention (Hay'adda Xakameynta iyo Kahortaga Xanuunada, CDC)

Sonkorowga iyo caafimaadka ilkahaada

Sida laga soo xigtay Xarumaha Xakamaynta Cudurrada (Centers for Disease Control, CDC), in ka badan 37 milyan oo qof oo ku nool Mareykanka ayaa qaba cudurka sonkorowga. Oo 5-tiiba 1 ka mid ah ma oga inuu qabo cudurka. Sonkorta dhiiga oo sareysa waxay adkeyn kartaa inaad caafimaad ku ilaaliso afkaaga. Cadayashada iyo findhicilinta ilkahaaga maalin kasta waxay kaa caawin kartaa inaad iska ilaaliso xanuunka iyo caabuqyada ilkaha. Sidaas oo kalena waxaa waxtar leh booqashooyinka dhakhtarka ilkaha ee joogtada ah. Dhakhtarkaaga ilkaha ayaa heli kara oo kaa caawin kara daawaynta suuska iliga iyo dhibaatooyinka cirridka ka hor intaysan noqon kuwo halis ah.



Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helida dhakhtar ilkaha ama ballan-qabsashada, waan ku caawin karnaa. Ka wac Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran bogga 4-aad si aad wax badan u ogaato.

Faham xaaladahaaga caafimaadka

Haddii aad qabto caqabad caafimaad, waxaa laga yaabaa inaad qabto su'aalo sida:

- Muxuu yahay cudurkan?
- Sidee ayay xaaladan u saamaynaysaa caafimaadkayga guud?
- Waa maxay daawooyinkiisa?
- Maxaa dhici kara haddii aan waxbo ka baddelin qaab noolalaydkeyga?

Barnaamijkeena maaraynta cudurada waxa uu kaa caawin karaa in aad masuul ka noqoto caafimaadkaaga. Booqo myuhc.com/communityplan/healthwellness si aad wax uga ogaato:

- Neefta
- Dhug La'aanta Sal Fudeydka Leh (ADHD)
- Cudurka Halbowlaha Wadnaha (CAD)
- Cudurka xanibaadka hawada halbowlaha (COPD)
- Niyadjab
- Sonkorowga
- Wadna istaag
- Tallaalka cagaarshowga C
- Dhiigkarka
- Cayilka saa'idka ah
- Cudurka dhiigga cas ee la kala dhaxlo

Ogaaw halistaada oo tallaabo qaad

CDC waxay sheegtay in kansarka naasaha iyo afka ilmo-galeenka ay yihiin 2 ka mid ah noocyada kansarka ugu badan ee asiiba haweenka. Halkan waxaa ku qoran arrimo dhowr ah oo kordhin kara khatartaada.

Arirmaha halista u ah kansarka naasaha

- Jira da'da 50 ama wax ka weyn
- Kuu sugan tahay hooyo, gabar walaal ah ama gabadh aad dhashay (qaraabo heerka koowaad ah) kaasoo oo uu ku dhacay kansarka naasaha
- U sugnaanta dhaxlida isbeddel bedesha ee ku aadan hidde-sideyaasha qaarkood, sida BRCA1 iyo BRCA2
- Aansa ahayn kuwo firfircoon jidh ahaan
- Caba khamriga ama sigaarka
- Bilaabay caadadaada ka hor da'da 12 ama bilaabay wakhtiga caado joogsiga ka dib da'da 55

Arirmaha halista u ah kansarka afka ilmo-galeenka

- Uu kugu dhacay papillomavirus-ka aadanaha (human papillomavirus, HPV)
- Sigaar-caba
- Qaba HIV (fayraska keena AIDS-ka)
- La haaday lammaane galmood oo badan

Gacan ka geysa ka hortagga kansarka afka ilma-galeenka adiga oo iska tallaalaya HPV



Kala hadal dhakhtarkaaga wixii ku saabsan baaritaanka kansarka naasaha iyo kansarka afka ilmo galeenka. Haddii aad u baahan tahay inaad hesho daryeel bixiye, waan ku caawin karnaa. Ka wac Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran bogga 4-aad si aad wax badan u ogaato. Ama booqo myuhc.com/communityplan.

Daryeelka dhalimada kadib

Is-daryeelka kadib ilmo dhalida

Jirkaagu wuxuu u baahan yahay inuu soo kabsado ka dib dhalimada. Waa mid caadi ah inuu si tartiib tartiib ah u soo kabsado. Halkan waxaa ah 4 siyaabood oo aad naftaada u daryeeli karto.

- **Hel nasiinada ugu badan ee suurtoogalka ah.** Seexo marka ilmahaagu seexo.
- **Isku day inaa cuntada sida saxda ah u cunto.** Cunto caafimaad leh, oo dheellitiran ayaa kaa caawin karta jirkaaga inuu soo kabsado.
- **Xoogaa dhaqdhaqaaq.** Marka hore ka xaqiiji bixiyaha daryeelkaada caafimaadka. Haddii ay dhahaan waa caadi, isku day inaad socotid oo aad sameyso jimicsiga dhalimada ka dib xitaa dhowr daqiiqo maalin kasta.
- **Daacad ahaaw.** Weydiiso saaxiibada, qoyska iyo daryeel bixiyahaaga caawimaad markaad u baahato.

Haddii aad qabto dhiigkar, sonkorow ama aad cayilan tahay, waxaa laga yaabaa inaad halis sare ugu jirto iney ku asiibaan dhibaatooyinka. Qaar waxay noqon karaan kuwo nafta halis gelin kara. Ka baro wax badan oo ku saabsan calaamadaha digniinta barta cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.



Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo ballan-qabsiga ku aadan baaritaan ku sameynta jidhkaaga dhalimada kadib (7-84 maalmood ka dib dhalimada) fadlan ka wac Adeegyada Xubinta lambarka taleefanka ku qoran bogga 4.

Waxaan diyaar u nahay inaan ku caawino

Adeegyada Xubinta: 1-888-269-5410, TTY 711

Ha lagaa caawiyo su'aalahaaga iyo walaacyadaada. Ku hel adeeg bixiyaha daryeelka caafimaad ama xarunta daryeelka degdegga ah, ku soo weydii su'aalaha dheefaha ama ku hel caawinta qabashada ballanta, luuqad walbo (wicitaanka bilaashka ah).

Websaydkeena: myuhc.com/communityplan

Websaydhkeena wuxuu macluumaadkaaga oo dhan ku kaydiyaa hal meel.

App-ka UnitedHealthcare:

Kasoo Degso App Store® ama Google Play™

U hel macluumaadka qorshahaaga caafimaadka si dhakhso ah.

Isticmaal adeegga dijitaalka:

myuhc.com/communityplan/preference

Isku diiwaangeli inaad heshi iimayl, fariimaha qoraalka ah iyo faylasha dijitaalka ah si aad si degdeg ah ugu hesho macluumaadka caafimaadkaaga.

Khadka Taleefonka ee Kalkaaliyaha:

1-800-718-9066, TTY 711

Ka hel talo caafimaad kalkaaliye 24 saacadood maalinti, 7 maalmood toddobaadki, iyada oo bilaash kuu ah (wicitaanka bilaashka ah).

UHC Doctor Chat: Kasoo degso app-ka UHC

Doctor Chat ama wax badan ka baro barta

UHCDoctorChat.com.

Ka baaqo qol sugitaanka oona kula xidhiidh Bixiyeyaasha Daryeelka Aasaasiga ah (Primary Care Providers, PCPs) ilbiriqsiyo gudaheed adigoo isticmaalaya app-ka UHC Doctor Chat. PCP-yada ayaa diyaar ah 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii waxayna ka jawaabi karaan su'aalaha, mid weyn ama mid yarba.

Maaraynta Daryeelka: 1-888-269-5410, TTY 711

Xubnaha qaba xaaladaha caafimaad ee dabadheeraada iyo baahiyaha adag waxay heli karaan wicitaano telefoon, booqashooyin guri, waxbarasho caafimaad, u gudbinta ilaha bulshada, xasuusinta wakhtiga balanta, ka caawinta gaadhi raacida iyo wax ka badan (lanbarka bilaashka ah).

U Jooji Nololsha Darteed: quitnow.net

1-866-784-8454, TTY 711 (lambarka bilaashka ah)

Caawin u hel inaad iska dayso sigaar cabida iyada oo lacag la'aan kuu ah.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Hel internet, daqiiqado iyo fariimo qoraal aan xad lahayn oo xaaware sare leh bil walbo. Waxaa sii dheer, taleefonka casriga ah ee Android™ oo lacag la'aan kuu ah.

Gaadiidka: 1-888-444-1519, TTY 711

Wac Adeegyada Xubinta si aad u dalbato gaadiid ku geeyo oo kaa soo celiyo booqashooyinkaaga caafimaadka iyo farmashiga. Si aad u qabsato ballanta gaadiidka, na soo wac ugu yaraan 2 maalmood oo shaqo ka hor ballantaada. Waxaad awoodi kartaa inaad gaadiid u hesho daryeelka assaasiga ah wixii 30 mayl u jiro gurigaaga iyo daryeelka gaarka ah wixii 60 mayl u jira gurigaaga.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Hel maqaallo, agabyada is-daryeelidda, adeeg bixiyeyaal daryeel leh, iyo khayraadka caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha.

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711

Hel taageero inta aad uurka leedahay oo dhan iyo abaalmarino lagu helo daryeelka dhalmada ka hor iyo daryeelka dhalaanka (wicitaanka bilaashka ah).

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Iska-qafiifi walbahaarka oona ku xooji niyad-samidaada app-kan is-daryeelka kaas oo ku siinaya agabka caafimaadka shucuureed sida wakhti qaadashada maskax dajinta, jimicsiyada neefsashada, muuqaalada, iyo in kaloo badan. Waxaad heli doontaa macluumaad la shakhsi ahaaneyay oo wax kharash ahna ma jiro.

Ku Xidhaha Bulshada (Community Connector):

uhc.care/HTCommConnector

Ilaha Bulshada ee UnitedHealthcare waxay leeyihiin barnaamijyo kaa caawin kara cuntada, guriyeynta, bixinta khadamaadka, iyo wax ka badan, adigoo bixinaya kharash la dhimay ama si kharash la'aan kuugu ah adiga. Raadi si aad caawinaad uga hesho deegaankaaga.

Ogaysiiska Xuquuqda Madaniga

Takoorka waa mid lid ku ah sharciga. UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota cidna kuma takooraan iyadoo lagu saleynayo waxyaabaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Midabka
- Dhalashada
- Caqiiqada
- Diinta
- Nooca jinsiga
- Heerka kaalmada Dadweynaha
- Da'da
- Naafanimada (oo ay ku jiraan naafanimada jireed ama maskaxeed)
- Jinsiga (sida fikradaha khaldan ee laga haysto jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)
- Xaaladda guur
- Rumaysnaanta siyaasadeed
- Xaaladda caafimaad
- Heerka caafimaad
- Helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka
- Khibrad sheegashooyinka
- Taariikhda caafimaadka
- Macluumaadka hidda sidaha

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbiso caabasho takoor ah haddii aad rumaysan tahay inay qaab takoor ah kuula dhaqmeen UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Waxaad gudbin kartaa cabasho oo aad codsan kartaa in lagaa caawiyo gudbinta cabashada si fool-ka-fool ah ama adoo u maraya boostada, telefoonka, fakiska, ama iimaylka:

Civil Rights Coordinator

UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608

Salt Lake City, UTAH 84130

Telefoonka Bilaashka ah: **1-888-269-5410**, TTY **711**

Iimaylka: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Taageerada iyo Adeegyada Dheeraadka ah: UnitedHealthcare Community Plan ee Minnesota waxay bixisaa adeegyo iyo gargaar dheeraad ah, sida turjumaano aqoon leh ama macluumaad lagu heli karo qaabab la adeegsan karo, si lacag la'aan ah oo waqtiyeysan si loo xaqiijiyo fursada loo wada siman yahay ee la xiriirta kaqeybqaadashada barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka.
Kala xiriir Adeegyada Xubnaha 1-888-269-5410.

Adeegyada Taageerada Luuqadeed: UnitedHealthcare Community Plan ee Minnesota waxay bixiyaan dhukmintiyo la tarjumay iyo turjumida luuqadda lagu hadlo, si lacag la'aan ah oo wakhtiga loogu talagalay ah, marka ay lagama maarmaan tahay inuu qofku helo taageero la xiriirta dhinaca luuqadda si loo xaqiijiyo in dadka ku hadla Ingiriisiga xaddidan ay si habsmi ah u helaan macluumaadka iyo adeegyada aan bixino.**Kala xiriir Adeegyada Xubnaha 1-888-269-5410.**

Cabashooyinka Xuquuqda Madaniga ah

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbiso caabasho takoor ah haddii aad rumaysan tahay inay qaab takoor ah kuula dhaqmeen UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Sidoo kale waxaad toos ula xiriiri kartaa mid kasta oo ka mid ah hay'adaha soo socda si aad ugu gudbiso cabasho takoor ah.

Waaxda Caafimaadka Mareykanka iyo Xafiiska Adeegyada Aadanaha ee Xuquuqda Madaniga (Office for Civil Rights, OCR)

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbiso cabasho OCR, oo ah hay'adda dawladda dhexe, haddii aad rumaysan tahay in laguugu takooray wax ka mid ah waxyaabaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Naafanimada
- Midabka
- Jinsiga
- Dhalashada
- Diinta (mararka qaarkood)
- Da'da

Toos ula xiriir **OCR** si aad cabasho ugu gudbiso:

Office for Civil Rights
U.S. Department of Health and Human Services
Midwest Region
233 N. Michigan Avenue, Suite 240
Chicago, IL 60601

Xarunta Jawaab-celinta Macmiilka: Wicitaanka bilaashka ah: 800-368-1019
TDD Telefoonka bilaashka ah: 800-537-7697
limayka: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Halkan Minnesota, waxaad xaq u leedahay inaad u gudbiso cabasho MDHR haddii aad rumaysan tahay in lagu takooray wax ka mid ah waxyaalaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Jinsiga
- Midabka
- Nooca jinsiga
- Dhalashada
- Xaaladda guur
- Diinta
- Heerka kaalmada dadweynaha
- Caqiiqada
- Naafanimada

Toos ula xiriir **MDHR** si aad cabasho ugu gudbiso:

Minnesota Department of Human Rights
540 Fairview Avenue North, Suite 201
St. Paul, MN 55104

Cod: 651-539-1100
Telefoonka bilaashka ah: 800-657-3704
MN Relay: 711 ama 800-627-3529
Fakiska: 651-296-9042
limaylka: Info.MDHR@state.mn.us

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (Department of Human Services, DHS)

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbiso cabasho DHS haddii aad aaminsantahay in lagugu takooray barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Qoomiyadda
- Midabka
- Dhalashada
- Diinta (mararka qaarkood)
- Da'da
- Naafanimada (oo ay ku jiraan naafanimada jireed ama maskaxeed)
- Jinsiga (sida fikradaha khaldan ee laga haysto jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)

Cabashooyinku waxaa waajib ah inay qoraal ahaadaan oo la soo gudbiyo 180 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda aad ogaatay takoorka aad sheegayso. Cabashadu waxaa waajib ah inay ku qoran yihiin magacaaga iyo cinwaankaaga oo ay sharraxayso takoorka aad ka caabanayso. Waan fiirin doonaa oo kugu wargelin doonaa si qoraal ah haddii aan awood u leenahay inaan baarno. Haddii aan awood u leenahay, waan baari doonaa cabashada.

DHS waxay si qoraal ah kugu wargelin doontaa natiijada baaritaanka. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadato haddii aad go'aanka ku qanci waydo. Si aad rafcaan u qaadato, waxaa waajib ah inaad u dirto codsi qoraal ah DHS si ay dib ugu eegaan natiijada baaritaanka. Qoraalka soo koob oo sheeg sababta aad u diidan tahay go'aanka. Ku dar macluumaadka dheeraadka ah ee aad u malaynayso inuu muhiim yahay.

Haddii aad cabasho u gudbiso qaabkan, dadka u shaqeeya hay'adda ku magacaaban cabashada kaama aargoosan karaan. Tani waxay ka dhigan tahay sinnaba inaysan kuugu ciqaabi karin inaad cabasho ka gudbisay. U gudbinta cabasho qaabkan kaa joojin mayso inaad raadsato tallaabooyin kale oo sharci ama maamul ah.

Toos ula xirii **DHS** si aad u gudbiso cabasho takoor ah:

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Qaybta Fursadaha Siman iyo Helitaanka
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
Cod: 651-431-3040 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso

Bayaanka Caafimaadka Hindida Maraykanka

Hindida Maraykanka way sii wadan karaan ama bilaabi karaan inay isticmaalaan rugaha Adeegaha Caafimaadka qabiilka iyo Hindida (Indian Health Services, IHS). Kaaga baahan mayno oggolaansho hore ama kugu soo rogi mayno shuruudo si aad adeegyo uga hesho rugahaan. Waayeelada da'doodu tahay 65 jir iyo kuwa ka wayn tani waxa ka mid ah adeegyada Ka-dhaafitaanka Waayeelka (Elderly Waiver, EW) oo la heli karo iyadoo loo marayo qabiilka. Haddii dhakhtar ama bixiye kale oo ku sugan rug qabiileed ama IHS kuu gudbiyo bixiye ku jira shabakadeena, uma baahan doontid inaad aragto bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah kahor gudbinta.

1-888-269-5410, TTY 711

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ከሌሎችም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎም ለክስተርዳሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။*

កំណត់សម្គាល់៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သ့ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်န့ၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီၢ်လံာ်မိတခါအံၤအယိ ကိးလိတဲစိနီၣ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງໂທໂປໂທໂນຢາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.