



FURAHA NOLOL FIICAN WAA QORSHE FIICAN

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

ARRINKAN

Dhacdooyinka beesha	Bogga 1
Baadhisaha sonkorowga indhaha.....	Bogga 2
Baadhitaano Caafimaad	Bogga 2
Chlamydia.....	Bogga 2
Cawaaqibka uurka.....	Bogga 3
Maaraynta daryeelka.....	Bogga 4
Gabboodfalka shukaansiga	Bogga 4

Waxbarista beelaha

Ka dhigista caafimaadka iyo jimicsiga madadaalo

Dr. Health E. Hound waa wejiga Qorshaha Beesha UnitedHealthcare. Isagoo naga wakiil ah, wuxuu u socdaalaa dhammaan dhammaan dhacdooyinka Washington xagaagan. Wuxuu aadaa dhacdooyinka beesha iyo carwooyinka caafimaadka. Wuxuu ka caawiyaa inay bartaan carruurta, qoysaskoodu iyo beeshu nolol caafimaad leh.

Dhacdooyinkayaga ku laabashada dugsigu waxay ka caawisaa carruurta inay u diyaargarowdo sannad dugsiiyeedka. Waxay hayaan macluumaad kusaabsan tallaalka, baadhista caafimaad, jimicsiga, daryeelka ilkaha iyo cunis caafimaad leh. Kaalay ka baro Dr. Health E. Hound. Ha illaawin inaad na waydiiso bixinaha xubnaha gaarka ah.



Isha ku hay. Naga raadi dhacdooyinka beesha mandaqaddaada. Ama, naga soo wac **1-877-542-8997 (TTY 711)** si aad u hesho macluumaad kusaabsan dhacdooyinka soo socda.

Halkan fiiri

Ha u oggolaan sonkorowgu inuu la tago araggaaga.

Sonkorowga ratinaha ayaa ah sababta ugu wayn ee indho la'aanta Maraykanka. Inta badan sonkorowga ayaa keena. Wuxuu dhaawacaa xididada dhiiga ee indhaha. Inta badan wakhtigan, astaamuhu ma bilaabmaan ilaa waxyeeladu xumaato.

Qalliinka leysarka ayaa ka joojin kara sonkorowga ratinaha inuu sii xumaado. Laakiin ma soo celin karo aragii hore tagay. Taasina waa sababta ay aad muhiim u tahay inaad marto baadhista sonkorowga isha sannad kasta. Wuxuu noqon karaa dhibaato kahor intaanad yeelan astaamo.

Dhakhtarka isha ayaa kuu ballaadhin wiilka isha dhibic indhood. Kadibna wuxuu eegi gudaha inshaada. Baadhistu waa degdeg iyo bilaa xanuun.

Dadka qaba sonkorowgu waxay sidoo kale khatar ugu jiraan cudurada kale ee indhaha. Kuwan waxa ka mid ah caadka iyo galawkoma. Xakamayn fiican ee sonkorowgaagu waxay caawin kartaa kahortagga cuduradan indhaha.



Basaaska isha. La kulan dhakhtarka indhaha sannad kasta. Waydiiso natijada inuu u soo diro bixiyahaaga aasaasiga ah. Ma u baahan tahay helista dhakhtar indhaha ah kaasi oo aqabala qorshahaaga caafimaad? Booq UHCCCommunityPlan.com or wac **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



U bax baadhitaano caafimaad

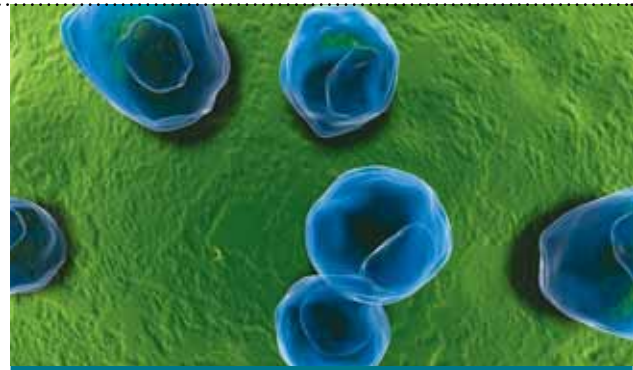
Carruurta da'da dugsiga iyo da'yartu waxay u baahan yihiin inay la kulmaan dhakhtar sannadkii si caafimaadkooda loo eego. booqashadan mararka qaar waxa loo yaqaan booqashada fayoaqabka ilmaha ama booqashada epsdt. baadhitaanada caafimaad waxay caawiyaan hubinta ilmahaagu inuu u korayo si fiican oo caafimaad leh. booqashadan, dhakhtarku wuxuu:

- hubi dhererka, culayska iyo bmi-ga ilmahaaga.
- sii ilmahaaga wixii mudisyoo uu u baahan yahay.
- kala hadal ilmahaaga mawduucyada caafimaadka iyo badbaadada da'diisa.
- hubi ilmahaagu inuu si fiican u korayo.

Xagaagu inta badan waa wakhti mashquul dhakhtarada dacarruurada. wac xilli hore si aad ballan u qabsato baadhitaan caafimaad. u soo qaado foomamka dugsiga iyo caafimaadka isboortiga aad u baahan tahay in la saxeeo booqashada.



Hel Dr. Right. Ma u baahan tahay inaad u hesho dhakhtar cusub ilmahaaga? Isticmaal diiwaanka bixiyahaaga onlayn UHCCCommunityPlan.com. Ama ka wac Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



XAQIQO OO KUSAABSAN CHLAMYDIA

1. Chlamydia waa infakshanka ugu badan ee galmada la isugu gudbiyo. Rag iyo dumarka waa qaadi karaan.
2. Bakteeriyada keenta chlamydia waxay ku faaftaa galmada aan ilaashanayn. Isticmaalka kondhomku waxay yarayn karaan halista.
3. Chlamydia inta badan ma laha astaamo. Khabiiradu waxay ku taliyaan haweenka iyo da'yarta 25 jirka iyo kayar in laga baadho sannad kasta.
4. Chlamydia waxa lagu daawayn karaa antibayootik. Haddaan la daawayn, waxay keeni kartaa madhalaysnimo ama dhibaato muddo dheer.

Alla ilme!

Saddex cawaaqib oo uurlayda ku badan

Uurlayda intooda badan si fiican ayey u socdaan. Laakiin cawaaqib halis ah ayaa dhici kara. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay inaad aragto dhakhtar ama ummuliso daryeelka dhalmada kahor. Bilaw la kulmida bixiyahaaga isla marka aad xaamilo noqoto. Samee booqashadaada u horraysa toddobaadka 12aad. Kadib ugu tag si bille ah lixda bilood ee u horreeya. Tag laba toddobaad kasta bilaha toddobaad iyo siddeedaad. Bisha u dambaysa, la kulan bixiyahaa toddobaad kasta.



	PREECLAMPسيا	SONKOROWGA XAAMILONIMADA	FOOSHA QADDIMAN
WAXA UU YAHAY	Dhiigkar ay keento xaamilonimadu	Sonkorowga ay keento xaamilonimadu	Ducashada ayaa bilaabanta, marin dhalmeedkaaguna waa furmaa ama xabka ayaa dillaaca
GOORTA AY DHACDO	Inta badan kadib 20 toddobaad	Bilaabma bisha shanaad ama lixaad	Kahor 37 toddobaad
SABABTA AY KHATAR U TAHAY	waxay kahorjoogsan kartaa ilmaha inuu helo dhiig ku filan. Tani waxay u diidaa ilmaha ogsijiinta iyo cuntada.	Waxay ku keeni karta ilme aad u wayn, ama sonkorta oo dhiiga ku yar ama cagaarshoo ilmaha. Waxay sidoo kale kordhin kartaa halista hooyada ee sonkorow nolosheeda dambe.	Ilmayaasha kasoo horreeya wakhtiga caadida ah waxay yeelan karaan dhibaato caafimaad. Hooyooyinku waxay qaadi karaan infakshan haddii xabku hore uga dillaaco.
CAALAMADAHA IYO ASTAAMAHA	Dhiigkar, barar gacmaha, lugaha iyo cagaha kaasi oon tagayn, madaxanuun, isbeddelo aragga	Sonkorta oo dhiiga ku badan baadhitaano badan	Dareere fakanaya, ducasho joogto ah, cadaadiska miskaha
DAAWAYNTA	Dhalmada haddii ilmuhu wayn yahay. Haddii kale, nasashada sariirta iyo daawo. Mararka qaar waxaad u baahan kartaa inaad cusbitaal joogto.	Jimicsi, cunto, baadhis dhiig oo joogto ah iyo mararka qaar daawayn ama insuliin	Haddii ilmuhu jiro 34 toddobaad, inta badan waa badbaado inuu dhasho. Hadduu ka horreeyo, waxaad qaadan kartaa daawooyin si aad u yarayso foosha. Waxaad u baahan kartaa inaad cusbitaal joogto ama guriga nasashada sariirta.



Hello, kalkaaliso. Kalkaalisooyin ayaa la heli karaa 24-saac maalintii si uga jawaabaan su'aalaha caafimaadka. Wac khadka kalkaalisada 24/7 ee ah **1-877-543-3409**.

Waanu ku daryeeli

Barnaamijyada dadka leh baahiyaha gaarka ah

Qorshaha Beesha UnitedHealthcare wuxuu siiyaa maarayn kiis xubnaha leh baahiyaha gaar ah. Maareeyayaasha kiisku waxay la shaqeeyaan qorshaha caafimaadka, dhakhtarkaaga iyo wakaalado dibadda ah. Waxay ka caawiyaa xubnaha helista adeegyo gaar ah iyo daryeelka ay u baahan yihiin. Maaraynta kiisku waxay caawisaa dadka kuwaasi oo leh:

- naafo jidheed
- dhibaatooyin caafimaad oo kakan
- xanuun maskaxeed oo halis ah
- baahiyaha kale oo gaar ah

Waxaanu sidoo kale leenahay barnaamijyo maaraynta cudurka. Xubnaha barnaamijyadan waxay helaan xasuusiyayaal kusaabsan daryeelkooda iyo la-talin uga timaada kalkaaliso caafimaad. Maaraynta cudurku waxay caawisaa xubnaha leh xanuun jiidamay sida:

- sonkorow
- xiiq
- COPD
- CHF
- HIV
- xanuunka dhiiga ogsijiintu ku yartahay



Caawimo waa tan. Haddaad leedahay baahiyaha gaar ah ama u baahan tahay caawimo maaraynta xanuun daba dheeraaday wac **1-877-542-8997 (TTY 711)**. Waydii haddaad mutaysatay maaraynta kiiska ama maaraynta xanuunka.

Cidhifka khayraadka

Member Services (Adeegyada

Xubinta) Raadi dhakhtar, waydii su'aalo dheefta ama cabasho sheeg.

1-877-542-8997 (TTY 711)

NurseLine (Khadka Kalkaalayaha

Caafimaad) Ka hel 24/7 talo caafimaadk kalkaaliso caafimaad.

1-877-543-3409 (TTY 711)

Healthy First Steps (Tallaabooyinka u

Horreeya ee Caafimaadka Qabka) Hel taageero xaamilonimo iyo xannaanayn.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Our website (Websaytkayaga) Isticmaal

diiwaanka bixiyahayaga ama akhri Buug-gacmeedka Xubinta.

UHCCommunityPlan.com

MyUHC Daabac kaadh aqoonsi ama hel macluumaad kusaabsan dheefahaaga iyo bixiyayaashaada.

MyUHC.com/CommunityPlan

National Dating Abuse Helpline (Khadka

Caawimada Qaranka Gabboodfalka Shukaansiga) Da'yartu

waxay waydiin karaan su'aalo waxayna la hadli karaan da'yar ama qaangaar.

1-866-331-9474

Dhibaataada fariimo isku dirka

Ma ogtahay in hal saddexdii gabdhoo ee da'yarta ah Maraykanku ay dhibbane u tahay gabboodfal shukaansi? Gabboodfalka shukaansi markasta ma aha mid jidheed. Da'yarta iyo qaangaarada yaryar, qoraal u diristu waa hal qaab oo gabboodfalayaashu u kantaroolaan dhibbanahooga. Lammaane gabboodfale ahi waxa dhici karta inuu:

- fariin kuusoo diro in badan.
- kuusoo diro sawirro aan habboonayn oo uu leeyahay.
- isticmaalo fariimo qoraal si uu u dabogalo halkaad joogto.
- ku adkaysto akhrinta fariimo aad ka heshay dad kale.
- ku waydiisto inaad u dirto sawirro aan habboonayn ood leedahay.
- fariin qoraal ah kuugu hanjabo.



OMG. Fariin qoraal u soo dir "loveis" **77054** ama wac **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** si aad ula sheekaysato la-taliye gabboodfalka shukaansiga. Caawimo iyo macluumaad sidoo kale waxa laga heli karaa **loveisrespect.org**.