



FURAHA NOLOL WANAAGSAN WAA QORSHE FIICAN

# Health TALK



## ARRINKAN

Apple Health .....	Bogga 1
Tallaalka carruunimo .....	Bogga 2
Faa'idooyinka dawada .....	Bogga 2
Xiiqda .....	Bogga 3
Tallaabooyin Hore oo Caafimaad-qab ah .....	Bogga 3
Halka daryeel laga helo .....	Bogga 3
Asturnaanta .....	Bogga 4



## Magaca cusub oo loo baxshay barnaamijka Medicaid ee daryeelka Washington ee la maareeyey

Healthy Options, oo ah barnaamijka caafimaad ee hadda aad ka qoran tahay gobolka Washington, waxa uu u beddelay magacii-sii Washington Apple Health.

Waxaad hore u maqashay Apple Health for Kids. Wuxuu isu keenay dhammaan adeegyada caafimaadka carruurta gobolka hal barnaamij kaasi oo la sahlay oo la fududeeyey xasuustiisa. Washington Apple Health-ka muddakarku isna kama duwana.

Waxaad dhici karta inaad ku aragto Washington Apple Health oo ku xardhan agabka/waxyaalaha aad hesho. Waxaad sii wadan doontaa helista dheefo la mid ah kuwii aad naga heli jirtay. Waxa naga go'an ilaalinta caafimaadkaaga iyo ka qoyskaaga waxaananu sii wadi doonaa inaanu u adeegno xubnaha Washington Apple Health.



**Su'aalaha?** Fadlan wac **1-877-542-8997 (TTY 711)**,  
Isniinta ilaa Jimcaha, 8 g.h. ilaa 5 g.d.

# Aasaasiyada ilmaha

## 5 sababood oo aad ku tallaalayso ilmahaaga

Sanaddo kahor, carruur badan waxay ka dhib muteen, ama uba dhin-teenba cudurada guud. Maanta, cuduradani waa tiro yaraadeen. Sababta waxa ugu wacan carruurta hadda waxay helaan tallaalo si caafimaadkooda loo ilaaliy. Haddii carruurta ayna helin tallaalka wakhtiga loogu talagalay, waxay halis ugu jiraan cuduradan. Waxa jira sababo badan oo loo tallaalo:

- 1. CUDURADANI WALI AGTOODA.** Carruurta wali waa qaadi karaan. Tusaale ahaan, dillaacyo kix ayaa dhawaan la sheegay.
- 2. CUDURADU WAXAY UGA GUDBI KARAAN XUDUUDAHA SI SAHAL AH.** Cudurada qaar aynu dabarjarnay wali waxay ka jiraan waddamo kale. Dadka socotada ah ayaa soo gaadhsiin kara beesha.
- 3. TALLAALADU WAA AMMAAN. WAA LA BAADHAY.** Daraasado ayaa muujiyey inayna keenin dhinnaasho (autism) ama xaalado kale.
- 4. WAXAY KA DHIGAN YIHIIN KA MAQNAASHO YAR OO SHAQO IYO DUGSI.** Carruur caafimaad qabtaa waxay aadi karaan dugsiga ama daryeelka maalinta. Waalidkood waa shaqo tagi karaan.
- 5. WAXAY ILAALIYAAN QOYSKAAGA, ASXAABTA IYO BEESHA.** Marka dad badan la tallaalo, qof kastaaba waa ka ammaan badan yihiin sidii hore.



**Abaalmarin ayaa lagu baxshaa.** Xubnaha mutaystay ee hela dhammaan tallaaladooda lagu taliyey waxay heli karaan abaalmarin leh kaadhahd hadyadeed. Ma u baahan tahay bixiye ilmahaaga? Boogo **MyUHC.com/CommunityPlan**.



## BARO FAA'IDOOYINKA DAAWADAADA

Xubin ka tirsan Qorshaha Beesha UnitedHealthcare, waxaad ku leedahay dheefo daawo qorista. Ma taqaan meesha aad ka heli karto macluumaad badan oo kusaabsan iyaga? Booqo websaytkayaga si aad wax uga ogaato:

- 1. DAAWOYINKA KUJIRA FOORMULADAYADA.** Kani waa liis daawooyinka ay ka kooban tahay. Waxa lagugu boorinayaa inaad isticmaasho daawooyinka jeneriga ah markay suurogal tahay.
- 2. SIDA DAAWO QORISTAADA LOO BUUXIYO.** Adiga farmasi, raadi mid kuu dhaw oo aqbalaya qorshahaaga.
- 3. XEERARKA KHUSAYN KARA.** Daawooyinka waxa dhici karta in kaliya lagu daboolo xaaladaha qaar. Tusaale ahaan, waxa dhici karta inaad u baahato inaad marka hore isku daydo daawo kale. (Tan waxa la dhahaa daawaynta tallaabada.) Ama waxaad uga baahan kartaa oggolaansho UnitedHealthcare si aad u isticmaasho daawo. (Tan waxa la dhahaa oggolaansho horraad.) Waxa sidoo kale jiri kara xadad xaddiga aad ka heli karto daawo cayiman.
- 4. SIDA LOO HELO FILASHOOYIN.** Waxaad dalban kartaa daawooyin ay dhici karto in la xaddiday ama aan la daboolin. Bixiyahaaga ayaa kaa caawin kara inaad codsi samayso.



**Halkan fiiri.** Booqo **MyUHC.com/CommunityPlan** si aad wax uga ogaato faa'idooyinka daawadaada. Ama, wax taleefanka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

# Weydii Dr. Health E. Hound

## Q: Ilmahaygu ma yeelan karaa xiiq?

**A:** Xiiqdu inta badan waxay bilaabantaa kahor inta ilmuhu aanu gaadhin 5 jir. Carruurta leh xiiqdu waxa dhici karta inay hiin-raagaan ama qufacaan, xiita iyadoonu duri haynin. Waxa dhici karta marmarka qaar inay naqasku qabto. Waxa dhici karta inay qaadaan infakshanada sambabada oo badan. Waxa dhici karta inay qaadaan xasaasiyado kale, oo uu kujiro xasaasiyadaha maqaarka. Waxa dhici karta inay yeeshaan waalid leh xiiq. Haddii ilmahaagu leeyahay calaamadahan ama arrimahan keeni kara, kala hadal dhakhtarkiisa xiiqda.

Haddii ilmahaagu leeyahay xiiq, waxa muhiim ah inaad barato sida loo maareeyo. Waxaad u baahan doontaa inaad siiso daawayn sida loo tilmaamay. Waxaad sidoo kale u baahan doontaa inaad ka dheer-ayso waxyaalaha ku keenaya in xiiqdu kasiidarto. Waxaad baran doontaa sida loo sheego marka xiiqda ilmahaagu ay kacsan tahay, iyo marka uu u baahan yahay daryeel gurmada ah. Sidoo kale waxa muhiim ah inaad ilaaliso ballamaha la socodka ee aad la leedahay bixiyaha ilmahaaga.



## Qaad tallaabada koowaad

### Xaamilonimo caafimaad qabta = cunugyo caafimaad qaba

Haddaad xaamilo tahay, Tallaabooyin Hore oo Caafimaad Qaba waa ku caawin karaan. Ha noqoto inaad rajaynayso ilmahaagii koowaad ama kaagii saddexaad, hel taageero gaar ahaaneed tallaabo kasta ood qaado. Markaad kusoo biirto, waxaad la shaqayn doontaa koox si ay kaaga caawiyaan:

- doorashada bixiye adiga iyo ilmahaaga ah.
- ballan qabadka booqashooyinka bixiyaha iyo helista gaadiid booqashada.
- ka jawaabisa su'aalaha kusaabsan waxa la filayo muddada xaamilonimada.
- la xidhiidhista khayraadka deegaanka sida Haweenka, SABIYADA, iyo Carruurta(WIC).

Waxa sidoo kale la na heli kara ilaa lix toddobaad dhalmada kadib. Waxaanu kaa caawin karnaa inaad hesho daryeel kadib dhalashada ilmahaaga. Waxaanu xiitaa kuu qaban doonaa ballanta dhalmada kadib.



**Maanta ku biir.** Wac 1-800-599-5985 (TTY 711) bilaash ku hadal, Isniinta ilaa Jimcaha, 6 g.h. ilaa 3 g.d. Tallaabooyin Hore oo Caafimaad Qaba waxay kaqayb ahaayeen dheefahaaga. Waxa kharash dheeraad ah oo ku fuulayaa ma jiro.

## TAXADAR

Bixiyahaaga koowaad ee daryeelku waa qofka ugu fiican caawintaada markaad xanuusanayso ama dhaawacan tahay. Bixiyahaagu wuxuu yaqaan adiga iyo taariikhdaada caafimaad. Wuxuu hayaa diwaanadaada caafimaad.

Wax xafiiska bixiyahaaga ugu horrayn markaad u baahan tahay daryeel. Waxa dhici karta inaad hesho ballan maalintaas kadib ah. Bixiyahaagu wuxuu wax ka waydiin karaa daawo qoris farmasiigaaga. Waxaad xiitaa wici kartaa habeenkii ama maalmaha fasaxa toddobaadka.

Bixiyahaagu wuxuu kuu sheegi karaa inaad aado xarunta daryeelka degdegga ah. Waxa sidoo kale dhici karta inaad mid aado haddii aanad gaadhi karin bixiyahaaga. Xarumo daryeelka degdegga ah oo badan ayaa furan habeenkii iyo maalmaha fasaxa toddobaadka.

Qolalka gurmada cusbitaalku waxa kaliya loogu talagalay gurmadyada caafimaad ee waawayn. Aad mid kaliya marka aad u malaynayso xanuunkaaga ama dhaawacu inuu keeni karo geeri ama naafonimo haddii aan la daawayn isla markaasi.



**Talo hel.** UnitedHealthcare waxay leeyihiin Khad Kalkaaliso oo ah 24/7. Waxaad la hadli kartaa kalkaaliso caafimaad, maalintii ama habeenkii, taasi oo kaa caawin karta go'aansiga meesha ugu fiican ee aad daryeel ka heli karto. Wac Khadka Kalkaalisada bilaashka ah 24/7 **1-877-543-3409 (TTY 711).**



# Asturnaantaada

## Sida aanu u ilaalino macluumaadkaaga

Waxaanu u qaadanaynaa asturnaantaada si dhab ah. Aad ayaanu ugu taxadar badanahay macluumaadkaaga caafimaad ee la ilaaliyey (PHI). Sidoo kale waxaanu ilaalinaa macluumaadkaaga dhaqaale FI. Waxaanu u isticmaalnaa PHI iyo FI si aanu u socodsiiyo shaqadayada. Waxay naga caawisaa inaanu ku siino waxsoosaarka, adeegyada iyo macluumaadka.

Waanu ilaa ilaalinaa PHI iyo FI-ga hadal, qoraal ama elektaroonik shaqadayada oo dhan. Waxaanu leenahay xeerar noo sheegaya sida aan u ilaalin karno ammaanka PHI-gaaga iyo FI-gaaga. Ma rabno PHI-gaaga ama FI-gaaga inay dhumaan ama burburaan. Waxaanu rabnaa inaanu hubino inaanayna cidna si u xun u adeegsan. Waxaanu hubinaa inaanu si taxadar leh u isticmaalnay PHI-gaaga iyo FI-gaaga. Waxaanu leenahay siyaasado sharraxaya:

- sida ay dhici karto inaanu u isticmaalno PHI iyo FI.
- marka ay dhici karto inaanu la wadaagno PHI iyo FI dadka kale.
- xuquuqda aad ku leedahay PHI-gaaga iyo FI-gaaga.



**Sir ma aha.** Siyaasaddayada asturnaantu waa onlayn **MyUHC.com/CommunityPlan**. Waxaad sidoo kale wici kartaa taleefanka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)** si aad noo waydiisato inaanu kuuso dirno nuqul. Haddaan ku samayno isbeddelo siyaasadda, waxaanu kusoo diri doonaa ogaysiis.



## FARRIIMO AAD AAMINI KARTO

Nagala soco Twitter **@UHCpregnantCare**. Waxaad heli kartaa qodob, macluumaad faa'ido leh oo kusaabsan waxa ay tahay in la filo iyo xasuusiyayaal xaamilonimo oo muhiim ah. Waxaanu heegan u nahay inaanu ka dhigno daryeelkaaga, ilmahaaga, mid ka yara sahlan. Booqo **bit.ly/uhc-pregnancy**.



## Maxaad u malaynaysaa?

Toddobaadyo yar gudahod, waxa dhici karta inaad ku hesho xogururinta boosta. Waxay ku waydiinaysaa sida aad ugu qanacsan tahay Qorshaha Beesha UnitedHealthcare. Haddaad hesho xogururin, fadlan buuxi oo dib u soo dir. Jawaabahaagu qaar asturan ayey noqon doonaan. Fikradadu waxay naga caawin inaanu ka dhigno qorshaha caafimaad mid sidii hore ka fiican.

# Cidhifka khayraadka

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

**NurseLine (Khadka Kalkaaliso)** Hel 24/7 talo caafimaad oo kalkaaliso (bilaash hadal).  
**1-877-543-3409 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Tallaabooyinka Koowaad ee Caafimaad-qabka)** Hel taageero xaamilonimo ama barbaarin (bilaash hadal).  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Our website (Websaytkayaga)** Isticmaal diiwaankayaga dhakhtarka.  
**MyUHC.com/CommunityPlan**  
Akhri Buug-gacmeedkaaga Xubinta.  
**UHCCommunityPlan.com**

**Text4Baby** Hel farriin kusaabsan xaamilonimada iyo sannadka koowaad ee ilmahaaga. Fariin qoraal ILMAHA ah ugu dir **BEBE 511411** fariimaha Ingiriisida. Fariin qoraal ah ugu dir **BEBE 511411** fariimaha Isbaanishka ah. Ama iska diiwaangali **text4baby.org**.

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

**Khadka Joojinta Sigaar Cabi-sta** Hel caawimo bilaash ah joojinta sigaarka (bilaash hadal).  
**1-800-QUIT-NOW**  
**(1-800-784-8669)**