



FURAHA NOLOL FIICAN WAA QORSHE FIICAN

Health TALK



UUR MA LEEDAHAY?



Nagala soco Twitter @UHCPregnantCare. Waxaad ka heli kartaa talooyin muhiim ah, macluumaad kusaabsan waxa la filayo iyo xasuusiyayaal uur oo muhiim ah. Tweets-ka hadda waxa lagaga heli karaa Isbaanish sidoo kale @UHCEmbarazada. Waxaanu heegan u nahay inaanu ka dhigno mid yara sahlan daryeelkaaga iyo ka ilmahaaga. Booqo bit.ly/uhc-pregnancy.

Waxa la filayo

Ha illaawin baadhistaada caafimaad ee dhalmada kadib.

Waa sahal hooyo cusub inay dayacdo caafimaadkeeda. Laakiin aad ayey muhiim u tahay inaad la kulanto dhakhtarkaaga ama umulisada lix toddobaad kadib umushaada. Haddii ilmaha lagugu qalay, waa inaad sidoo kale aaddo laba toddobaad kadib umushaada. Kadib baadhistaada caafimaad ee dhalmada kadib, bixiyahaagu wuxuu:

- hubin doonaa inaad si fiican uga soo bogsanayso umushadii.
- kaa baadhi doonaa niyadjabka dhalmada kadib.
- samayn doonaa baadhis miskeed si uu u xaqiijiyo inay xubnahaaga taranku ku soo laabanayaan xaaladdoodii uuka kahor.
- ku ogaysiin doonaa haddii aad diyaar u tahay inaad bilawdo inaad galmo samayso markale kaalana hadli doonaa ikhtiyaarada xakamaynta dhalmada.
- ka jawaabi doonaa su'aalo kusaabsan naasnuujinta oo baadhina doonaa naasahaaga.



Uur ma leedahay? Ku Soo Biir Tallaa-booyinka Caafimaadqabka ee u Horreeya. Bar-naamijkan bilaash ah wuxuu bixiyaa taageero iyo macluumaad. Wac **1-800-599-5985 (TTY 711)** si aad wax dheeraad ah u ogaato.

Burburi Kansarka



Ma waxaad sugaysaa baadhis?

Baadhista kansarku waxay kaa caawin kartaa inaad qabato kansarrada caadiga ah xilli hore. Marka xilli hore la qabto, waa markaa sida badan la daawayn karo. Kansarrada qaar xiitaa waxa laga hortagi karaa baadhis. Dadka khatar dhexe ugu jira, Ururka Kansarka Maraykanka ayaa ku taliyey:

WAXA: Mammogaraamis

SABABTA: Si xilli hore loo qabto kansarka naasaha

GOORTA: mammogaraamis sannadle ah iyo baadhisyada caafimaad ee naas ee haweenka da'doodu ka bilaabanto 40 jir. Baadhisyada caafimaad ee naasaha saddex sano kasa haweenka kujira labaataneeye iyo soddomeeyaha.

WAXA: Colonoscopy

SABABTA: Si loo qabto ama looga hortago kansarka malawadka iyo mindhicirka wayn

GOORTA: Colonoscopy-ga ragga iyo haweenka 10 sano kasta laga bilaabo da'da 50. Baadhitaano kale ee kansarka malawadka iyo mindhicirka wayn sidoo kale waa la heli kara; wakhtiyada u dhexeeyaa waa kala duwan yihiin.

WAXA: Baadhisa Pap iyo HPV

SABABTA: Qabashada ama kahortagga kansarka ilma-mareenka

GOORTA: Baadhisa Pap Haweenka saddex sano kasta laga bilaabo da'da 21 jir. Baadhistu waxay dhammaan kartaa da'da 65 jir haweenka leh taariikh natiijooyinka Pap oo caadi ah. Baadhista HPV waa in sidoo kale lagu sameeyaa shan sano kasta da'aha u dhexeeya 30 iyo 65 jir.



Ma khatar baad kujirtaa? Ma leedahay taariikhda goyskaaga kansar? Ma culays dhaafta, ama sigaarka ma cabtaa? Waxa dhici karta inaad khatar badan ugu jirto kansar. Waydii dhakhtarkaaga haddii aad u baahan tahay inaad ku bilawdo baadhista da' yaraan ama aad hesho badanka.

OGOW FAA'IDOOYINKA DAAWADAADA

Maadaama aad tahay xubin Qorshaha UnitedHealthcare Community Plan, waxaad ku leedahay faa'idooyin daawooyinka lagu qoray. Ma taqaan meesha aad ka heli karto macluumaad dheer- aad ah oo kusaabsan? Booqo websaytkayaga si aad wax badan uga ogaato:

- 1. WAA MAXAY DAAWOYINKA LIISKAYAGA KUJIRAYAA.** Kani waa liis daawooyinka la daboolay. Waxa lagu dhiirgalinayaa inaad iibsato daawooyinka generi-ga ah marka ay suurogal tahay.
- 2. SIDA DAAWO QORISTAADA LOO BUUXIYO.** Waxaad heli kartaa farmasi kuu dhaw oo aqbala qorshahaaga.
- 3. XEERARKA QABAN KARA.** Daawooyinka qaar waxa dhici karta in la daboolo xaaladaha qaar. Tusaale ahaan, waxaad u baahan kartaa inaad isku daydo daawo kale ugu horrayn. (Tan waxa loo yaqaan daawaynta tallaabada.) Ama waxaad uga baahan kartaa oggolaansho UnitedHealthcare si aad daawo u isticmaasho. (Tan waxa loo yaqaan oggolaanshaha hore.) Sidoo kale waxa jiri kara xadad xaddiyada aad ka qaadan karta daawooyin cayiman.
- 4. SIDA LOO HELO REEBANAYAASHA.** Waxaad codsan kartaa daawooyin laga yaabo in la xaddiday ama aan la daboolin. Bixiyahaaga ayaa kaa caawin kara inaad codsato.



Halkan fiiri. Booqo [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/communityplan) si aad wax uga ogaato dheefahaaga daawooyinka. Ama, wac taleefanka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)**.





Helista Dakhtarka Saxda ah

Rafiiqaaga caafimaadka

Bixiyahaaga daryeelka koowaad wuxuu ku siin doonaa ama agaasimi doonaa dhammaan daryeelkaaga caafimaad. Haddii aad u baahato baadhiso ama daawayno aanu bixiyahaaga daryeelka koowaad aanu ku siin karin, wuxuu siin doonaa gudbin. Waa inaad dareento kalsooni bixiyahaaga daryeelka koowaad. Haddii ay dhici waydo, mid cusub dooro.

Marka aad la kulanto bixiyahaaga daryeelka koowaad, uga sheeke daawooyin, fiitamiino ama daawooyinka sahalka loo gato ee aad u qaadata si joogto ah. Soo qaado liis qoran.

Waxa muhiim ah in bixiyahaaga daryeelka koowaad uu yaqaan dhammaan daryeelkaaga caafimaad. Uga sheeke bixiyayaasha kale ee aad aragtay, sida takhasuska. Ku dar daryeelka caafimaadka maskaxda ama isticmaalka daroogada haddii aad hesho. Magacow wixii daawayn ah ee bixiyayaasha kale kuu qoreen. Waydii bixiyayaasha kale inay u soo diraan nuqulada wixii natiijooyin baadhiso ama xaqiiqooyin ah bixiyahaaga.



Waa maxay noocaagu? Liiska bixiyayaasha kaqaybqaadanaya, fiiri **MyUHC.com/CommunityPlan** ama wac Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

Waanu ku daryeela

Qorshaha UnitedHealthcare Community Plan wuxuu siiyaa maarayn daryeel xubnaha baahiyaha gaarka ah leh. Maareeyayaasha daryeelku waxay la shaqeeyaan qorshaha caafimaad, dhakhtarkaaga iyo wakaaladaha dibadda. Waxay ka caawiyaan xubnaha inay helaan adeegyo gaar ah iyo daryeel ay u baahan yihiin. Maaraynta daryeelku wuxuu caawiyaa dadka leh:

- naafonimo jidheed
- xanuun maskaxeed oo halis ah
- dhibaatooyin caafimaad oo kakan
- baahiyaha kale ee gaarka ah

Waxaanu sidoo kale leenahay barnaamijyada maaraynta cudurka. Xubnaha barnaamijyadan waxay helaan xasuusiyayaal kusaabsan daryeelkooda iyo talo ay ka helaan kalkaaliso. Waxay caawiyaan xubnaha leh xanuunada jiidama sida:

- sonkorowga
- xiiqda
- COPD
- jirrada unugyada
- CHF
- HIV
- dhiigkarka



Caawimaa halkan jirta. Ma leedahay baahiyo gaar ah ama u baahan tahay caawimo maaraynta xanuunka jiidama? Wac Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)**. Ka warso barnaamijyada ku caawin kara.



MARQAADASHADA SAXDA AH

Niyadjabku waa xaalad halis ah, laakiin la daawayn karo. Waa wax aad u badan. Dad badan waxa caawiya daawada niyadjabka. Waa mid kamid ah noocyada daawooyinka inta badan la isticmaalo. Haddii dhakhtarkaagu kugula taliyo daawooyinka niyadjabka, xasuusnow:

1. Waxa aad u baahan kartaa inaad isku daydo kabadan hal daawo. Dadka qaar waxay ku bogsadaan ta u horraysa ee ay qaataan. Qaar kale waxay u baahan yihiin inay qaar kale isku dayaan ilaa ay helaan ta sida ugu fiican u anfadda.
2. Inta badan waxay qaadataa muddo inay shaqayso. Daawooyinka qaar waxay qaadataa ugu yaraan lix toddobaad ilaa aad ku bogsanayso. Ha degdegin, oo sii wad inaad daawada u qaadata sida lagu tilmaamay.
3. Dadka badankoodu waxay ogaadaan waxyeelo ku lamaan. Hase yeeshee, inta badan waa iska baaba'aan dhawr toddobaad kadib. La hadal dhakhtarkaaga hadday ay tagi waydo waxyeeladaas dambe.
4. Si dhakhso ah ha joojin daawooyinkaaga. Waxaad u baahan tahay inaad la shaqayso dhakhtarkaaga si aad u dhammay-sato marqaadashadaada. Haddii aad dhakhso u joojiso, waxa dhici karta inaad bukooto.



La socod. Haddii aad qaadata daawaynta maskaxda, waxa muhiim ah inaad joogtayso ballamahaaga la socod. Haddii cusbitaal lagu dhigay, la kulan bixiyahaaga caafimaadka maskaxda toddoba maalmood gudahood kadib markaad ka baxdo cusbitaalka.

Qiraalsan

Ka eeg waxa aad u baahan tahay **UHCCCommunity Plan.com** ama bartayada xubnaha-kaliya **MyUHC.com/CommunityPlan**. Warwar ma leh halka lagu ilaalinayo – ama halka laga helayo marka aad ugu baahan tahay. Waa kuwan waxa aad ka heli doonto websaydada aanu leenahay:

- **BUUGGACMEEDKA XUBINTA:** Waxa ku qoran tafaasiisha dheefahaaga iyo adeegyada la daboolay.
- **DIWAANKA BIXIYAHA:** Liiska bixiyayaasha shabakadda kamid ah.
- **LIISKA DAAWOYINKA:** Liiska daawooyinka uu qorshahaagu daboolay.
- **QIIMAYNTA HALISTA CAAFIMAAD:** Xog-ururin laga caawisa inaanu si fiican u fahamno baahiyahaaga daryeelka caafimaad oo ku siino daryeelka aad u baahan tahay.
- **DARDAARNADA:** Foomam sharci ah oo sheegaya rabitaanadaada daryeelkaaga caafimaad ee mustaqbalka, haddii aanad go'aano ka qaadan karayn daryeelkaaga adigoo aad u buka darteed.
- **XUQUUQDA, RAFCAANADA IYO ASH-KATOYINKA XUBINTA:** Foomam sharxaya xuquuqdaada iyo masuuliyadaha xubin ahaan. Sidoo kale, foomamka sharxaya sida loo fayl garaysto rafcaan ama ashkato.



Wax su'aal ah? Kooxdayada Adeegyada Xubinta ayaa diyaar u ah inay ku caawiyaan. Wac **1-877-542-8997 (TTY 711)** Isniinta - Jimcaha, 8 g.h. ilaa 5 g.d.



ASTURNAANTAADA

Waxaanu u qaadanaa asturnaantaada si dhab ah. Aad ayaanu u ilaalinaa macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon. Sidoo kale waxaanu ilaalinaa macluumaadkaaga lacageed. Waxaanu u isticmaalnaa macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed si aanu u socodsiino ganacsigayaga. Waxay naga caawisaa inaanu ku siino waxsoosaar, adeegyo iyo macluumaad.

Waanu ilaalinaa macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed afka ah, qoraalka ah iyo elektarooniga ah ganacsigayaga oo dhan. Waxaanu leenahay xeerar noo sheegaya sida aanu u ilaalin karno ammaanka macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed. Ma rabno macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed inuu dhumo ama burburo. Waxaanu rabnaa inaanu xaqiijino inaanu qofka ku xadgudbin. Waxaanu hubinaa inaanu u isticmaalno macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed si taxadar leh. Waxaanu leenahay siyaasado sharxaya:

- sida aanu u isticmaali karno macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed.
- goorta aanu la wadaagi karno dadka kale macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed.
- xuquuqdaada si aad u hesho macluumaadkaaga caafimaad ee dhawrsoon iyo macluumaadkaaga lacageed.



Wax qarsoon ma aha. Siyaasaddayada asturnaantu waa onlayn **UHCCCommunityPlan.com**. Sidoo kale waxaad wici kartaa taleefanka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta **1-877-542-8997 (TTY 711)** si aad noo waydiisato inaanu nuqul kuu soo dirno. Haddii aanu isbeddelo ku samayno siyaasadda, waxaanu kuu soo diri ogaysiis.



Waxyeeelooyinka dambe

Daawayntaadu ma waxay keenaysaa daloolo?

Af qallalku waa waxyeelada dambe kabadan 500 oo daawooyinka caanka ah. Afka qallalku wuxuu keeni karaa daloolo. U sheeg dhakhtarkaaga ilkaha daawooyinka aad qaadato. Wuxuu kaa caawin karaa daawaynta afka qallalan iyo kahortagga daloolada. Waxaad sidoo kale dareemi doontaa degganaasho dheeraad ah. Tallooyinka daawaynta afka qallalan waxa kamid ah:

- Istimmaal buufin ama af maydh loogu talagalay dadka leh af qallalka.
- Cab biyo badan.
- Waydii dhakhtarkaaga haddii ay tahay inaad beddesho daawooyinka.
- Calasho xanjada bilaa sonkorta ah ama muud-muudso nacnac bilaa sonkor ah.
- Ka dheeraw khamrada, kafeega, soodhaha iyo juuska midhaha, kuwaasi oo xanuujin kara afkaaga.



Ma u baahan tahay dhakhtar ilkeed? Booqo <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider>. Ama wac Maamulka Daryeelka Caafimaad/ProviderOne **1-800-562-3022** si aad u hesho dhakhtar ilkeed kaasi oo aqbala Washington Apple Health (Medicaid).



Hanuunin fiican

Qorshaha UnitedHealthcare Community Plan wuxuu leeyahay tilmaamo kucamalfal oo ka caawiya bixiyayaashu inay qaataan go'aano daryeel caafimaad. Tilmaamhan waxay ka yimaadeen ilo qaran ahaan la aqoonsan yahay. Waxa jira tilmaamo kucamalfal xaaladaha ay kamid yihiin:

- xiiqda
- xaaladda ADHD-ga
- xaaladda waalida isbedelka leh
- xanuunka COPD-ga
- niyadjab
- sonkorow
- wadne xanuun
- wadne istaag
- dhiigkar
- cayil
- daryeelka dhalmada kahor
- daryeelka caafimaad ee kahortagga ilmeed
- xaaladaha isticmaalka daroogada
- beerista xubnaha



Wada hel. Wac Adeegyada Xubinta si aad u codsato nuqul **1-877-542-8997 (TTY 711)**,

ama waxaad ka heli kartaa tilmaamahayga kucamalfalka **UHCCCommunityPlan.com**.

A is for Asthma™

A inay u taagan tahay Asthma (Xiiq)

Tallooyinka fahamka xiiqda ilmahaaga

UnitedHealthcare iyo Sesame Workshop, oo ah urur aan macaashdoon ahayn oo ka dambeeya *Sesame Street™*, ayaa ku midoobay si ay u abuuraan *A inay u taagan tahay Asthma (Xiiq)*. Barnaamijkan wuxuu ka caawiyaa carruurta leh xiiqda inay noolaadaan nolol caafimaad leh oo firfircoon.

La shaqee dhakhtarka ilmahaaga si aad u fahamto daawooyinka loo baahan yahay in lagu xakameeyo xiiqdiisa. Daawooyinka xiiqda qaar oo ah qaab kiniin ah ama dareere ah ayaa la liqaa. Kuwa kale waxa lagu neefsadaa neef lagu qaate cabbiran ama nibulay-sar. Xiiqda carruurta waa kala duwan tahay, markaa waxa jira hal kabadan oo daawayn ah. Guud ahaan, waxa jira qaybo kala duwan oo daawooyin ah oo ilmahaagu qaadan karo:

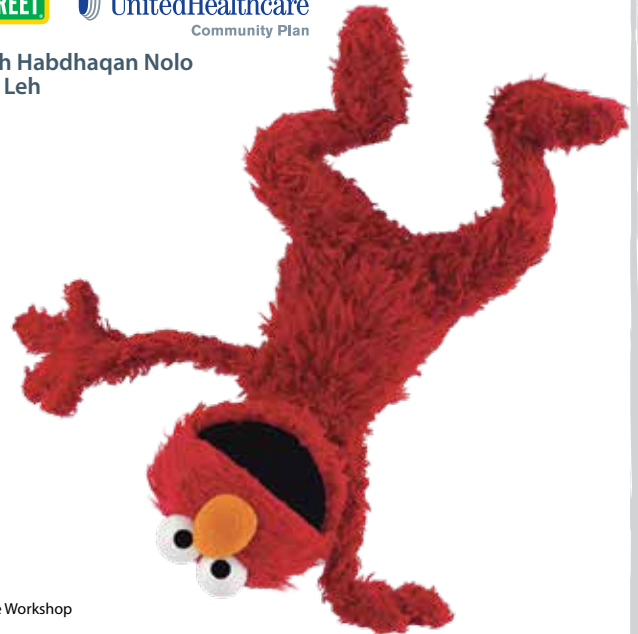
- 1. DAAWOYINKA SAMATOBIXIN**, sida lagu-neefsadayaasha qaar, waxay bixiyaan bogsasho dhakhso ah marka ilmahaagu leeyahay weerar xiiq ama nooc uun ah ay neeftu ku adkaato. Carruurta xiiqdooda si fiican loo maareeyey, daawooyinkan waa inayna noqon qaar loo baahan yahay maalin kasta.
- 2. XAKAMEEYAHA DAAWOYINKU** wuxuu qabtaa dhab ahaan waxa magaciisu u taagan yahay: Waxay xakameeyaan xiiqda ilmahaaga, xiitaa marka aanu lahayn astaamo. Sida runta ah, waxay kahortagaan astaamaha, waxaana mararka qaar loo yaqaan daawooyinka kahortag. Daawooyinkan waa in si joogto ah loo isticmaalaa, maalin kasta.



Hel khayraad. Ka rogo oo daabaco "*Bofaylka Xiiqdayda*" sesamestreet.org/asthma. Buuxi xaashida oo sii nuqul qof kasta o daryeel ilmahaaga.



Shurg ku ah Habdhaqan Nolo Caafimaad Leh



TM/© 2014 Sesame Workshop

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)

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

Naga La Soco Twitter: Hel talo waxtar leh, macluuum waxaad filan karto iyo xusuusino uur oo muhiim ah.
@UHCpregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

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)



Korriinka dhallaanka

Booqasho kasta ee well-baby waa muhiim.

Carruurto dhakhso ayey u koraan oo isku beddelaan. Taasina waa sababta ay muhiim u tahay ilmahagu inuu yeesho booqasho joogto ah bixiyihiisa koowaad ee daryeelka. Laba jirkiisa, ilmahaagu waa inuu qaato 10 booqashad well-baby ah. Booqashooyinkan well-baby mararka qaar waxa loo yaqaan Baadhista, Ogaanshaha iyo Daawaynta Xilli Hore iyo Wakhtilaha.

Booqashooyinka well-baby waxay ka caawiyaan dhakhtarka inuu la socdo adiga iyo ilmahaaga. Wuxuu hubiyaa in dhallaankaagu caafimaad qabo. Sidoo kale waa wakhtii kuu fiican si aad su'aalo u waydiiso. Booqashooyinka well-baby waxa kamid ah:

- **HUBINO KORRIIN:** Ilmahaaga waa la miisaami oo la cabbiri.
- **BAADHISYO:** Ilmahaagu wuxuu heli doonaa baadhisyada uu u baahan yahay. Tan waxa kamid ah baadhitaanada lead da'aha 1 iyo 2.
- **EEGITAANO:** Aragga, maqalka iyo koboca waa la hubin.
- **DURISTA:** Da'da 2, ilmahaagu wuxuu heli doonaa duriso 14 cudur. Tallaalada qaar waxa la siiyaa duriso isku ladhan. Durisaha badankooda waxa loo baahan yahay halmar kabadan.

GOORTA LA TAGAYO

Da'aha booqashooyinka	■ 2 bilood	■ 12 bilood
well-baby waa:	■ 4 bilood	■ 15 bilood
■ 3 ilaa 5 maalmood	■ 6 bilood	■ 18 bilood
■ 1 bil	■ 9 bilood	■ 24 bilood



Abaalmarin. Qorshaha UnitedHealthcare Community Plan wuxuu siiyaa barnaamij abaalmarin haweenka uurka leh iyo hooyooyinka cusub. Waxa loo yaqaan Abaalmarinaha Caafimaadqabka.

Waxaad kasban kartaa kaadhahka hadiyadeed tagista hubinaha dhalhada kahor, dhalhada kadib iyo ilmaha cusub. Xubnaha mutaystay waxay ku heli doonaa boosta macluumaad dheeraad ah.