



Health Talk

Safarka aad ku raadinayso caafimaad wanaagsan

iStock.com/miniseries



Qaboobaha 2024

United
Healthcare
Community Plan

Maxaa ku jira gudaha

Markaad jirran tahay ama dhaawac ku gaaro, ma taqaanaa halkaad aadi lahayd? Eeg bogga 3-aad si aad u ogaato goobaha ugu fiican ee aad ka helayso daryeelka aad u baahan tahay.

Daryeelka kahortaga ah

Bilow caafimaad leh

Kula kulan dhakhtarkaaga booqashada fayo-qabka ee sanadlaha ah

Caafimaad qab ku bilow sanadkan adiga oo ballan ka qabsanaya dhakhtarkaaga daryeelka assaasiga ah. Booqashadan waa dheef caymis leh oo lagu helo caymiskaaga caafimaadka. Inta ay socoto booqashada, waxaad heli doontaa baaritaano ama tallaalo walbo oo aad u baahan tahay. Qaboobahan, hubso inaad weydiiso dhakhtarkaaga inaad qaadata tallaalka COVID-19 iyo tallaalka hargabka.

UnitedHealthcare Community Plan
12700 Whitewater Drive
Minnetonka, Minnesota 55343

UNHC-112-MN-CAID-SOMALI
CSMN24MD0167480_000



Ala, cunug!

Ku hel abaalmarin inaad daryeel hesho markaad uurka tahay

Ma ogatahy in haddii aadan helin daryeelka xilliga uurka, ilmuhu ay u badan 3 jibaar inuu isagoo yar dhasho? Haddii aad uur leedahay, waxaa muhiim inaad dhakhtarkaaga la kulanto wakhti hore iyo marar badan. Tani waxay idinka caawinaysaa adiga iyo cunugaaga inaad caafimaad qabtaan. Waxaa lagaa baari doonaa miisaanka, dhiigkarka iyo kaadida booqasho walbo. Waxaad dhagaysan doontaa wadne garaaca cunugaaga. Waxaa sidoo kale lagaa qaadi doonaa baaritaano si loo ogoodo wixii dhibaatooyin ah wakhti hore.

Markaad tagto booqashooyinkan, waxaad abaalmarin ka heli kartaa barnaamijkeena Healthy First Steps®. Booqo uhhealthyfirststeps.com si aad isku diiwaangeliso kadib booqashadaada koowaad ee dhakhtarka. Ama wac **1-800-599-5985**, TTY **711**, si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.



iStock.com/dmbaker

Caafimaadka dhimirka

Ma murugaysan tahay?

Talooyinka lagaga dawoobo niyad-jabka

Niyad-jaba hal wakhti soo noqnoqda sanad walba (SAD) waa nooc kamid ah niyad-jabka. Wuxuu yimaadaa xilliga qaboobaha, bilaha madoow ee qaboobaha. Calaamadaha waxaa kamid ah murugo, in niyad xumo la dareemo, hurdo badan iyo miisaanka oo kordha. Haddii aad u malayso inaad qabto SAD, tijaabi talooyinka la isku daryeelo:

- **Jimicsi samee.** Jimicsiga jirka waxaa lagu yaqaanaa inuu dadka ka caawiyo inay soo fiicnaadaan oo uu walbahaarka daayo. Renew Active® oo laga helo UnitedHealthcare waxay kaa caawinaysaa inaad xubinnimo shaqaynayso oo lacag la'aan ah ka hesho goob jimicsi (gym) oo aad ka dooranayso shabakad qaran. Haddii aad jeceshay inaad guriga jimicsi ku samayso, waxaad daawan kartaa kumanaan muuqaalada jimicsiga marwalbo la helo iyo fasalada jimicsiga tooska ah.
- **Wakhti ku qaado dibadda.** Inkastoo cirka uu darruuro badan lahaan karo qaboobaha, iftiinka dibadda ayaad kaa caawin kara inaad soo roonaato. Dhar culus qaado oo soo socsoco inta lagu jiro wakhtigaaga nasashada ee qadada. Haddii aad guriga ka soo bixi waydo, fariiso dariishadaha agtooda.
- **Qaado fiitamiino.** SAD waxaa lala xiriiriyaa inuu kugu yar yahay fitamiin D. Kala hadal dhakhtarkaaga qaadashada fitamiin D ama nafaqo-kaabayaasha kale.

Jirro ama dhaawac

Ogoow meesha aad tagaysid

Markaad jirran tahay ama dhaawac tahay, waxaa dhacda inaad sugi karin inaad aragto dhakhtarka daryeelka caafimaad. Doorashada meesha saxda ee aad aadayso ayaa kaa caawin doonta inaad hesho daawaynta aad u baahan tahay si degdeg ah.

Goormee ayuu ku daryeeli karaa dhakhtarkaaga daryeelka assaasiga ah?

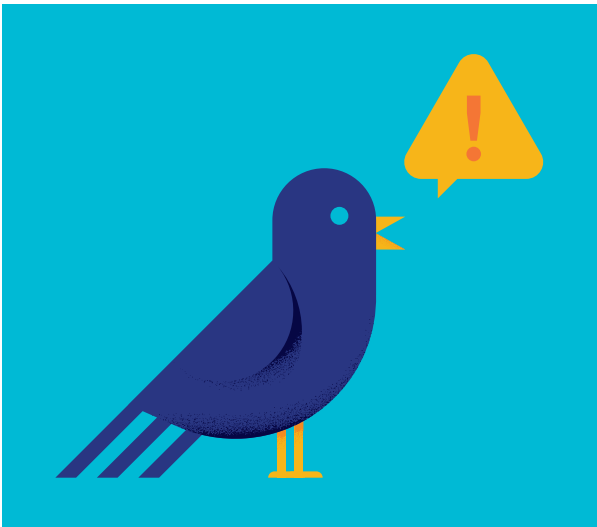
Jirrooyinka iyo dhaawacyada badankood, xafiiska dhakhtarkaaga daryeelka assaasiga ah waa inuu ahaadaa meesha ugu horrayso ee aad wacdo. Waxay awoodi karaan inay kugu taliyaan daryeel aad ku qaadato guriga dhexdiisa. Waxay sidoo kale daawo kaaga qori karaan farmashigaaga.

Goormee ayay tahay inaad aado daryeelka degdegga ah?

Haddii aadan awoodin inaad la kulanto dhakhtarkaaga, waxaad aadi kartaa xarunta daryeelka degdegga ah. Xarumaha daryeelka degdegga ah waxay qaabilaan bukaanada yimaada ballan la'aanta ee qaba jirrooyinka iyo dhaawacyada fudud.

Goormee ayay tahay inaad aado qolalka gurmada degdegga ah ee isbitaalka?

Qolalka gurmada degdegga ah waxaa loogu talagalay oo kaliya xaaladaha gargaarka caafimaadka degdegga ah ee waawayn.



Baaritaanada kansarka

Crush cancer (Burburinta kansarka)

Baaritaanka goor hore lagu ogaanayo kansarka

Waa muhiim inaad iska baartid kansarka haddii aad halis ku jirto. In goor hore la ogaado kansarka ayaa fududeyso daawayntiisa. Weydii dhakhtarkaaga baaritaanadan marki la joogo booqashadaada xigta.

Baaritaanka kansarka mindhicirka iyo malawadka

Baaritaanka kansarka mindhicirka iyo malawadka waxaa lagula taliyaa dadka wawayn ee jira 45 ilaa 75. Kala hadal dhakhtarkaaga nooca baaritaanka ee kuugu wanaagsan.

Baaritaanka kansarka makaanka afkiisa

Haweenka u dhaxeeya da'da 21 iyo 29 waa inay helaan Baaritaanka kansarka makaanka afkiisa 3 sano oo walbo. Kadibna Baaritaanada kansarka makaanka afkiisa iyo HPV 5 sano oo walbo inta u dhaxaysa da'da 30 iyo 65. Baaritaanada waxay kaga joogsan karaan da'da 65 haweenka leh taariikhda natiijooyinka caadiga ah ee Baaritaanada kansarka makaanka afkiisa.

Baaritaanka kansarka qanjirka

Ragga da'doodu u dhaxeeyo 55 iyo 69 jir waa inay go'aan shaqsi ka gaaraan in la baaro. Haddii aad kamid tahay kooxda da'dan jirta, kala hadal dhakhtarkaaga baaritaanka.

Baaritaanka kansarka sambabaha

Dadka waawayn ee da'doodu u dhaxayso 55 iyo 80 jir waa inay wax ka weydiiyaan dhakhtarkooda baaritaanka kansarka sambabaha haddii ay leeyihiin taariikhda sigaar cabid badan oo ay hadda cabaan (ama ay iska daayeen 15-ki sano ee ugu danbeeyay gudahooda).

Halkan diyaarka kuugu ah

Waxaan rabnaa inaan kuu fududayno inta suurtoogalka ah si aad faa'iidada ugu badan uga hesho qorshaha caymiskaaga caafimaad. Xubin naga mid ah ahaan, waxaa jira adeegyo iyo dheefo badan oo aad heli karto.

Adeegyada Xubinta: Ha laga 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).
1-888-269-5410, TTY 711

myuhc.com: Websaydhkeena wuxuu macluumaadkaaga oo dhan ku kaydiyaa hal meel. Waxaad heli kartaa adeeg bixiyaha daryeelka caafimaad, waxaad eegi kartaa dheefahaaga ama arki kartaa kaarkaaga Aqoonsiga xubinta, meel kasta oo aad joogto.
myuhc.com/communityplan

App-ka UnitedHealthcare: Ka hel macluumaadka qorshaha caymiskaaga caafimaad adiga oo mashquulsan. Ka eeg caymiskaaga iyo dheefahaaga. Ka hel adeeg bixiyaha u shaqeeya shirkada ee kuugu dhaw. Ka eeg kaarkaaga Aqoonsiga xubinta, ka hel tilmaamaha lagu tago xafiiska adeeg bixiyahaaga iyo wax kale oo badan.
Kala soo deg App Store® ama Google Play™

NurseLine: Ka hel talo caafimaad kalkaaliye 24 saacadood maalinti, 7 maalmood toddobaadki, iyada oo bilaash kuu ah (wicitaanka bilaashka ah).
1-800-718-9066, TTY 711

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

Maaraynta Daryeelka: Mashruucan waxaa loogu talagalay xubnaha qaba xaaladaha caafimaad ee daba dheeraado iyo baahiyaha adag. Waxaad heli kartaa wicitaanada taleefonka, booqashooyinka guriga, waxbarashada caafimaadka, gudbinta dhigaalada bulshada, xusuusinta ballamaha, caawinta gaadiidka iyo wax kale oo badan (wicitaanka bilaashka ah).
1-888-269-5410, TTY 711

Healthy First Steps®: Hel taageero inta aad uurka leedahay oo dhan iyo abaalmarino lagu helo daryeelka dhalmada ka hor iyo daryeelka dhalaanka (wicitaanka bilaashka ah).
1-800-599-5985, TTY 711
uhhealthyfirststeps.com

Assurance Wireless: Hel internet, daqiiqado iyo fariimo qoraal aan xad lahayn oo xaaware sare leh bil walbo. Waxaa sii dheer, ku hel taleefonka casriga ah ee Android™ lacag la'aan.
assurancewireless.com/partner/buhc

Live and Work Well: Hel maqaallo, agabyada is-daryeelidda, adeeg bixiyeyaal daryeel leh, iyo khayraadka caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha.
liveandworkwell.com

Quit For Life: Caawin u hel inaad iska dayso sigaar cabida iyada oo lacag la'aan kuu ah (wicitaanka bilaashka ah).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Isticmaal adeegga dijitaalka: Isku diiwaangeli inaad hesho iimayl, fariimaha qoraalka ah iyo faylasha dijitaalka ah si aad si degdeg ah ugu hesho macluumaadka caafimaadkaaga.
myuhc.com/communityplan/preference

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 gudbisno 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 gudbisno cabasho takoor ah.

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

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisno 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 gudbisno:

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 gudbisno cabasho MDHR haddii aad rumaysan tahay in laguugu 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 gudbisno:

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 xiriiir **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. Waayelada da'doodu tahay 65 jir iyo kuwa ka wayn tani waxa ka mid ah adeegyada Ka-dhaafitaanka Waayelka (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፡ ከላምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ 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.

ဟ်သုဉ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤနၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအယိ ကိးလိတဲစိနိာ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

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

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ ວິ, ຈົ່ງໂທໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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.