



Health Talk

Safarkaaga aad ku raadinayso caafimaad wanaagsan



Dayrta 2022

United
Healthcare
Community Plan

Maxaa ku jira gudaha

Raadiyaha goobteena tallaalka hargabka ayaa kuu sahlaya noolashaada oo sare u qaadaya caafimaadka qoyskaaga. Waa degdeg wayna fududahay inaad hesho goob kuu dhaw oo aad ballan u qabsato booqashadaada. Ka eeg bogga 3-aad wixii faahfaahin dheeraad ah.



Caafimaadka + Fayo-qabka

Abaalmarinta helidda daryeelka

Waynu ognahay booqashada adeeg bixiyaha ama baaritaanka caafimaadka inaysan kuugu jirin qaybta hore ee liiska waxyaabaha aad samaynayso. Balse waa muhiim. Sidaas aawadeed waxaan ku abaalmarinaa xubnaheena inay midaas sameeyaan.

Buuxi haddii ay jiraan abaalmarino aad dalbanayso. Booqo myuhc.com/communityplan/healthwellness. Marka xigta guji “Abaalmarino hel.” Kadibna guji “Bilow.”



Nololasha Maalin Walbo

Taageerada walbahaarka

App-ka Sanvello waxay ku caawin kartaa xilliyada adag

Noolasha waxay noqon kartaa mid walbahaar badan. Jadwalada mashquulka badan ma fududa in la maareeyo. Inuu mashquulkaaga bato waxay kugu adkayn kartaa neefsashada, waxay siyaadin kartaa cadaadiska dhiiga waxaynu kugu keeni kartaa walbahaar.

Sanvello waa app bilaash ah oo kaa caawin karta calaamadaha walbahaarka, walaaca iyo niyad-jabka. Waxay leedahay agabyo aad isticmaali karto oo wanaajin kara nololashaada maalin walbo. Waxaad heli kartaa xilli walbo oo aad u baahato. Inaad isticmaasho dhawr daqiiqo maalin walbo ayaa wanaag ku dareensiin karto.

App-ka Sanvello waxay qayb ka tahay dheefaha caafimaadka dabeecadda ee caymiskaaga caafimaad. Waxaad u guuri kartaa nooca kan ka sarreeya si bilaasha ah adiga oo raacayo tallaabooyinkan soo socda:



1. Kala soo deg app-ka barta **sanvello.com**. Fur.



2. Furo akoon Dooro “ku cusboonaysiiso caymiska.”



3. Raadi oo dooro UnitedHealthcare. Geli macluumaadka ku qoran kaararkaaga Aqoonsiga Xubinta.

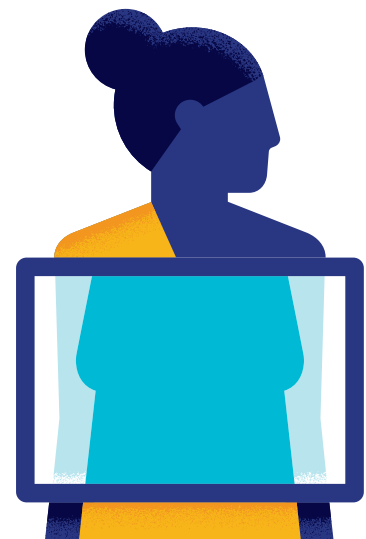


Maantaba wanaag dareen. Macluumaad dheeraad ah ayaa laga heli karaa **sanvello.com**. Ku dir iimaylka **info@sanvello.com** wixii su'aalo ah.

Baaritaan Muhiim ah Raajooyinka naasaha ayaa ah dheef caymis leh

Islaamaha ka wayn da'da 50 jirka, raajooyinka naasaha ayaa u ah dheef caymis leh. Waxay gacan ka gaystaan in la ogaado kansarka naasaha, xittaa markaadan lahayn wax calaamado ah. Haddii ay tahay inaad mid iska qaado, ha sugin. Ballan u qabso baaritaankan muhiimka ah maanta. Waxay badbaadisay noolasha boqolaal kun oo haween ah. Waxay badbaadin kartaa noolashadaada, sidoo kale!

Inaad ogaato sida ay u egyihiin iyo sida loo dareemi karo naasahaaga sida caadiga ah ayaa kaa caawin karto inaad ogaato calaamadaha kansarka naasaha. Calaadaha suurtoogalka ah waxaa ka mid ah burooyin, xanuun ama isbeddel xagga cabbirka ah. Si aad u barato sida aad baaritaanka naasaha iskuugu samayn karto adiga oo jooga gurigaaga, booqo **uhc.care/healthtalkexam**.



Booqashada Fayo-qabka ee Sanadlaha ah

Caafimadka aad mas'uulka ka tahay

Booqashooyinka fayyo-qabka ee sanadlaha ah waxay muhiim u yihiin caafimaadka wanaagsan

Daryeelka kahortagga ah wuxuu ku ogaysiinayaa caafimaadkaaga ka hor inta uusan sii xumaanin. Waa dheef caymis leh oo lagu helo caymiskaaga caafimaadka. Waxaa ku jira booqashooyinka joogtada ah ee adeeg bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah, baaritaanada iyo tallaalada.

Dhammaan xubnaha qoyskaaga waa inay ula kulmaan adeeg bixiyahooda daryeelka aasaasiga ah hal mar sanadkiiba booqashada fayyo-qabka ee sanadlaha ah. Booqashooyinkan waxay ilaaliyaan caafimaadka qoyskaaga. Waxay ogaan karaan oo ka hortagi karaan dhibaatooyinka ka hor inta aysan dhicin.

Booqo myuhc.com/communityplan si aad u hesho adeeg bixiye.



iStock.com/FatCamera

Tallaal Muhiim ah

Qabso ballanta tallaalkaaga hargabka

Qof kasta oo ka wayn da'ada 6 bilood waa inuu qaato tallaalka hargabka sanad walbo. Waa mid ka mid ah qaababka ugu wanaagsan ee looga ilaaliyo qoyskaaga hargabka.

Waynu ognahay inay adkaan karto inaad nafaas ka dhex hesho maalinkaaga mashquulka badan si aad tallaalka hargabka u qaadato. Sidaas aawadeed waxaan haynaa aalad onleen ah oo kuu fududaynayso. Waxay qaadataa dhowr daqiiqo oo kaliya inaad hesho goob kuu dhaw. Kadibna waxaad qabsan kartaa ballanta maalinta iyo saacada kugu habboon.

Dhawr daqiiqo sii haddadaan si aad u qorshaysato booqashadaada. Waxay isbaddel muhiim ah u keeni kartaa caafimaadka qoyskaaga dayrtan iyo qaboobaha. Si aad u bilowdo, booqo myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Retana21



istock.com/skynesher

Dhigaalada Xubnaha

Halkan diyaarka kuugu ah

Waxaan rabnaa inaan kuu fududayno inta suurto galka ah inaad faa'iidada ugu badan ka hesho caymiskaaga caafimaad. Xubin naga mid ah ahaan, waxaa jira adeegyo iyo dheefo badan oo aad heli karto.

Adeegyada Xubnaha: Ha lagaa caawiyo su'aalahaaga iyo walaacyadaada. Ku hel adeeg bixiye ama xarunta daryeelka degdegga ah, ku soo weydii su'aalaha dheefaha ama ku hel caawinta qabashada ballanta, luuqad walbo (wicitaanka bilaashka ah).

1-888-269-5410, TTY 711

Websaydhkeena: Websaydhkeena wuxuu macluumaadkaaga oo dhan ku kaydiyaa hal meel. Waxaad heli kartaa adeeg bixiye, waxaad eegi kartaa dheefahaaga ama arki kartaa kaarkaaga Aqoonsiga xubinnimo, meel kasta oo aad joogto.

myuhc.com/communityplan

Wada xidhiidhka bilaa warqadaha ah: Aynu ogaano haddii aad xiisaynayso in lagu soo diro faylay dijitaal ah, imaylo iyo fariimo qoraal ah.

myuhc.com/communityplan/preference

Healthy First Steps®: Hel taageero inta aad uurka leedahay oo dhan iyo abaalmarino lagu helo daryeelka dhalmada ka hor iyo daryeelka dhalaanka (wicitaanka bilaashka ah).

1-800-599-5985, TTY 711

NurseLine: Ka hel talo caafimaad kalkaaliye 24 saac dood maalinti, 7 maalmood toddobaadki, iyada oo bilaash kuu ah (wicitaanka bilaashka ah).
1-800-718-9066, TTY 711

Quit For Life: Caawin u hel inaad iska dayso sigaar cabida iyada oo lacag la'aan kuu ah (wicitaanka bilaashka ah).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Gaadiidka: Waxaad awoodi kartaa inaad hesho gaadiid ku geeyo oo kaa soo celiyo booqashooyinkaaga caafimaadka iyo farmashiga. Si aad u qabsato ballanta gaadiidka, na soo wac ugu yaraan 2 maalmood oo shaqo ka hor ballantaada. Waxaad awoodi kartaa inaad gaadiid u hesho daryeelka assaasiga ah wixii 30 mayl u jiro gurigaaga iyo daryeelka gaarka ah wixii 60 mayl u jira gurigaaga.
1-888-444-1519, TTY 711

Maaraynta Daryeelka: Mashruucan waxaa loogu talagalay xubnaha qaba xaaladaha caafimaad ee daba dheeraado iyo baahiyaha adag. Waxaad heli kartaa wicitaanada taleefonka, booqashooyinka guriga, waxbarashada caafimaadka, gudbinta dhigaalada bulshada, xusuusinta ballamaha, caawinta gaadiidka iyo wax kale oo badan (wicitaanka bilaashka ah).
1-888-269-5410, TTY 711

Live and Work Well: Hel maqaallo, agabyada is-daryeelka, adeeg bixiyeyaal daryeel leh, iyo khayraadka caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha.
liveandworkwell.com

Ogaysiiska Xuquuqda Madaniga

Takoorka waa mid lid ku ah sharciga. UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota cidna kuma takooraan iyadoo lagu saleynayo waxyaabaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Midabka
- Dhalashada
- Caqiiqada
- Diinta
- Nooca jinsiga
- Heerka kaalmada Dadweynaha
- Da'da
- Naafanimada (oo ay ku jiraan naafanimada jireed ama maskaxeed)
- Jinsiga (sida fikradaha khaldan ee laga haysto jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)
- Xaaladda guur
- Rumaysnaanta siyaasadeed
- Xaaladda caafimaad
- Heerka caafimaad
- Helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka
- Khibrad sheegashooyinka
- Taariikhda caafimaadka
- Macluumaadka hidda sidaha

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbiso caabasho takoor ah haddii aad rumaysan tahay inay qaab takoor ah kuula dhaqmeen UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Waxaad gudbin kartaa cabasho oo aad codsan kartaa in lagaa caawiyo gudbinta cabashada si fool-ka-fool ah ama adoo u maraya boostada, telefoonka, fakiska, ama iimaylka:

Civil Rights Coordinator

UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608

Salt Lake City, UTAH 84130

Telefoonka Bilaashka ah: **1-888-269-5410**, TTY **711**

Iimaylka: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Taageerada iyo Adeegyada Dheeraadka ah: UnitedHealthcare Community Plan ee Minnesota waxay bixisaa adeegyo iyo gargaar dheeraad ah, sida turjumaano aqoon leh ama macluumaad lagu heli karo qaabab la adeegsan karo, si lacag la'aan ah oo waqtiyeysan si loo xaqiijiyo fursada loo wada siman yahay ee la xiriirta kaqeybqaadashada barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka. **Kala xiriir Adeegyada Xubnaha 1-888-269-5410.**

Adeegyada Taageerada Luuqadeed: UnitedHealthcare Community Plan ee Minnesota waxay bixiyaan dhukmintiyo la tarjumay iyo turjumida luuqadda lagu hadlo, si lacag la'aan ah oo wakhtiga loogu talagalay ah, marka ay lagama maarmaan tahay inuu qofku helo taageero la xiriirta dhinaca luuqadda si loo xaqiijiyo in dadka ku hadla Ingiriisiga xaddidan ay si habsmi ah u helaan macluumaadka iyo adeegyada aan bixino. **Kala xiriir Adeegyada Xubnaha 1-888-269-5410.**

Cabashooyinka Xuquuqda Madaniga ah

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbisno caabasho takoor ah haddii aad rumaysan tahay inay qaab takoor ah kuula dhaqmeen UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota. Sidoo kale waxaad toos ula xiriiri kartaa mid kasta oo ka mid ah hay'adaha soo socda si aad ugu gudbisno cabasho takoor ah.

Waaxda Caafimaadka Mareykanka iyo Xafiiska Adeegyada Aadanaha ee Xuquuqda Madaniga (Office for Civil Rights, OCR)

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisno cabasho OCR, oo ah hay'adda dawladda dhexe, haddii aad rumaysan tahay in laguugu takooray wax ka mid ah waxyaabaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Naafanimada
- Midabka
- Jinsiga
- Dhalashada
- Diinta (mararka qaarkood)
- Da'da

Toos ula xiriir **OCR** si aad cabasho ugu gudbisno:

Office for Civil Rights
U.S. Department of Health and Human Services
Midwest Region
233 N. Michigan Avenue, Suite 240
Chicago, IL 60601

Xarunta Jawaab-celinta Macmiilka: Wicitaanka bilaashka ah: 800-368-1019

TDD Telefoonka bilaashka ah: 800-537-7697

limayka: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Halkan Minnesota, waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisno cabasho MDHR haddii aad rumaysan tahay in laguugu takooray wax ka mid ah waxyaalaha soo socda:

- Qoomiyadda
- Jinsiga
- Midabka
- Nooca jinsiga
- Dhalashada
- Xaaladda guur
- Diinta
- Heerka kaalmada dadweynaha
- Caqiiqada
- Naafanimada

Toos ula xiriir **MDHR** si aad cabasho ugu gudbisno:

Minnesota Department of Human Rights
540 Fairview Avenue North, Suite 201
St. Paul, MN 55104

Cod: 651-539-1100

Telefoonka bilaashka ah: 800-657-3704

MN Relay: 711 ama 800-627-3529

Fakiska: 651-296-9042

limaylka: Info.MDHR@state.mn.us

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (Department of Human Services, DHS)

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbiso cabasho DHS haddii aad aaminsantahay in lagugu takooray barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Qoomiyadda
- Midabka
- Dhalashada
- Diinta (mararka qaarkood)
- Da'da
- Naafanimada (oo ay ku jiraan naafanimada jireed ama maskaxeed)
- Jinsiga (sida fikradaha khaldan ee laga haysto jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)

Cabashooyinku waxaa waajib ah inay qoraal ahaadaan oo la soo gudbiyo 180 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda aad ogaatay takoorka aad sheegayso. Cabashadu waxaa waajib ah inay ku qoran yihiin magacaaga iyo cinwaankaaga oo ay sharraxayso takoorka aad ka caabanayso. Waan fiirin doonaa oo kugu wargelin doonaa si qoraal ah haddii aan awood u leenahay inaan baarno. Haddii aan awood u leenahay, waan baari doonaa cabashada.

DHS waxay si qoraal ah kugu wargelin doontaa natiijada baaritaanka. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadato haddii aad go'aanka ku qanci waydo. Si aad rafcaan u qaadato, waxaa waajib ah inaad u dirto codsi qoraal ah DHS si ay dib ugu eegaan natiijada baaritaanka. Qoraalka soo koob oo sheeg sababta aad u diidan tahay go'aanka. Ku dar macluumaadka dheeraadka ah ee aad u malaynayso inuu muhiim yahay.

Haddii aad cabasho u gudbiso qaabkan, dadka u shaqeeya hay'adda ku magacaaban cabashada kaama aargoosan karaan. Tani waxay ka dhigan tahay sinnaba inaysan kuugu ciqaabi karin inaad cabasho ka gudbisay. U gudbinta cabasho qaabkan kaa joojin mayso inaad raadsato tallaabooyin kale oo sharci ama maamul ah.

Toos ula xiriiir **DHS** si aad u gudbiso cabasho takoor ah:

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Qaybta Fursadaha Siman iyo Helitaanka
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
Cod: 651-431-3040 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso

Bayaanka Caafimaadka Hindida Maraykanka

Hindida Maraykanka way sii wadan karaan ama bilaabi karaan inay isticmaalaan rugaha Adeegaha Caafimaadka qabiilka iyo Hindida (Indian Health Services, IHS). Kaaga baahan mayno oggolaansho hore ama kugu soo rogi mayno shuruudo si aad adeegyo uga hesho rugahaan. Waayelada da'doodu tahay 65 jir iyo kuwa ka wayn tani waxa ka mid ah adeegyada Ka-dhaafitaanka Waayelka (Elderly Waiver, EW) oo la heli karo iyadoo loo marayo qabiilka. Haddii dhakhtar ama bixiye kale oo ku sugan rug qabiileed ama IHS kuu gudbiyo bixiye ku jira shabakadeena, uma baahan doontid inaad aragto bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah kahor gudbinta.

1-888-269-5410, TTY 711

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ከላምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။*

កំណត់សម្គាល់៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သျှ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်နၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိၣ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ ວິ, ຈົ່ງໂທໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.