



# HealthTalk

Waa safarkaagii aad ku heli lahayd caafimaad fiican



## Maxaa gudaha ku yaala

Waa waqtigii aad qaadan lahayd tallaalkaagii hargabka ee sannadlaha ahaa. Qalabkeena helista goobta tallaalka hargabka ayaa kuu sahlaya sidaad ku heli lahayd goob tallaalka. Wixii dheeraad ah ka eeg bogga 2aad.

## Daryeelka caymisku kujira oo lagu bixiyo

### Dr. Chat

#### Maaree caafimaadkaaga adiga oo safar ku jira

Ka gudub qolka sugitaanka oo bixiyaha daryeelka caafimaadka aasaasiga ah (PCP) kula sheekayso UHC Doctor Chat, waana kuu bilaa lacag adiga.

Dhakhaatiirta PCPs waa heegan 24-ka saacadood maalintii, 7-ka maalmood ee toddobaadka waxayna ka jawaabi karaan wixii su'aalo ah ha waynaadaan ama ha yaraadaane. Hel jawaabaha, daawaynta iyo daryeellada kawardoonka ama dabagalka ah ee aad u baahan tahay, markaad u baahan tahay.



Abka maantaba kala soo deg barta App Store® ama Google Play™ ama wixii dheeraad ah ka baro **UHCDoctorChat.com**.

## La dagaallanka hargabka

### Waa xilligii aad qaadan lahayd tallaalkaagii hargabka ee sannadlaha ahaa

Waa muhiim inaad qaadato tallaalka hargabka sannad kasta. Qof kasta oo jira 6 bilood iyo ka wayn waxaa lagu talinayaa tallaalka hargabka in lagu duro.

### Waa kuwaan 3 sababood oo aad u qaadanayso:

1. Wuxuu kaa ilaalinayaa inaad qaado hargabka.
2. Haddii aad hargabka qaaddo, astaamahaagu aad uma darnaan doonaan.
3. Wuxuu sidoo kale qoyskaaga ka ilaalinayaa inay hargab qaadaan. Markii qof kasta uu qaato tallaalka hargabka, faafitaanka hargabku way adkaata.

**Maanta qaado tallaalkaaga hargabka.** Ma jiraan wax kharash ah oo ay kugu fadhido. Waxaanu leenahay qalab onlayna oo kuu sahlaya inaad ballanta tallaalka sii qabsato. Booqo [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).



## Dib-u-cusbooneysiinta Medicaid

### Tillaabo qaad

### Waxa aad u baahan tahay inaad yeesho si aad dib ugu cusboonaysiiso dheefahaaga Medical Assistance

Xubnaha Medical Assistance waxa laga doonayaa inay dib u cusbooneysiyaan caymiskooda sannad kasta. Gobolkaaga maamulkiisa ayaa waqtiga dib-u-cusboonaysiinta markii la gaaro kuu sheegi doona. Waxaa laga yaabaa inay ugu yeedhaan dib u xaqiijin ama dib u go'aamin.

Hubi in maamulka gobolku kula soo xiriiri karo markii la gaaro xilliga dib u cusbooneysiinta. Sii cinwaankaaga hadda lagaa helo, iimaylkaaga iyo lambarka taleefankaaga. Waa muhiim inaad u jawaabto markii ay kula soo xiriiraan. Haddii aad la xiriiri waydo waxaad waayi kartaa qorshahaaga caafimaadka.



**Waxaan halkan u joogaa inaan ku caawino.** Wixii intaas ka badan ka baro [uhc.com/staycovered](https://uhc.com/staycovered).

## Nolosha maalinlaha ah

### Diyaargaraw, qorshe dejiso, jooji

### Caaawimo aad sigaarka si abadiyan ah isaga daynayso

Wax qarsoon maaha in joojinta sigaarku ay adag tahay waxaana laga yaabaa inaad garan la'dahay meel aad ka bilowdo. Iyada oo aan loo eegayn heerka nolosha ee aad ku jirto, aad noqotid qof dhalinyaro ah oo dhowr iyo toban jir ah, hooyo uur leh ama qof qaangaar ah, joojinta sigaarku waa mid ka mid ah tillaabooyinka ugu muhiimsan ee aad qaadi karto si aad u horumariso caafimaadkaaga. Tani waa mid run ah loomana fiirinayo muddada aad sigaarka cabbaysay inta ay dhan tahay.

Markaad hesho taageerada saxda ah, waad labanlaabi kartaa fursadahaaga aad si kamadambays ah ugu joojinayso sigaarka.<sup>1</sup> Halkan waxaa ku qoran qaabab aad ku heli karto caawimaad:

- Taageerada talobixiyaha waxaa lagu bixin karaa taleefan, fool-ka-fool qof iyo qof ah ama koox ahaan.
- Nikotiin beddel ah oo aad qaadato waxay kaa fududayn kartaa astaamaha doonista sigaarka. Beddel nikotiin ka xulo xanjooyin, taqsiimo, kuwo la isku buufiyo, kuwo neef ahaan loo qaato, ama kiniini milmiya.
- Daawooyin la falgala kiimikooyinka maskaxda kuwaas oo buriya qabatimidaada sigaarka.

## Maaraynta Cudurrada

# Yaree astaamahaaga COPD

In ka badan 16 milyan oo qof oo Maraykan ah ayaa qaba cudurka dhuumaha sambabadu xannibmaan ee daran (COPD).<sup>1</sup> Wuxuu sababaa qufac, hiinraag, neefqabatin iyo duuf iyo xab dheeraad ah. Wuxuu ku badan yahay dadka ka wayn da'da 65.

Cudurka COPD waa inuu baaraa dhakhtar ama daryeel bixiye cafimaad. Haddii aad cudurka qabto, waxaa jira qaabab badan oo aad ku yarayn karto astaamaha cudurka. Inaad joojiso sigaarka iyo inaad qaadata daawooyin labaduba way ku caawin karaan.

Waxaa sidoo kale muhiim ah inaad daawooyinkaaga u qaadata sida laguugu soo qoray. Waxay kaa caawin doonaan inaad caafimaad dareento. Waxay sidoo kale kaa caawin karaan ka hortagga in cudurku “kugu soo kaco” oo uu neefsigu kugu adkaado.



## Kalaguurrada daryeelka

# Daryeelka isbitaalka daryeel ka dib ah waa muhiim

## Waxa ay tahay inaad sameyso markii aad guriga tagto ee isbitaalka ka soo laabato

Waqtiga ku xiga markii isbitaalka aad ka baxdo ama lagaa saaro qolka gargaarka degdeg ah wuxuu noqon karaa mid kugu adkaada oo dhib badan. Qaad tallaabooyinkan si ay kaaga caawiyaan fududaynta kalaguurkan:

1. Faham tilmaamaha bixitaankaaga. Kalkaalisadaada ama daryeel bixiyahaaga ayaa kula fiirin doona tilmaamaha ka hor inta aadan ka tegin isbitaalka. Su'aalo ka waydii wixii aadan fahmin.
2. Sii qaado wixii daawooyin ah ee lagu qoray. Markaad joogto farmasiga, ka dalbo farmasiilaha inuu liiska daawooyinka oo dhan ka fiiriyo wixii islafalgal ah ee daawooyinka ka dhex dhici kara.
3. Ballan soo laabasho ka qabso dhakhtarkaaga ama Bixiyahaaga Daryeelka Aasaasiga ah (PCP) ama bixiyahaaga daryeelka caafimaadka habdhaqanka ama dabeecadda 7 beri gudahood ka dib bixitaankaaga. Soo qaado nuqul tilmaamahaaga bixintaanka ah iyo liiska wixii daawooyin ah ee lagu qoray.

Taageero dalbo. Dad badan ayaa waqtigaas caawimo dheeraad ah u baahda. Waxaa laga yaabaa in caawimo aad dadka kale waydiisato noqon karto waxaad u baahan tahay si aad dhakhso ugu soo kabato.



Haddii aad u baahan tahay caawimo si ballan soo laabasho laguugu qabto, fadlan soo wac lambarka wicitaanka bilaashka ah ee Adeegyada Macmiilka ee ku yaalla bogga 4aad.

# Annagu waxaan halkan u joognaa sidii aan kuu caawin lahayn

**Adeegyada Xubinta: 1-888-269-5410, TTY 711**  
Caawimo u hel su'aalahaaga iyo walaacyadaada. Ku hel bixiye daryeel caafimaad ama xarun daryeel degdeg ah, ku waydii su'aalaha dheefaha ama ku qabso ballamaha soo-laabashada luuqad kasta (wicitaan bilaash ah).

**Websaydkeenu waa:**  
**myuhc.com/communityplan** Websaydkeenu wuxuu dhammaan macluumaadkaaga caafimaadka ku xafidaa hal meel.

**Abka ama barnaamijka onlaynka ah ee UnitedHealthcare: Kala soo deg App Store® ama Google Play™** Hel macluumaadkaaga caafimaadka adigoo safar ku jira.

**Dhijitaal u wareeg: myuhc.com/communityplan/preference** Isu diiwaangali helitaanka iimaylka, farriimaha qoraalka ah, iyo faylasha dhijitaalka ah si aad macluumaadka caafimaadkaaga si dhakhso ah ugu hesho.

**Khadka Kalkaalayaha: 1-800-718-9066, TTY 711** Talo caafimaad ka hel kalkaaliso 24-ka saacadood ee maalintii, 7-da beri ee usbuucii, iyadoo kuu bilaash ah (wicitaanku waa bilaash).

**Maarynta Daryeel: 1-888-269-5410, TTY 711**  
Xubnaha qaba cudurada jiidama ama daran iyo kuwa la nool xaaladaha caafimaad darro ee adag waxay heli karaan wicitaano taleefan, in guryaha lagu soo booqdo, waxbarasho caafimaad, in lagu xiro ilaha waxtar ee bulshada, in ballamaha la xasuusiyo, safarka iyo gaadiidka oo laga caawiyo iyo adeegyo kale oo dheeraad ah (wicitaanku waa bilaash).

**Isdaryeelka AbleTo: ableto.com/begin**  
Walwalka iskaga yaree oo kor ugu qaad niyadaada abkan Isdaryeelka kaas oo ku siinaya agabyo caafimaad maskaxeed sida khushuucitaan, jimicsiyo neefsasho, muuqaalo fiidiyow ah iyo waxyaabo kale oo badan. Waxaad heli doontaa xog kuu gaar ah wax kharash ahna lagaama rabo.

**Tillaabooyinka ugu Horreeya ee Caafimaadka ee Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711** Muddada aad uurka leedahay hel taageero iyo abaalmarino loogu talagalay daryeel uurka iyo ilmaha aad siddo kaasi oo degdeg ah (wicitaanku waa bilaash).

**Quit For Life: quitnow.net1-866-784-8454, TTY 711** (wicitaanku waa bilaash). Hel caawimo bilaash ah oo kaa taageeraysa joojinta sigaarka

**Assurance Wireless: assurancewireless.com/partner/buhc** Hel khad xawaarihiisu sarreeyo, daqiiqado ku-hadal ah iyo farriimo qoraal ah bil kasta. Intaas waxa dheer taleefan Android™ casriya oo aan kuugu kici doonin wax kharash ah.

**Gaadiid-raaca: 1-888-444-1519, TTY 711** Wac Adeegyada Xubnaha si aad u waydiiso gaadiidka lagu tagayo ee lagaga imanayo goobaha caafimaadka iyo farmeesiyada aad booqanayso. Si gaadiid laguugu sii qabto, sii wac ugu yaraan 2 maalmood oo shaqo ka hor ballaantaada. Waxa laga yaabaa inaad hesho gaari ku geeya goobaha daryeelka aasaasiga ah ee gurigaaga u jira illaa 30 mayl iyo kuwa daryeelka takhasuska ee kuu jira illaa 60 mayl.

**Live and Work Well: liveandworkwell.com**  
Ka hel maqaallo, agab isdaryeel, daryeel bixiyayaal, iyo ilaha ama dhigaallada kaalmada caafimaadka maskaxda iyo joojinta isticmaalka maandooriyayaasha.

**Community Connector: uhc.care/HTCommConnector**  
UnitedHealthcare Community Resources waxay leeyihiin barnaamijyo bixin kara caawimo cunto, mid hoy, bixinta adeegyada korontada, biyaha iyo gaaska, iyo kaalmo kale oo dheeraad ah, taas oo qiimo dhimis lagu sameeyay ama bilaa lacag ah. Raadi si aad caawimo uga hesho aagaaga.

**Expressable: expressable.com/united** Kaasho dhakhtarka hadalka oo haysta shati lehna khibrad si aad ula yeelato kulano fool-ka-fool ah adigoo gurigaaga jooga – oo hel casharo tababar oo todobaadle ah, waxbarasho, iyo taageero kuu sahlaya inaad hadafkaaga dhakhso u gaadho.

## 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 gudbisoo 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 gudbisoo caabasho takoor ah.

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

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisoo caabasho 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 caabasho ugu gudbisoo:

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](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Halkan Minnesota, waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisoo caabasho 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 caabasho ugu gudbisoo:

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](mailto: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 natijada 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 natijada 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 xiriir **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.





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.