



# Health Talk

Safarkaaga aad ku raadinaysa caafimaad wanaagsan

iStock.com/RgStudio



Qaboobaha 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Maxaa ku jira gudaha

Kooxdeena Adeegyada Xubinta ayaa diyaar u ah inay ku caawiyaan. Ka eeg Bogga 2-aad sheeko ku saabsan sida aan uga caawinay qof xubin ah inay hesho daawadeeda.



Caafimaadka + Fayo-qabka

## Waa maxay WIC?

### Taageerada lagu quudiyo qoyskaaga

Barnaamijka Haweenka, Dhallaanka iyo Carruurta (Women, Infants and Children) (WIC) waxaa loogu talagalay haweenka uurka leh ama goor dhaw umulay. Waxaa sidoo kale loogu talagalay hooyooyinka naas nuujinaya, dhallaanka iyo carruurta ilaa iyo da'da 5 sano. Waxaa lagu bixiyaa jeeg, foojar ama kaar bil walbo si loogu iibsado noocyada cuntada ee caafimaadka leh. Cuntooyinka waxaa ka mid ah caano, farmaajo, ukun, badarka miraha ah iyo lawska la shiiday. Waxaad sidoo kale heli kartaa digirta, miraha, khudaarta, casiirka iyo qaar kaloo badan. Booqo [fns.usda.gov/wic](https://fns.usda.gov/wic) si aad wax badan u ogaato oo aad u eegto haddii adiga ama ilmahaaga aad xaq u leedihiin.



**Wakhtiga cashada.** Maraq ka samee cuntooyinka daruuriga ah ee ku jirta armaajada cuntada. Booqo [uhc.care/wintersoup](https://uhc.care/wintersoup) si aad u hesho fikrado cusub.

UnitedHealthcare Community Plan  
12700 Whitewater Drive  
Minnetonka, Minnesota 55343

UNHC-068-MN-CAID-SOMALI

CSMN23MD0093208\_000

Nololasha Maalin Walbo

# Dheefaha daawooyinka dukaanka laga iibsado ee dhakhtarka uusan qorin

## Lacag ka baaqso farmasiga

Qiimaha waxyaabo badan oo aad u baahan tahay ayaa sare u sii kacaya. Miyaad soo iibsataa daawooyinka dukaanka laga iibsado ee dhakhtarka uusan qorin (OTC)? Waa kuwaan shay'yaasha aad iibsan karto qoraal la'aanta dhakhtarka. Waxaa ka mid ah:

- Daawada sanko iyo xasaasiyadda
- Daawooyinka xanuunka bi'iyada sida Tylenol, Advil ama aspirin
- Fiitamiino
- Daawada qufacada
- Daawada laabjeexa
- Kareemka gargaarka degdega ah
- Daawooyinka ka hortagga uurka
- Alaabo kaa caawiyo inaad iska dhaafto sigaar cabista

Qorshahaaga caymiska caafimaadka ayaa awoodi kara inuu lacag kuu baajiyo. Waxaad heli kartaa dheefo kaa dhimo kharashka daawooyinka OTC.



**Maanta baaqso.** Ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 4 si aad u ogaato sida loo isticmaalo dheefaha daawooyinkaaga OTC.

### Khibradda Xubinta

## Gacan kaalmo

Markaad dhibaato kala kulanto caymiskaaga caafimaadka, waxaan diyaar u nahay inaan ku caawinno. Xubin qabta cudurka sonkoroowga ayaa dhibaato ku qabtay inay daawooyin u hesho bamkeeda insuliinta. Marka, waxay wacday Adeegyada Xubinta.

Adeegyada Xubinta waxay xiriir la sameeyeen xaafiiska dhakhtarka iyo farmasiga. Waxay heleen xogta loo baahnaa si loo oggolaado codsiga. Xubinta waxay awood u yeelatay inay hesho daawooyinkeeda.

Xubinta waxay aad uga mahadcelisay caawinta ay heshay. Waxay hadda ogaatay inay kala xiriiri karto maamulaha kiiska wixi ay u baahato mustaqbalka. Caawinta noocan ah ee laga helo Adeegyada Xubinta waxaa heli kara dhammaan xubnaha.



**Taageero markaad u baahataba.** Ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 4. Waxaan diyaar u nahay inaan ku caawino.



## Ma ogtahay?

Dheefahaaga waxaa ka mid noqon kara adeeg gaadiid oo ku geeyo kaana soo celiyo booqashooyinkaaga caafimaadka. Ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubinta lambarka taleefonka ee ku qoran Bogga 4 si aad wax badan u ogaato.

### Daryeelka Caymiska Leh

# Daryeel miyaad u baahan tahay?

## Baaritaanada iyo tallaalada waxay ilaaliyaan caafimaadka qoyskaaga

Daryeelka kahortagga ah waa muhiim. Wuxuu idinka caawinayaa adiga iyo qoyskaaga inaad sii caafimaad qabtaan. Daryeelka kahortagga ah waxaa ka mid ah baaritaanada iyo tallaalada joogtada ah. Waa kuwaan qaar ka mid ah oo ay qoyskaagu u baahan karaan.

### Baaritaanka kansarka makaanka afkiisa

Haweenka u dhaxeeya da'da 21 iyo 29 waa inay helaan Baaritaanka kansarka makaanka afkiisa 3 sano oo walbo. Kadibna Baaritaanada kansarka makaanka afkiisa iyo HPV 5 sano oo walbo inta u dhaxaysa da'da 30 iyo 65. Baaritaanada waxay kaga joogsan karaan da'da 65 haweenka leh taarikhda natiijooyinka caadiga ah ee Baaritaanada kansarka makaanka afkiisa.

### Baaritaanada korriinka iyo dabeecadda

Baaritaanadan waxay xaqiijiyaan in ilmahaagu uu si habboon u koro. Waxay eegaan dhaqdhaqaaqa luuqadda, shucuurta, dabeecadda iyo fekerka ilmahaaga. Waa in la sameeyo markuu ilmahaaga jiro da'da 9 bilood,

18 bilood, iyo 24 ama 30 bilood. Waxaa sidoo kale la samayn karaa wakhti walbo oo uu walaac kugu dhasho.

### Tallaalada carruurnimada

Tallaalada waa mid ka mid ah hababka ugu wanaagsan ee aad ilmahaaga kaga ilaalin karto cuddurada halista ah. Hay'adda Xakameynta iyo Kahortaga Xanuunada (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC) waxay haysaa liiska tallaalada lagu taliyo in la qaato. Waxay sidoo kale hayaan jadwalka goorta ay tahay inuu ilmahaagu qaato. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, booqo [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

### Tallaalka hargabka (hargab)

Cunug walbo oo 6 bilood jir ah ama ka wayn waa inuu qaato tallaalka hargabka sanad walbo. Waxaa la helaa bilaha dayrta iyo qaboobaha. Aad ugama aadan habsaamin inaad mid qaadato xilli hargabeedkan.

### Tallaalka COVID-19

CDC waxay kula tallisaa qof walbo inuu la socdo warbixinada tallaaladooda COVID-19. Cunug walbo oo 6 bilood jir ah ama ka wayn waa inuu qaato dhammaan kuurayaasha tallaalada ugu horreeya. Qof walbo oo 5 jir ah ama ka wayn waa inuu sidoo kale qaato kuuraha tallaal xoojinta. Tallaal xoojiyayaasha ugu danbeeyay ayaa la heli karaa. Waxay ka hortagaan noocyada fayraaska ee ugu danbeeyay. Ka hor inta aadan mid qaadantin, waa inaad sugto ugu yaraan 2 bilood ka dib tallaalkaaga COVID-19 ee ugu danbeeyay. Ama aad sugto 3 bilood ka-gadaal wakhtiga ugu danbeeyay ee uu kugu dhacay COVID-19.

## Halkan diyaarka kuugu ah

Waxaan rabnaa inaan kuu fududayno inta suurtoogalka ah si aad faa'iidada ugu badan uga hesho qorshaha caymiskaaga caafimaad. Xubin naga mid ah ahaan, waxaa jira adeegyo iyo dheefo badan oo aad heli karto.

**Adeegyada Xubinta:** Ha lagaa caawiyo su'aalahaaga iyo walaacyadaada. Ku hel adeeg bixiyaha daryeelka caafimaad 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 bixiyaha daryeelka caafimaad, waxaad eegi kartaa dheefahaaga ama arki kartaa kaarkaaga Aqoonsiga Xubinta, meel kasta oo aad joogto. **myuhc.com/communityplan**

**App-ka UnitedHealthcare:** Ka hel macluumaadka qorshaha caymiskaaga caafimaad adiga oo mashquulsan. Ka eeg caymiskaaga iyo dheefahaaga. Ka hel adeeg bixiyaha u shaqeeya shirkada ee kuugu dhaw. Ka eeg kaarkaaga Aqoonsiga Xubinta, ka hel tilmaamaha lagu tago xafiiska adeeg bixiyahaaga iyo wax kale oo badan. **Kala soo deg App Store ama Google Play**

**NurseLine:** Ka hel talo caafimaad kalkaaliye 24 saacadood 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:** Wac Adeegyada Xubinta si aad u dalbato 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-daryeelidda, adeeg bixiyeyaal daryeel leh, iyo khayraadka caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha. **liveandworkwell.com**

**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**

**Sanvello:** App-kan caafimaadka iyo fayyo-qabka waxaa ku jiro dhigaalada sida safarada la hago, qalabka la qabsashada iyo taageerada bulshada. Soo degso app-ka. Furo akoon. Dooro "ku cusboonaysiiso caymiska." Raadi oo dooro UnitedHealthcare. Geli macluumaadka ku qoran kaarkaaga Aqoonsiga Xubinta. **sanvello.com**

**Isticmaal adeegga dijitaalka:** Isku diiwaangeli inaad heshi iimayl, fariimaha qoraalka ah iyo faylasha dijitaalka ah si aad si degdeg ah ugu hesho macluumaadka caafimaadkaaga. **myuhc.com/communityplan/preference**

## 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 gudbisoo 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 gudbisoo cabasho takoor ah.

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

Waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisoo 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 gudbisoo:

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](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Halkan Minnesota, waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisoo 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 gudbisoo:

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](mailto: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 လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအယိ 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.