



FURAHA NOLOSHA FIICAN WAA QORSHAHA WEYN

HealthTALK



ARRINKAN

Durista hargabka	Bogga 1
Dhiigkarka	Bogga 2
Buufiska dhalhada kadib	Bogga 2
Tayada	Bogga 3
Joojinta sigaarka	Bogga 3
Tilmaamaha layliga	Bogga 3
Fikradaha waxqabadka	Bogga 4

Waa shaqaysay!

Durista hargabku waxay ilaalisaa caafimaadka malaayiin.

Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurku waxay dhawaan darsen sida fiican ee durista hargabku u shaqayso. Waxay eegeen xogta hargabka lixdii sano ee u dambeeyey. Waxay ogaadeen in tallaalka hargabku kahortagay:

- 13.6 milyan oo xanuunsi.
- 5.8 milyan xanuunsi.
- 112,900 cusbitaal dhigis.

Cid kasta oo ka wayn 6 bilood waa inay qaadata durista hargabka sannad kasta. Duriso cusub ayaa la heli karaa dayrta. Waxay kahortagaan noocyada hargabyada ee khabiiradu saadaaliyeen inay noqon doonaan kuwa u badan sannadkan. Adiga iyo qoyskaaguba dhakhso isku tallaala.



Hel kaaga. Durista hargabku waxa laga heli karaa goobo badan. Ma u baahan tahay mid uu aqbalayo qorshahaaga caafimaad? Booqo MyUHC.com/CommunityPlan ama wac **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



Ogow lambaradaada

Waxa muhiim ah inaad xakamayso cadaadiska dhiiga.

Ugu dhawaan mid kamid ah saddexdii qof ee qaangaarka ah ayaa qaba dhiigkar. Tani waxay ka dhigan tahay cadaadis dhiig 140/90 ama ka sarreeya. Cadaadiska dhiiga ee ka sarreeya 120/80 laakiin ka hooseeya 140/90 waxa loo tixgaliyaa dhiigkar-horaad.

Dhiigkarku badanka ma leh wax astaamo ah. Tani waxay sahashaa in dad badani ayna war ka hayn. Laakiin sababtoo ah wuxuu kuu horseedi karaa dhibaatooyin khatar ah, waxa muhiim ah inaad daawayso. Dhiigkarku waa waxyaabaha ugu badan ee keena faalijka, wadne wareenka, xanuunka kalyaha iyo talaxgabka wadnaha. Waxa jira dhawr shay ood qaban karto si aad u xakamayso cadaadiska dhiigaaga.

- Ku xaddid cusbada in kayar 1,500 mg maalintii.
- Ku xaddid khamrada hal mar maalintii haweenka ama laba ragga (ama kayar).
- Ku joog culays caafimaad leh.
- Jimciso ugu yaraan 30 daqiiqo maalintii.
- Maaree daqdiga.
- Ha cabbin sigaar.



La kulan dhakhtarkaaga. Haddii isbeddelka qaabnololeedku aanu ku fillayn, dhakhtarkaagu wuxuu kuu soojeedin karaa daawo. Waxa jira noocyo badan oo daawooyin ah oo hoos u dhiga dhiigkarka. Hubso inaad ilaaliso dhammaan ballamaha la socodka ee dhakhtarkaaga. Hubi cadaadiska dhiigaaga inta badan.



Kabaxsan buufiska dhalmada kadib

Kadib marka ilmahaagu dhasho, hoormoonadaada waxa ku dhaca isbeddel wayn. Tani waxay kaa dhigi kartaa qof kacsan. Waa wax caadi ah inaad dareento murugo, cadho, walaac ama warbahaar bilaabma laba ilaa saddex maalmood kadib dhalista. Kuwani waa dareemo caadi ah.

Haddii dareemadani ayna kaa tagin toddobaad kadib ama ka sii daraan, waxaad yeelan kartaa niyadjabka dhalmada kadib. Astaamaha kale waxa kamid ah adigooy dhib kugu noqoto inaad is-daryeesho ama ilmahaaga daryeesho ama aanad awoodin inaad qabato hawl maalmeedka. Waxaad dareemi kartaa walaac ama cabsi. Waxaad u malayn kartaa inaad ka dabbaalan karin dhibaatooyinka hooyonimada. Waxaad xiita ka cabsan kartaa inaad waxyeesho naftaada ama tan ilmahaaga.

Haddaad u malayso inaad yeelatay niyadjabka dhalmada kadib, la hadal dhakhtarkaaga imika. Waxaad kaga soo kabsan kartaa daawayn. Isku day inaad is-daryeesho. Si fiican u cun nasasho badanna qaado. Waydiiso caawimo rafiiqaaga, qoyska iyo asxaabta marka la eego guriga iyo ilmaha. La hadal qof aad aaminsan tahay.



Ha lagu baadho. Qayb kamid ah booqashadu waa baadhista niyadjabka dhalmada kadib. La kulan dhakhtarkaaga afar ilaa lix toddobaad kadib markaad umusho. Haddii ilmaha lagugu qalay, sidoo kale la kulan dhakhtarkaaga laba toddobaad kadib markaad umusho.



Waxaanu daryeelaayay

Barnaamijka Horumarinta Tayada Qorshaha Beesha UnitedHealthcare wuxuu ka shaqeeyaa siinta xubnaheena daryeel iyo adeegyo fiican. Sannad kasta Qorshayaasha Beesha UHC waxay tabiyaan sida fiican ee ay u bixinayaan adeegyada daryeelka caafimaad. Qaar badan oo kamid ah waxyaalaha aanu tabino waa arrimo caafimaadka dadwayne oo waawayn.

2012, hadafkayagu wuxuu ahaa inaanu kordhino tirada booqashooyinka caafimaad ee carruurta da'aha 3-6, kordhino tirada haweenka arkay dhakhtarka horraanta uurkooda oo kordhino tirada haweenka la yeeshay booqashooyin la socosho dhakhtarkooda kadib markay dhaleen. 2013, waxaanu ogaanay in haween badan ay u tagayaan dhakhtarka uurkooda sidoo kalena ay la kulmayaan dhakhtarkooda kadib umushooda. Tirada booqashooyinka caafimaad ee carruurta 3-6 waa ay ka hoosaysay hadafkayaga.

2013-2014 waxaanu sii wadi inaanu dhiirgalino oo isku dayno inaanu helno heerar sare oo booqashooyinka caafimaad ee sabiyada, carruurta iyo dhallinyarta. Sidoo kale waxaanu isku dayi kordhinta tirada xubnaha eel eh baadhista kansarka naasaha, baadhista mahaanka iyo baadhista kolestaroolka.

Waxaanu sidoo kale samaynaa xogururino xubneed sannad kasta si aan u aragno sida fiican eenu u buuxinayno baahiyaha xubnahayaga. Xogururtayada 2013 waxay muujisay horumar sannadkii saddexaad ee isku xiga sida xubnahayagu u qiimeeyaan helista daryeelka ay u baahan yihiin, sida fiican ee dhakhtarkoodu ula hadlo iyo sida xaruntayada adeegga macmiilku ula dhaqanto. Waxaanu sii wadi inaanu isku dayno inaanu horumarino xaruntayada adeegga macmiilka, imikana waxaanu haysanaa khabiir la shaqayn kara xubnaha kuwaasi oo ka cawda hal mar wax ka badan dhibaato.



Hel dhammaanteed.

Haddaad jeclaan lahayd inaad ogaato wax dheeraad ah oo kusaabsan barnaamijka Horumarinta Tayada iyo horumarka aanu u samaynay gaadhista ahdaafta, fadlan wac **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



Waad joojin kartaa

Ku Biir Qiijinta Wayn ee Maraykanka.

Isticmaalka sigaarka waa waxa keena cudur ee laga hortagi karo ee ugu ballaadhan Maraykanka. Sidoo kale waa waxa koowaad ee keena dhimashada gabawga kahor. Walina, hal qof shantii qof ee Maraykan ah sigaarka ayuu cabaa. Malaayiin qof ayaa caba sigaarka ama baybka ama canka dhiga tubaakada. Haddaad kamid tahay 60 milyan ee sigaarka isticmaala Maraykanka, waa wakhtigii aad joojin lahayd.

Qiijinta Waynta ee Maraykanku waxay noqon kartaa maalin fiican ood sigaarka joojiso - xiita hadday maalin kaliya tahay. Dhacdadan sannadlaha ahi waxay dhacaysaa dayrtan Noofambar 21.



Waad samayn kartaa. Kala hadal dhakhtarkaaga daawooyinka ku caawin kara. Sidoo kale waxaad ku kordhin kartaa fursadahaaga guusha taageero. Wac Barnaamijka Quit For Life® Program **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**. Ku dhajino nigotiin ah iyo xanjo ayaa la heli karaa.



TILMAAM FIICAN

Qorshaha Beesha UnitedHealthcare wuxuu leeyahay tilmaamo la raaco oo ka caawiya dhakhtarada inay qaataan go'aano daryeelka caafimaad. Tilmaamahan waxay ka yimaadeen ilo qaran ahaan la aqoonsan yahay. Waxa jiray tilmaamo la raaco xaaladaha ay kamid yihiin:

- xiiqda
- xaaladda fiirsi la'aan (attention deficit hyperactivity disorder) (ADHD)
- xaalad degdeg iyo dhakhso ah (bipolar disorder)
- cudurka talaxgabka sambabada (chronic obstructive pulmonary disease) (COPD)
- niyadjab
- sonkorow
- wadne xanuun
- wadne talaxgab
- dhiigkar
- cayil
- daryeelka dhalmada kahor
- daryeelka caafimaadka kahortagga ee carruurta
- xaaladaha isticmaalka daroogo
- xubin ku beeris



Barashada dhexdeeda. Waxaad ka heli kartaa tilmaamahayaga la raacayo **UHCCCommunityPlan.com**.

Cidhifka khayraadka

Member Services (Adegyada Xubinta) Raadi dhakhtar, waydii su'aalo faa'ido leh ama cabasho gudbi.
1-877-542-8997 (TTY 711)

NurseLine (Khadka Kalkaalayaha Caafimaad) Hel 24/7 talo caafimaad oo kalkaaliso.
1-877-543-3409 (TTY 711)

Healthy First Steps (Tallaabooyinka u Horreeya ee Caafimaadqabka) Hel taageero uur ama barbaarin.
1-800-599-5985 (TTY 711)

Our website (Websaytkayaga) Isticmaal diiwaankayaga dhakhtarka, raadi dhakhtar ama farmasi, ama jawaabo u hel su'aalo caafimaad.
MyUHC.com/CommunityPlan
Akhri Buug-gacmeedkaaga Xubinta.
UHCommunityPlan.com

Text4baby Hel farriin kusaabsan uurka iyo sannadka koowaad ee ilmahaaga. Fariin qoraal ah ugu dir **BABY 511411** fariimaha Ingiriisida ah. Fariin qoraal ah ugu dir **BEBE 511411** fariimaha Isbaanishka ah. Ama iska diiwaangali **text4baby.org**.

Khadka Degdegga ah ee Xadgudubka Guriga ee Qaranka Hel caawimo bilaash ah, oo qarsoodi ah ee xadgudubka guriga.
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Khadka Joojinta Sigaar Cabista Hel caawimo bilaash ah joojinta sigaarka.
1-866-QUIT-4-LIFE
(1-866-784-8454)



Shurg ku ah Habdhaqan Nolo Caafimaad Leh



Afkaarta hawsha maalin kasta

Waxaad tusi kartaa ilmahaaga in dhaqdhaqaaqistu ay tahay wax qoyska oo dhan uu si wadajir ah u samayn karo. Markaad la wadaagto xiisahaaga, ilmahaagu wuxuu u hanwaynaan doonaa inuu kusoo biiro, sidoo kale! Firfircoonaantu waa ka sahlan tahay sidaad u malaynayso. Ka hubi qodobada hoos madadaalo ahaan, qaabab sahlan ood ugu darayso dhaqdhaqaaq badan maalinta qoyskaaga.

- **DIYAARGAROW, BILAW, IS-KALA-BIXII!** Ka hel bilaw caafimaad leh samaynta is-kala-bixisyo sida wadajira subaxdii.
- **KU MADADAALO MEELO U KALA GUDUBKA.** Halkii aad ugu lugayn lahayd tukaanka, ku dhiirigali ilmahaagu inuu boodo sida raha ama lug kaliya ku boodo.
- **GAN KHASHINKA.** Ka dhig kubad bogga magaasiin gaboobay. Ku boori ilmahaagu inuu tuuro kubbadda ilaa intuu gaadhsiiin karo, una cararo xagga kubadda.
- **DHAQAAQA OO RAAXAYSTA SI WADAJIR AH.** Qaab sahlan oo loo sameeyo dhaqaaqu waa in daaro muusig oo la jaaso!



Maxaa xiga? Ka hubi **sesamestreet.org/healthyhabits** qodobo, fiidiyawyo iyo qalab badan si aad uga caawiso ilmahaagu inuu firfircoonaado.

TM/© 2013 Sesame Workshop