



FURAHA NOLOL WANAAGSAN WAA QORSHE FIICAN

# Health TALK



## MIYAAD OGGAYD?

In ka badan hal 10 kii qof ee dadka waaweeyn in baadhitaan lagu oggaaday ay leeyihiin wadne xanuun. Wadne xanuunku waa sababaha lambarka ka kowga ah dhimashada Gobolada Midoobay.



## Sii wadid ficil u baahan

### 3 talo oo xubnaha cusub ah

Same lacagaha waxtarkaaga intooda badan. Raac talooyinkan si aad uga baxsato bilowga weyn.

1. Soo qaado kaadhkaaga Aqoonsiga xubinimada iyo Hal Kaadhkaaga Adeeg-bixiyaha Medicaid. Tus Kaadhkaaga Aqoonsiga waqti kasta ood u tagto dhakhtarkaaga, rug caafimaad ama farmasi. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan kaadhkaaga, na soo wargali.
2. Booqo Daryeel bixiyahaaga asaasiga ah (PCP). Ha sugin ilmaa aad xanuunsato. Magaca iyo telefoonku ha ku dul qornaadaan Kaadhkaaga xubinimada Aqoonsiga.
3. Dhammaystir Qiimeynta Caafimaadka. Waxay ku qaadataa wax ka yar 15 daqiiqadood waxay naga caawinaysaa inaanu gacan kaa siino adeegyada aad u baahan tahay. Waanu ku soo waci doonaa ama waad na soo waci kartaa.



**Raadi Dr. Right.** Haddii aad u baahan tahay caawimaad inaad hesho bixiye ama farmasi, ka wac Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)** ama booqo **MyUHC.com/CommunityPlan**.



# Ka taxadir halista wadnaha gaadha

## Hagaha cusub ee xididdada dhiigga wadnaha

Ka hortaga tilmaan–bixiye cusub oo wadne xanuunka ayaa ku jiray wararka muddo dhawayd. Waxay ka hadlaan arrimaha halista ah ee wadne xanuunka iyo faalijka. Halisahan waxaa ka mida cadaadiska dhiiga, cayilsanaanta, dufanka iyo qaab-nololeedka. Da'daada, lab iyo dhadig, jinsi iyo nolol taariikheed qoys ayaa sidoo kale la tixgaliyaa.

Hagahan cusub wuxuu talo ahaan ka bixinayaa isticmaalka bixiyayaasha halista isugeeyaha khadka tooska ah. Wuxuu si guud u eegayaa halisyada qof kasta. Intaas ka dib, bixiyahaaga ayaa kaala shaqayn doona sidii aad u yarayn lahayd halistaada haddii loo baahdo. Waxaa ka mida isbadalada nolol maalmeedka ee/ama daaweeynta.

Lambaradaada bartilmaameedka ee cadaadiska dhiiga iyo dufanka ayaa laga yaabaa inay ka duwanaato sidii ay ahaan jirtay. Hadda adiga ayey kuu gaar yihiin.



## Buugga

Ma akhriday xubinta buuggaaga tilmaan–bixiyaha? Waa ilo aad weyn oo macluudad laga helo. Wuxuu kuu sheegayaa sida loo isticmaalo qorshaaga. Wuxuu sharaxaad ka bixinayaa:

- lacagaha waxtarka iyo adeeggyada aad haysato.
- lacagaha waxtarka iyo adeeggyada aanad haysan (ka reebis).
- sida loo raadiyo waxyaalaha ku saabsan bixiyayaasha khd isku xidhista.
- sida lacagaha waxtarka warqada daawooyinka uu dhaktar kuu qoro u shaqayso.
- wixii aad samayn lahayd haddii aad u baahato daryel markaad magaalada ka maqan tahay.
- goorta iyo sidaad uga heli karto daryeel uu khadku ka baxsan yahay.
- goobta, aminta iyo sida aad ku heli kartid daryeel, gurmud iyo cisbitaal gaara, dabecad caafimaad, oo waqtiga hawsho dhammaato ka dib.
- xuquqdada iyo masuuliyadkaaga xubinimo.
- haddii, marka iyo sida laga yaabo inaad u baahato inaad soo gudbiso sheego.
- sida looga hadlo cabasho ama codsi go'aan laga gaadhay lacagaha waxtarka.
- sidii qorshahaaga u go'aamin lahaa waxay yihiin farsamooyinka cusub ee ku jira.
- sida loo codsado tarjume ama loo helo caawimaad ka ale oo ay la socdaan luqad ama tarjumid.



**Dhamman hel.** Waxaad ka akhriyi kartaa buugga tilmaan–bixiyaha xubinta khadka tooska ah **UHCCCommunityPlan.com**.

Ama ka wac Adeeggyada Xubinta telefoonka bilaa lacagtaa **1-877-542-8997 (TTY 711)** si aad u codsato nuqul ka mida buugga tilmaan–bixiyaha.



**Eeg PCP gaaga.** Waydii isaga ama iyada waxyaalaha ku saabsan arrimaha halista wadno xanuunkaaga. Ka baro waxyaalo badan oo ku saabsan hagaha cusub **Heart.org**.

## DARYEELKA SAXDA AH

Waxaanu kula rabnaa inaad ka hesho daryeel saxa waqti saxa iyo goobta saxda ah. Kulama rabno inaad hesho daryeel aad u yar ama daryeel run ahaantii aanad u baahnayn. Waxa sidoo kale ay tahay inaanu hubsano in daryeelka aad hesho ay la socdaan lacagaha waxtarka leh. Waxaanu ku samaynaa arrintan maareeyn isticmaal (UM). Kaliya mihnadlayaasha caafimaadka ayaa sameeya maareeynta isticmaal UM. Ma bixino gunooyin maaliyadeed ama abaalgud bixiyayaasha si ay u diidaan ama u xadidaan daryeelka caafimaad ee daruuriga ah.



**Su'aalo?** Ka wac Adeeggyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)** telefoon bilaa lacagta.



## Arrin cabsi leh

Walbahaar iyo cabsi ayaa ah dareenada caadigaa. Waxay kaa caawin karaan inaad iska ilaaliso khatarta ama inaad si fiican u qabsato shaqooyinkaaga. Had iyo jeer dareenada ayaa si deg deg ah u taga. Laakiin mararka qaarkood dareenadani way ka sii daraan waqti. Way sii xooggaystaan saamayna waxay ku yeeshaan nolol maalmeedkaaga.

Walbahaarkan waxaa loo yaqaan jiro-sahlan. Waxay saameyn ku yeelaataa maalaayiin dada. Daawooyinka iyo Daawooyinka dabiici ahaan la isku daaweeyo ayaa ku caawin kara. Haddii aad leedahay qaar ka mida calaamadahan, waxaa laga yaabaa inay tahay waqtigaad heli lahayd daaweeyn:

- dareemid amakaag ama argagax oo ku saabsan shay leh khatar yar
- tirinta garaaca wadnaha, neef qabasho ama laab xanuun
- fikrado had iyo jeer-wer wer leh
- ficilo soo noqnoqda afkaaraha werwerka meesha ka saara
- waqti xoog saarid
- hurdo xumaan ama riyooyin xun xun



**Cabsi ma jirto.** Ka wac United Behavioral Health telefoonka bilaa lacagta ah **1-855-802-7089 (TTY 711)**. Waxay kuu gudbin doonaan inaad ka qaybqaadatid caafimaad bixiyaha dhimirka. Haddii aad hesho daryeel caafimaad dhimir, u sheeg PCP waxyaalaha ku saabsan. Waydii inaad saxiixdo si loo sii daayo sidaasi daraadeed bixiyayaashaada ayaa wadaagi kara macluumaad.

## Oggow ikhtiyaaradaada

**Waad ka dheeraan kartaa qolka xaaladaha deg dega ah.**

Markaad xanuunsanyso ama aad dhaawac tahay, lagama yaabo inaad doonto sugto sidii aad u heli lahayd daryeel caafimaad. Doorashada goobta saxda ah si too aado ayaa kaa caawin karta in si dhaqsiyo leh laguula kulmo.

### GOORMA AYUU DARYEEL BIXIYAHAAGA ASAASIGA AHI (PCP) KUU DAAWEEYNAYAA?

Xanuunada badankooda ama dhaawacyada, xafiiskaaga PCP waxaa haboon inuu marka hore noqdo goobta koowaad eed wacdo markaad u u baahan tahay daryeel. Waxaa laga yaabaa inaad balan hesho maalintaa wixii ka danbeeya. Waxaa laga yaabaa in lagu siiyo talo daryeel-naf. Dhakhtarkaagu waa inuu soo waydiiyaa farmasigaaga warqada daawo qaadashada dhakhtarku kuu soo qoray. Xaataa waxaad soo waci kartaa habeenkii ama dhammaadka toddobaadka.

### GOORMA KUGU HABOON INAAD AADO DARYEEL DEG DEGA?

Haddii aanad heli Karin inaad la kulanto dhaktarkaaga, waxaad ikhtiyaar u leedahay inaad aado xarunta daryeel deg dega. Xarumaha daryeel ee deg dega waxaa u lugeeya bukaan-jiiifka. Waxay daaweeyaan noocyo badan oo xanuun iyo dhaawacyo. Waxay ka shaqayn noocyo ka mida baadhitaano caafimaad. Xarumo daryeel badan oo deg deg ah ayaa furan habeenkii iyo dhammaadka toddobaadkii.

### GOORMA KUGU HABOON INAAD AADO QOLKA CISBITAALKA XAALADA DEG-DEGA?

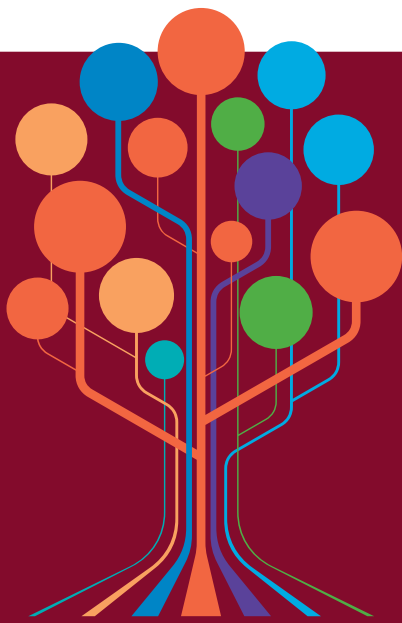
Qololka xaalada deg dega waxaa loogu talagalay kaliya daaweeynta xaaladaha deg-dega ah ee waaweeyn. Kaliya aad halkaa markaad u malaynayso xanuunkaaga ama dhaawacaagu inuu sababi karo dhimasho ama naafo haddii aan isla markiiba la daaweeyn. Haddii ay ku soo gaadho dhibaato yar, waxaa laga yaabaa inaad sugto muddo dheer.



### Nabadeey, kalkaaliye caafimaad!

United Healthcare waxay leeyihiin Khad Kalkaaliye caafimaad 24/7. Waxaad la hadli kartaa kalkaaliye caafimaad, maalin ama habeen. Waxaad talo u heli kartaa dhibaatooyinkaaga caafimaad. Kalkaaliyaha caafimaadka ayaa go'aamin kara goobta ugu wanaagsan ee laga helo daryeel. Wac Khadla Kalkaaliyaha Caafimaadka 24/7 ee lambarka **1-877-543-3409 (TTY 711)**.





## Cidhifka qaniimaadka

### Member Services (Adeegyo Xubin)

Raadi dhakhtar, waydii su'aalo waxtar leh ama ka hadal cabasho, luqadii kasta ee aad doonto (telefoon bilaa lacaga).

**1-877-542-8997 (TTY 711)**

**NurseLine (Khadka Kalkaaliyaha Caafimaadka)** Ka hel 24/7 talo caafimaad kalkaaliyaha caafimaadka (telefoon bilaa lacaga).  
**1-877-543-3409 (TTY 711)**

### United Behavioral Health

Caawimad u hel caafimaadka dhimirka ama si xun isticmaalka dhibaatooyinka maandooriyayaasha.

**1-855-802-7089 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Talaabooyinka Hore ee Caafimaad qaba)** Hel taageero uur iyo barbaarin (telefoon bilaa lacaga).  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

### Our websites (Shabakadayaga)

Isticmaal liiska magacyada bixiyahaga.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

Akhir Buuggaaga Tilmaan-bixiye ee xubinta.

**UHCCommunityPlan.com**

**National Domestic Violence Hotline (Khadka caawimaada Tacadiyada Guud)** U hel caawimaad bilaa lacaga, asturan tacadiyada (telefoon bilaa lacaga).

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline (Khadka Sigaar Joojinta)** Hel caawimaad aad sigaarka ku joojiso (telefoonka bilaa lacaga).

**1-800-QUIT-NOW**

**(1-800-784-8669)**



## UUR MIYAAD LEEDAHAY?

Nagala soco Twitter **@UHCpregnantCare**. Waxaad heli kartaa talooyin waxtar leh, macluumaad ku saabsan waxaad ka rajaynayso iyo xusuusqorka muhiimka ah ee uurka. Waxaanu halkan u joognaa inaad naftaada daryeelno, iyo ilmahaaga, si ay kuugu sahlanaato. Booq **bit.ly/uhc-pregnancy**.

## Waydii Dr. Health E. Hound

**Q: Jimicsi intee leeg ayey carruurta u baahan yihiin?**

**A:** Ololaha Aynu Dhaqaaqno wuxuu yidhaa carruurta waa inay helaan 60 daqiiqadood oo firfircooni ah maalin walba. Looma baahna inay dhammaantood hal waqti dhacaan.

Ololaha Haynu Dhaqaaqno waxaa bilowday

Marwada Madaxweyne Michelle

Obama. Waa halku dhigeeda si ay u

yarayso cayilsanaanta carruurta. Firfircooni

in la noqdaa waxay qayb ka tahay miisaan

caafimaad oo la yeesho. Sidoo kale waxaa

jira lacago waxtaro ah oo kale oo lagu

firfircoonaado. Haynu Dhaqaaqno wuxuu

yidhaa carruurta firfircooni:

- waxay dareemeen walbahaar yar aad baanay naftooda ugu roon yihiin.
- waxay aad diyaar ugu yihiin inay wax ku bartaan dugsiyada.
- inay dhisaan lafo, muruqyo iyo laabatooyin caafimaad qaba.
- inay si fiican u seexdaan habeenkii.



**Baro waxyaalo badan.** Booq **LetsMove.gov** si aad uga hesho talooyin dheeraada oo ku saabsan cunis caafimaad qabta iyo shaqo dhammaan qoyskoo dhan.

