



FURAHA NOLOL FIICAN WAA QORSHE FIICAN

Health TALK



ARRINKAN DHEXDIISA

Soo-dhawaada xubnaaha cusub	Bogga 1
Wadajirka MyUHC.com	Bogga 2
Iska-ilaalinta kixda	Bogga 2
Buug-gacmeedkaaga Xubinta	Bogga 3
Cayilka carruurnimada	Bogga 3
Badbaabada carruurnimada	Bogga 4

Nagu soo biiray hadda?

3 qodob oo loogu talagalay xubnaaha cusub



Aad uga faa'idayso. Raac qodobadan si aad u gaadho bilaw fican.

1. KEEN KAADHKA AQOONSIGA XUBINTA

IYO KAADHKAAGA ADEEGYADA BIXIYAHA

KOW EE MEDICAID. Tus kaadhkaaga aqoonsiga markasta ood u tagto dhakhtar, rug caafimaad ama farmasi. Haddaad qabto wax su'aal ah oo kusaabsan kaadhkaaga, noo sheeg.

2. BOOQO BIXIYAHAAGA KOOWAAD (PCP). Wac xafiiska bixiyahaaga koowaad oo waydii inuu caafimaadkaaga hubiyo 30 maalmood ee soo socda. Magaca iyo lambarka taleefanku waxay ku yaalaan kaadhkaaga xubinta.

3. DHAMMAYSTIR QIIMAYN CAAFIMAAD. Waxay qaadan wax kayar 15 daqiiqo waxayna naga caawin inaan kugu taageerno adeegyada aad u baahan tahay. Waanu soo wici ama waad nasoo wici kartaa.

KA YEEL MYUHC.COM KAAGA

- 1. DAABAC KAADHKAAGA AQOONSIGA XUBINTA.** Hadduu kaa lumo kaadhkaaga aqoonsigu, waad daabacan kartaa markasta.
- 2. ARAG DHEEFAHAAGA.** Ma rabtaa inaad ogaato haddii adeeg uu daboolay qorshahaagu? Halkan waa sahal in la hubiyo si aad dhab ugu ogaato.
- 3. KA WAR HAY CABASHOYINKA.** Eeg dhammaan adeegyada aad hesho adoo maraya qorshahaaga caafimaadka, la'aanta dhammaan waraaqaha.
- 4. RAADI DHAKHTAR, RUG CAAFIMAAD AMA CUSBITAAL.** Waa sahal in la raadiyo bixiyayaasha shabakadda ee kugu dhaw.
- 5. QAADO QIIMAYN CAAFIMAAD OO QOF AHAANEED.** Tani waxay naga caawin inaan kugu taageerno adeegyada daryeelka caafimaadka ee ugu fiican anagoo kusalaynayna baahiyahaaga.



Waa sahal. Xubnaha, booqda MyUHC.com/CommunityPlan. Dhagsii badhanka "Register Now". Kadib gali macluumaadka kaadhkaaga aqoonsiga xubinta. Waxaad gaadhi jidkaaga isticmaalka MyUHC.com.



DARYEELKA SAXDA AH

Ma rabno inaad hesho daryeel aad u yar, daryeel aanad runtii u baahnayn ama daryeel aad iska bixin karayso lacagtiisa. Waxaanu xaqiijin inaad hesho daryeelka saxda ah. Anagoo qaadanayna go'aan kusalaysan baahidaada caafimaad, habboonaashaha adeegga iyo haddii uu dheef yahay. Tan waxa la dhahaa maamulka ka faa'idaysiga (UM). Si aan u hubino in go'aanadu ay caddaalad yihiin, kuma bixino lacago dheeraad ah ku dhihista maya daryeelka loo baahan yahay bixiyayaasha daryeelka caafimaad ama shaqaalahayaga ku lugta leh go'aamada daryeelka.



Su'aalo? Naga soo wac **1-877-542-8997 (TTY 711)**, waa bilaa lacag. Waydiiso inaad la hadasho qof ka tirsan Maamulka ka Faa'idaysiga. Waxaanu kuu sharxi doonaa sida uu u shaqeeyo waxa uu uga dhigan yahay daryeelkaaga.

Arrin qoys

Qoyska oo dhami wuu ka hortagi karaa kixda.

Xaaladaha kixdu waa soo muuqanayaan. Waxay sababtaa qufac daran oo socda toddobaadyo. Waxay u fiddaa si fudud.



Kixdu waxay leedahay tallaaf. Doosis kala duwan ayaa loo baahan yahay. Tallaalka loogu talagalay carruurta yaryar waxa la dhahaa DTaP. Tallaalka kuraynimada kahor iyo qaangaarka waxa la dhahaa Tdap. Labada nooc ee mudista ahba waxay kahortagaan teetanada, gawracatada iyo kixda.

Carruurta aadka uga yar in la tallaalo waxay khatar badan ugu jiraan kixda. Aad ayey u bukoon karaan. Kala badh sabiyada ay ku dhacdo kixdu waxay u baahan yihiin inay joogaan cusbitaalka.

Qoyskaagu wuxuu caawin karaa ka dheeraanshaha kixda ee gurigaaga iyo bulshadaada. Wax ka waydii bixiyahaaga daryeelka koowaad in lagu tallaalo.

■ **SABIYADU** waxay u baahan yihiin in lagu mudo DTaP 2, 4 iyo 6 bilood jirtka.

■ **SOCOD-BARADYADU** waxay u baahan yihiin in lagu mudo DTaP inta u dhaxaysa 15 iyo 18 bilood jir.

■ **CARRUURTU** waxay u baahan yihiin in lagu mudo DTaP kahor intayna bilaabin dugsiga barbaarinta.

■ **KURAY HORRAADYADU** waxay u baahan yihiin in lagu mudo Tdap inta u dhaxaysa 11 iyo 12 sano jir.

■ **QAANGAARADU** waxay u baahan yihiin in lagu mudo Tdap 10 sano oo kasta. Haweenka uurka leh iyo qof kasta, da'duu doonaba, kaasi oo ka ag dhaw ilme dhashay waxay u baahan yihiin inay hubiyaan inay tallaalan yihiin. Haddaanad garanayn marka aad heshay tallaalkaaga u dambeeyey, dhib ma leh inaad hesho mid kale.



Ma u baahan tahay bixiye daryeelka koowaad? Xubnaha, naga soo wac **1-877-542-8997 (TTY 711)** si aad u doorataan bixiye daryeelka koowaad. Waxaad sidoo kale ku arki kartaa diiwaankayaga bixiyaha ee onlaynka ah UHCCommunityPlan.com.



Burburi daasadda

Qaab fudud oo lagu dhimi karo cayilka carruurnimada

Ma ogtahay inuu jiro hal wax oo fudud ood samayn karto si aad u dhinto khatarta cayilka carurtnimada in kabadan kalabadh? Ka jar sharaabyada sonkorta leh. Daasad kasta oo soodha ah oo ilme cabbo maalintii waxay sare u qaataa khatarta cayilka. Sharaabyada midhaha, liin dhanaanta, sharaabyada isboortiga iyo sharaabyada tamarta iyaguna sidoo kale waa xun yihiin. Sharaabyada sonkorta leh waa isha ugu muhiimsan ee sonkorta leh cuntada carruurta.

Sharaabyada sonkorta iyo kalorisku ku badan yihiin waxay keenaan helista miisaan badan marka loo eego cuntooyinka la midka ah. Taasi waxa u sabab ah in carruurta ay dareemaan dharag cunista marka loo eego dharagga ay dareemaan cabbista. Carruurta sidoo kale cabba sharaabyo sonkor leh oo badan sidoo kale:

- waxay cabbaan caano yar. Tani waxay keeni kartaa lafo daciif ah sababtoo ah carruurta ma helaan kaalshiyaam ku filan.
- waxay yeeshaan daloolo badan. Sonkorta dareeraha ah ayaa kala dhexgasha ilkaha halkaas oo ay adag tahay in la cadayo.
- waxay leeyihiin khatar sare oo cudurka macaanka ah. Daraasad ayaa muujisay in carruurta goysa 1 daasad ah oo soodha ah ay leeyihin sonkor dhiig oo fiican iyo heerar fiican oo insuliin.

Xaragoo

Ma akhriday Buug-gacmeedkaaga Xubinta? Waa meel fiican oo macluumaad. Wuxuu sharxayaa:

- dheefaha iyo adeegyada aad haysato.
- dheefaha iyo adeegyada aadan haysan (ka reebanayaal).
- sida loo helo wax kusaabsan bixiyayaasha kaqaybta ah.
- sida dheefaha daawooyinka lagu qoray u shaqeeyaan.
- waxa la sameeyo haddaad u baahato daryeel adoo magaalada ka maqan.
- marka iyo sida aad uga heli karto daryeel bixiye shabakadda aan kujirin.
- meesha, marka iyo sida loo helo daryeel koowaad, saacado-kadib, caafimaadka habdhaqan, takhasusu, cusbitaal iyo gurmada.
- waxa ay yihiin lacag bixinta la wadaago ama khidmadaha aad masuul ka noqon karto.
- xuquuqaha iyo masuuliyadaha xubinimadaada.
- siyaasaddayada asturnaanta.
- haddii, marka iyo sida aad ugu baahan karto gudbinta cabasho.
- sida loo xeraysto cabasho ama rafcaan looga qaato go'aan dabool.
- sida qorshahaagu u go'aamiyo waxa tiknooliyadda cusub ee la daboolay ay tahay.
- sida loo codsado tarjumaan ama loo helo caawimada luuqadda ama tarjumaadda.



Buugga. Waxaad ku akhriyi kartaa Buug-gacmeedka Xubinta onlayn UHCommunityPlan.com. Ama naga soo wac **1-877-542-8997 (TTY 711)** si aad nuqul uga haysato buug-gacmeedka lagu soo diray.



Koornaha khayraadka

Member Services (Adeegyada Xubinta) Raadi dhakhtar, waydii su'aalo dheef ama cabasho xerayso. **1-877-542-8997 (TTY 711)**

NurseLine (Khadka Kalkaaliyaha Caafimaad) Ka hel talo caafimaad 24/7 kalkaaliye caafimaad. **1-877-543-3409 (TTY 711)**

Healthy First Steps (Tallaabooyinka Koowaad ee Caafimaadqab) Hel taageerada uurka iyo barbaarinta. **1-800-599-5985 (TTY 711)**

United Behavioral Health (Caafimaadka Habdhaqaneed ee Midoobay) U hel caawimo caafimaadka maskaxda ama dhibaatooyinka isticmaalka daroogada. **1-855-802-7089 (TTY 711)**

Websaytkayaga Isticmaal diiwaankayaga bixiyaha ama akhri Buug-gacmeedkaaga Xubinta. **UHCCommunityPlan.com**

MyUHC Daabac kaadhahka aqoonsi, hel macluumaad kusaabsan dheefahaaga iyo bixiyayaashaada ama qaado qiimayn caafimaad. **MyUHC.com/CommunityPlan**

Text4baby Hel farriimo qoraal ah oo kusaabsan uurka ama sannadka koowaad ee ilmahaaga. U dir **BABY 511411** farriimo ku qoran Ingiriisi. U dir **BEBE 511411** farriimo ku qoran Isbaanish. Ama iska diiwaangali **text4baby.org**.



Waydii Dr. Health E. Hound

Q. Sideen ugu ilaalin karaa badqab ilmaha guriga?

A. Waxaad kaga hortagi kartaa shilalka ilmaha guriga qodobadan:

- 1. DAAQADDA BADBAADADA:** Kahortagga ka dhicista daaqadaha adoo ku ilaalinaya daaqaduhu inay xidhnaadaan marka ay suurogal tahay. Hubso in shaashadaha iyo murawaxadaha daaqadda ama mukeefka si ammaan ah loo xidhay. Rakib ilaaliyaha daaqadda haddii laga maarmi waayo. Ka ilaali carruurta inay gaadho xadhkaha daahyada.
- 2. WAKHTIGA QUBAYSKA:** Carruurta waxay si dhakhso ah ugu qaraqmi karaan biyo aad u yar, sidaa darteed la joog maydhashada oo dhan. Xiitaa inyarna ha ka tagin. Sidoo kale, ka taxadir baaldiyada biyaha nadiifinta iyo musqulaha marka carruurta joogaan.
- 3. BADBAADADA TOOYGA:** Hubi **cpsc.gov** si joogto ah naqaysiga tooyiska iyo alaabada carruurta. Shayada la naqaystay waxay noqon karaan khatar. Hubso inaad iibsato tooyis ku habboon da'da ilmahaaga. Haddii tooy yar uu leekaan karaan tuyuubka xaashida musqusha, ilmuhu waa ku margan karaa.
- 4. BADBAADADA DABKA:** Ku rakib digniinta dabka iyo dareemaha kaarboon monoksyadh dabaq kasta oo gurigaaga ah. Abaarmenada, dhig digniinta madbakha iyo meel u dhaw qolalka hurdada. Ka beddel beetariyada marka aad beddelayso saacadaha wakhtiga kaydka maalintii.

