



Health Talk

Safarka aad ku raadinayso caafimaad wanaagsan

©Stock.com/skynesher



Dayrta 2023

United
Healthcare
Community Plan

Maxaa ku jira gudaha

Waxaa la joogaa xilliga tallaalkaaga hargabka ee sanadlaha ah. Raadiyaha goobteena tallaalka hargabka ayaa kuu sahlaya inaad hesho meesha aad ka qaadanayso mid. Wax badan ka baro Bogga 3.



Cusboonaysiinta Kaalmada Caafimaad

Ficil samee

Xubnaha waxay u baahan yihiin inay cusboonaysiiyaan caymsikooda Kaalmada Caafimaad sanad walbo. Gobalkaaga ayaa kuu sheegi doona xilliga aad cusboonaysiinayso. Waxay ugu yeeraan dib u cusboonaysiin.

Xaqiiji in gobalka uu kula soo xiriiri karo marki la gaaro xilliga cusboonaysiinta. Sii cinwaanka meesha aad hadda dagan tahay, iimaylkaaga iyo lambarkaaga taleefonka. Waa inaad u jawaabto markay kula soo xiriiraan. Haddii aadan u jawaabin, waxaad lumin kartaa caymiskaaga.



Waxaan diyaar u nahay inaan ku caawino. Wax badan ka ogoow barta uhc.com/staycovered.

Baaritaanka kansarka naasaha

Naftaada wanaaji

Wakhti sii si aad iskaga qaado raajada naasaha

Haweenka, waxaa muhiim idiin ah inaad iska qaadaan raajada naasaha markuu idin faro adeeg bixiyihiina daryeelka caafimaadka inaad sidaas samaysaan. Raajada naasaha waa raajo laga qaado naasaha oo sheegi karta cillada naaska. Waxay gacan ka gaysan kartaa oggaanshaha hore ee kansarka naasaha, markaas oo ay fududahay in la daaweeyo.

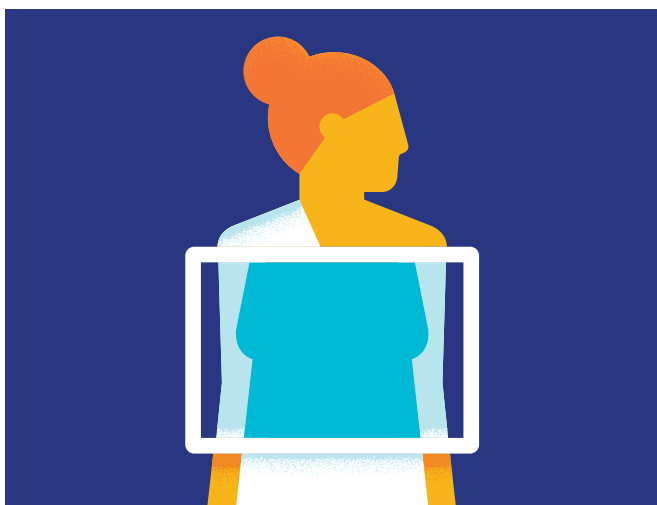
Inaad caafimaadkaaga ka taxadarto waa muhiim. Ma ahan baqaynimo. Waxaa sii dheer, inaad caafimaad qabto waxay kaa caawinaysaa inaad daryeesho qoyskaaga.

Inaad iska qaado raajada naasaha ayaa badbaadin karta noolashaada. Waa dheef caymis leh oo loogu talagalay haweenka iyada oo ku xiran da'daada iyo arrimaha halista kuu ah. Taasi waxay ka dhigan tahay inaad mid ku heli karto lacag yar ama si bilaash ah.



Iska taxadar. Kala hadal dhakhtarkaaga daryeelka caafimaad haddii ay tahay inaad iska qaado raajada naasaha.

Si aad wax badan uga ogaato dheefahaaga raajada naasaha, ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 4.



iStock.com/LeoPatrizi

Noolasha maalin walbo

2 qaab oo jimicsi loo sameeyo

Jimicsiga waa qayb muhiim oo ka mid ah qaab nololeedka caafimaadka leh. Waxay yaraysaa halista inay cudduro kugu dhacaan sida sonkorowga, cayilka saalidka ah iyo cudurka wadnaha. Jimicsiga wuxuu sidoo kale kaa caawinayaa inaad maskax ahaan u caafimaad qabto. Wuxuu kaa yarayn karaa walwalka, murugada iyo daalka.

Inaad nafaas uga hesho jimicsiga maalinta mashquulka badan way adkaan kartaa—gaar ahaan markaad leedahay shaqo, dugsi iyo wakhtiga qoyska. Waa kuwan 2 fikradood oo kaa caawinaya inaad firfircoonaato:

- 1. Hawsha aad maalinta walbo qabato ayaa jimicsi ahaan u xisaaban.** Inaad shaqada u lugayso ama shaqada dhexdeeda ayaa ah qaab wanaagsan oo lagu jimicsado. Hawada cusub ayaa u wanaagsan maskxdaada, sidoo kale.
- 2. Wakhti nasasho ka qaado shaqada oo soco markaad awooddo.** Iskala bixi ama socsoco dhawr daqiiqo saacad walbo.

Ka hor intaadan bilaabin wax barnaamij jimicsi ah, la hadal dhakhtarkaaga.

Maaraynta cudurka

Wax badan naftaada ka ogoow

Dhigaalo onleen ah oo aad wax kaga ogaan karto xaaladahaaga caafimaad

Dadka cudurada laga helo ayaa inta badan su'aalo isweydiyo. Waxaa laga yaabaa inaad is weydiiso:

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

Waxaan leenahay barnaamijka maaraynta cudurada kaas oo kaa caawinaya inaad wax badan ogaato oo aad si wanaagsan u maarayso caafimaadkaaga. Booqo myuhc.com/communityplan/healthwellness si aad wax uga ogaato:

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



Tallaalka hargabka

La dagaal hargabka

Waxaa la joogaa xilligi tallaalkaaga hargabka ee sanadlaha ah

Waa inaad qaadato tallaalka hargabka sanad walbo. Waxaa lagula taliyaa qof walbo oo 6 bilood jira ama ka wayn. Waa kuwan 3 sababood oo aad u qaadnayso:

1. Wuxuu kaa ilaalinayaa inuu hargab kugu dhaco.
2. Haddii uu hargab kugu dhaco, wuxuu kaa caawin doonaa inuu kaa yareeyo xanuunkiisa.
3. Wuxuu sidoo kale ka ilaalinayaa qoyskaaga inuu hargabka ku dhaco. Markuu qof walbo tallaalka qaato, way adkaanaysaa inuu faafo hargabka.



Qaado tallaalkaaga hargabka maanta! Wax lacag ah kuuguma fadhiyo inaad qaadato tallaalka hargabka. Waxaan leenahay aalad onleen ah oo kuu fududaynayso inaad ballan u qabsato. Booqo myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Drazen Zljic

Dhigaalada xubnaha

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 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).
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: 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

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. 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፡ 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. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၢ်နၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ 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.