



Health Talk



Gu'ga 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Ilaali caafimaadkaaga

Si aad u hesho macluumaadki ugu danbeeyay ee ku saabsan tallaalka COVID-19, booqo uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine.

Waynu danaynaa

Waxaan qalabyo siinaa adeeg bixiyeyaasheena, si markaas ay daryeelka ugu fiican u siiyaan xubnaheena. Qalabyadan waxaa loo yaqaanaa bayaanka talooyinka caafimaadka. Waxay ogaysiiyaan adeeg bixiyeyaasha dhaqamada ugu wanaagsan ee lagu maareeyo xanuunada korna loogu qaado fayyo-qabka.

Talooyinka waxay ka hadlaan xanuuno iyo marxalado kala duwan sida sonkorowga, dhiigkarka iyo niyad-jabka. Waxay sidoo kale macluumaad ka bixiyaan sida fayyo-qab loogu helo cunta cunista habboon, jimicsiga iyo tallaalada lagu taliyay. Si aad u aragto talooyinka booqo uhcprovider.com/cpg.

Ma heshaa hurdo kugu filan?

Waxaa jira waxyaabo badan oo aad sameen karto si aad iskuugu daydo uguna noolaato noolal caafimaad leh. Inaad hurdo kugu filan hesho ayaa ah 1 ka mid ah. Sida laga soo xigtay Hay'adda Xakameynta iyo Kahortaga Xanuunada (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC), hurda la'aanta waxaa lala xiriiriyaa qaar ka mid ah xaaladaha daba dheeraado, oo ay ku jiraan:

- Niyadjab
- Cudurka wadnaha
- Cayilka saa'idka ah
- Sonkorowga nooca 2

Haddii aad dhib ku qabto inaad seexato habeenki, waa kuwan 3 talo oo aad ku heli karto nasasho fiican habeenki:

1. Tag sariirta oo ka soo kac hal wakhti maalin walba
2. Shaqee xilliga maalinti, si aad habeenki daal u dareento
3. Ka fogee TV-yada, laptop-yada, tablet-yada iyo taleefoonada qolka jifka

Ka baro wax badan oo ku saabsan caadooyinka hurdada ee wanaagsan barta [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

Tirooyin ahaan

- Carruurta jirta 6 ilaa 12 waxay u baahan yihiin 9 ilaa iyo 12 saacadood oo hurda ah habeenki
- Dhallinta jirta 13 ilaa 18 waxay u baahan yihiin 8 ilaa iyo 10 saacadood oo hurda ah habeenki
- Dadka wawayn waxay u baahan yihiin ugu yaraan 7 saacadood oo hurda ah habeenki

Dhaqanka caafimaadka

Talooyinka maalinta caafimaadsan

In lagu noolaado noolal caafimaad leh had iyo jeer ma fududo. Isbaddelada wawayn ee cuntadaada ama hawshaada way adkaan kartaa in la joogteeyo muddo dheer. Daraasado ayaa muujinayo in isbeddelo yar-yar lagu sameeyo hawl maalmeedkaaga joogatada ah ay ku caawin karaan. Inaad si tartiib ah ugu darto ficilo caafimaad maalintaada waxay u badan tahay inaad sii wado inaad samayso.

Ma raadinaysaa talooyin? Waa kuwan 3 tallaabo oo yar oo aad qaadi karto si aad uga dhigto dhaqankaaga joogtada ah mid caafimaadan:

1. **Qaad wadada dheer.** Si joogta ah ma isticmaashaa wiishka? Isticmaal jaraanjarada baddelkeeda. Ama ku bakimo meel fog marka aad aado shaqada ama qof kale adeeg u doonto. Jimicsigan dheeraadka ah ayaa isbiirsanaya.
2. **Isticmaal wax baddelo soodhada.** Soodhada waxaa ku jira sonkor badan. Daraasado ayaa muujiya in soodhada aan sonkorta lahayn ay sababi karto rabitaan. Biyaha aashitada loo yeelay ee aan lahayn macmacaanka macmalka ah ayaa dejin kara rabitaanka soodhada. Nooc kale oo dhadhan leh ayaa ah biyaha miraha lagu qasay.
3. **Ha seegin quraacda.** Sida laga soo xigtay Cleveland Clinic, quraac caafimaad leh ayaa kaa caawinaysa inaad jirkaaga u diyaariso maalinta, waxay sare u qaadaa caafimaadka wadnaha, waxay hoos u dhigtaa halista sonkoroowga waxayna yaraysaa maskax wareerka. Boorash, quraacda duubka hadhuudhka iyo farmaajaha jilicsan ee leh miro ama loos ayaa dhammaan ah dookhyada quraacda ee caadimaadka leh. Samayso waxa aad ku qaabili karto jadwalkaaga mashquulka ah.



Iska taxadar. Waxaa muhiim ah inaad samaysato wakhti aad isku daryeesho. Booqo [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://www.healthtalkselfcare.myuhc.com) si aad u soo dejisato kaarka BINGO ee is-daryeelidda. Samee hawl is-daryeelid oo gaar ah maalin walbo ilaa iyo aad ka hesho BINGO.

Ogoow dheefaha daawadaada

Booqo myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx si aad wax uga barato dheefaha daawadaada dhakhtarku uu qoro. Waxaa ka mid ah macluumaadka ku saabsan:

- 1. Daawooyinka la dabaro.** Waxaa jira liiska daawooyinka la dabaro. Waxaad u baahan kartaa inaad isticmaasho daawooyinka beddelka u noqda daawo kale halki aad isticmaali lahayd daawooyinka shirkadaha gaarka ah.
- 2. Halka aad ka soo qaadan karto daawooyinka dhakhtarka uu kuu qoro.** Waxaad raadin kartaa farmashi kuu dhow oo aqbala caymiskaaga. Waxaad sidoo kale daawooyinka qaar lagu soo dhigi karaa boostada.
- 3. Sharciyada laga yaabo inay khuseeyaan.** Daawooyinka qaarkood waxaa lagu dabari karaa xaalado gaar ah. Tusaale ahaan, waxaad u baahan kartaa inaad isku daydo daawo kale marka koowaad. (Tani waxaa loo yaqaanaa ku bilaabida daawada jaban.) Ama waxaad oggolaansho uga baahan kartaa UnitedHealthcare si aad daawo u isticmaasho. (Tani waxaa loo yaqaanaa oggolaanshaha horudhaca ah.) Waxaa sidoo kale jiri karo xadidaado saaran tirada aad ka heli karto daawo gaar ah.
- 4. Wixii kharash ah ee adiga lagaa rabo.** Waxaad lahaan kartaa khidmada ceymiska ee daawada dhakhtarku qoro.



Raadi. Ka raadi macluumaadka ku saabsan dheefaha daawadaada barta myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Ama ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubnaha taleefon lambarka ku qoran dhinaca khayraadka ee bogga 6-aad ee wargeyskan.

Fayo-qab ahoow

Barnaamijyada kaa caawinaya inaad maarayso caafimaadkaaga

UnitedHealthcare Community Plan wuxuu bixiyaa barnaamijyo iyo adeegyo si lagaaga caawiyo inaad fayyo-qabto. Waxaan sidoo kale haynaa adeegyo si lagaaga caawiyo inaad si wacan u maarayso xanuunada iyo baahiyaha kale ee daryeelka. Kuwani waa qayb ka mid ah barnaamijyadeena population health. Waxaa ka mid noqon kara:

- Waxbarasho caafimaad iyo xasuusin
- Taageerada umusha iyo waxbarashada
- Taageerada xanuunada isticmaalka maandooriyaha
- Barnaamijyo kaa caawiya baahiyaha caafimaadka ee adag (maamulayaasha daryeelka waxay la shaqeeyaan adeeg bixiyehaaga iyo ha'addaha kale ee dibadda)

Barnaamijyadani waa ikhtiyaari. Waxaa laguugu siinayaa si bilaash ah. Waxaad dooran kartaa inaad joojiso barnaamij kasta wakhti kasta. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadeena iyo adeegyadeena barta myuhc.com/communityplan/healthwellness.

Haddii aad rabtid inaad qof ku soo xirtid barnaamijkeena maaraynta kiiska, ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubnaha taleefon lambarka ku qoran dhinaca khayraadka ee bogga 6-aad ee wargeyskan.

Helidda daryeel

Ogow cidda ay tahay inaad aragto iyo meesha aad aadeyso

Adeeg bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah wuxuu isku dubaridaa daryeelkaaga caafimaadka. Waa inay kaala kulmaan dhammaan baahiyahaaga daryeelka ka hortagga ah, sida booqashooyinka fayyo-qabka, tallaalada iyo baaritaanada. Sidoo kale waa inay ku daryeelaan marka aad jirato. Adeeg bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah ayaa ku siin kara qalabyo kaa caawiya inaad dhinto miisaanka, aad iska dayso sigaar cabida ama aad ku noolaato qaab noolaleed oo caafimaad leh.

Waxaad u baahan tahay inaad ku qanacdo inaad la hadasho adeeg bixiyahaaga. Waxaad u baahan kartaa adeeg bixiye xafiis leh iyo saacado adiga kugu habboon. Waxaad u baahan kartaa adeeg bixiye ku hadla luuqaddaada ama dhaqankaaga fahamsan. Waxaad doorbidi kartaa adeeg bixiye deddig ah ama lab ah.

Haddii adeeg bixiyahaaga uusan kugu habboonayn, waxaad iska baddeli kartaa wakhti walba. Waxaad wax badan ka baran kartaa adeeg bixiyeyaasha qorshaha caymiska. Macluumaadka la heli karo waxaa ka mid ah:

- Cinwaanka iyo lambarka taleefon
- Shuruudaha
- Takhasuska

- Aqoonsi siinta guddiga
- Dugsiga caafimaadka ama deegaanka (oo lagu helo taleefonka kalya)
- Luuqaddaha ay ku hadlaan

Haddii aad u baahan tahay inaad adeeg bixiye aragto isla haddadan, daryeelka xilliga aan shaqada jirin ayaa laga heli karaa xarumaha daryeelka degdegga ah. Ama weydii adeeg bixiyahaaga haddii ay bixiyaan booqashooyinka onleenka ah.

Si aad u hesho adeeg bixiye cusub ama aad u raadiso goobaha xarumaha daryeelka degdegga ah ee kuu dhaw, booqo connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. Ama ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubnaha taleefon lambarka ku qoran dhinaca khayraadka ee bogga 6-aad ee wargeyskan.

Ma ogtahay?

Waxaad wici kartaa khadka NurseLine si aad talo caafimaad uga hesho kalkaaliye 24 saacadood maalinti, 7 maalmood toddobaadki. Taleefon lambarka wuxuu ku qoran yahay dhinaca khayraadka ee bogga 6-aad ee wargeyskan.

Daryeelka saxda ah

Nidaamka maraynta habboon ee daryeelka (utilization management) (UM) wuxuu gacan ka gaystaa inuu xaqiijiyo inaad hesho daryeelka iyo adeegyada saxda ah marka aad u baahan tahay. Shaqaalaha UM waxay eegaan adeegyada uu dalbado adeeg bixiyahaaga. Waxay isla barbardhigaan daryeelka iyo adeegyada uu dalbado adeeg bixiyahaaga iyo bayaanka tallooyinka caafimaadka. Waxay sidoo kale isla barbardhigaan waxa la dalbaday iyo dheefaha aad haysato.

Marka aan daryeelka lagu dabarin dheefahaaga ama uusan buuxinin tallooyinka, waxaa laga yaabaa in la diido. Lacag kuma siino ama kuma

abaalmarino adeeg bixiyaasheena ama shaqaalaha inay diidaan adeegyo ama ay ansixiyaan daryeel yar. Haddii daryeelka la diido, adiga iyo adeeg bixiyahaaga waxaad xaq u leedihiin inaad racfaan ka qaadataan. Warqadda diidmada ayaa ku tilmaami doonta sida.



Wax su'aalo ah maqabtaa? Ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubnaha taleefon lambarka ku qoran dhinaca khayraadka ee bogga 6-aad ee wargeyskan. Adeegyada TDD/TTY iyo kaalmada luuqadda ayaa la heli karaa haddii aad u baahan tahay.



istock.com/PeopleImages

Mas'uuliyad qaad

Isku diyaari inaad la kulanto adeeg bixiyahaaga

Inaad isku diyaariso booqashada adeeg bixiyahaaga ayaa kaa caawin karta inaad ka hesho faa'iidada ugu badan. Si lamid ah ayay faa'iido u leedahay inaad xaqiijiso in adeeg bixiyahaaga uu ogaado dhammaan daryeelka aad hesho. Waa kuwan 4 qaab oo aad mas'uul kaga noqon karto daryeelkaaga caafimaadka:

- 1. Ka feker waxa aad rabto inaad kala soo tagto booqashad ka hor inta aadan aadin.** Diirada saar 3-da waxyaabood ee ugu muhiim ee aad rabto in lagaa caawiyo.
- 2. U sheeg adeeg bixiyahaaga wixii daawooyin ama fiitamiinno ah ee aad si joogto ah u qaadato.** La imoow liis qoran. Ama la imoow daawooyinka laftooda. Sheeg qofka kuu qoray.
- 3. Adeeg bixiyahagaa uga waran adeeg bixiyeyaasha kale ee aad la kulanto.** Ku dar adeeg bixiyaha caafimaadka dabeecadda. La imoow nuqulada natiijooyinka baaritaan kasta ama qorshooyinka daawaynta ee aad ka heshay adeeg bixiyeyaasha kale.
- 4. Haddii aad tagtay isbitaalka ama qolka gurmada degdegga ah (ER), la kulan adeeg bixiyahaaga sida ugu dhakhsaha badan ka dib marka lagu soo saaro.** La wadaag tilmaamahaaga isbitaal ka saarida. In la sameeyo dabagal sax ah ayaa ka hortagi karta isbitaal dhigis kale ama in la booqdo ER.

Sida saxda ah

Ma akhrisay Buug-yarahaaga Xubnaha? Waa il xogeed aad muhiim u ah. Wuxuu kuu sheegayaa sida loo isticmaalo qorshahaaga caafimaad. Wuxuu sharaxaa:

- Xuquuqahaaga iyo masuuliyadahaaga xubin ahaan
- Dheefaha iyo adeegyada aa haysato
- Dheefaha iyo adeegyada aadan haysanin (waxyaabaha reeban)
- Kharashyada ay kuugu kici karaan daryeelka caafimaadka
- Sida lagu helo adeeg bixiyeyaasha shabakada
- Sida ay dheefaha daawadaada dhakhtarku uu qoro ay u shaqeeyaan
- Waxa la sameeyo haddii aad u baahato daryeel marka aad magaalada ka baxsan tahay
- Goorta iyo sida aad daryeel uga heli karto adeeg bixiye shirkada ka baxsan
- Halka, goorta iyo sida loo helo daryeelka asaasiga ah, xilliga aan shaqada jirin, caafimaadka dabeecadda, takhasuslaha, isbitaalka iyo gurmada degdegga ah
- Qaanuunkeena arrimaha khaaska ah
- Waxa la sameeyo haddii biilka lacagaha lagu soo diro
- Sida loo soo gudbiyo cabasho ama racfaan looga qaato go'aan caymis
- Sida loo codsado turjubaan ama loo helo kaalmada kale ee luuqadda iyo fasiraada
- Sida uu qorshaha caymiska go'aan uga gaaro haddii daawooyin ama tignoolajiyada cusub la dabaro
- Sida loo soo wargeliyo khayaanada iyo xadgudubka



Fahan dhammaan. Waxaad onleen ahaan uga akhrisan kartaa Buug-yaraha Xubnaha barta myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg. Si aad u codsato nuqulka buug-yaraha, ka wac lambarka bilaashka ah ee Adeegyada Xubnaha taleefon lambarka ku qoran dhinaca khayraadka ee bogga 6-aad ee wargeyskan.

Qaybta khayraadka

Adeegyada Xubnaha: Ku hel adeeg bixiye, ku soo weydii su'aalaha dheefaha ama ku hel caawinta qabashada ballanta, luuqad walbo (wicitaanka bilaashka ah).
1-888-269-5410, TTY 711
Isniin–Jimce, 8 a.m.–6 p.m.

Websaydhkeena: Hel adeeg bixiye, eeg dheefahaaga ama arag kaarkaaga Aqoonsiga xubinnimo, meel kasta oo aad joogto.
myuhc.com/communityplan

NurseLine: Ka hel talo caafimaad kalkaaliye 24 saacadood maalinti, 7 maalmood toddobaadki (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

Healthy First Steps®: Hel taageero inta aad uurka leedahay oo dhan. Abaalmarin ku hel daryeelka dhalmada ka hor iyo daryeelka dhalaanka (wicitaanka bilaashka ah).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

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

Badqab iyo ammaan ah

Sida loo isticmaalo ee loo ilaaliyo xogta luuqadda iyo dhaqanka

Waxaan helnaa macluumaadka kugu saabsan. Tani waxaa ka mid noqon kara isirkaaga, qowmiyadaada, luuqadda aad ku hadasho, aqoonsiga jinsigaaga iyo nooca jinsigaaga. Xogtan iyo macluumaadka kale ee gaarka ah ee adiga kugu saabsan waa macluumaadka caafimaadka ee la ilaaliyey (PHI). Waxaan la wadaagi karnaa macluumaadkan adeeg bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka iyada oo qayb ka ah daawaynta, lacag bixinta ama hawlaha lagu caqab tirayo baahiyahaaga daryeelka caafimaad.

Tusaalayaasha sida aan u isticmaali karno macluumaadka caafimaadka ee la ilaaliyey (PHI) si aan sare ugu qaadno adeegyada aan bixino waxaa ka mid ah:

- Raadinta daldaloolada daryeelka
- Inaan kaa caawino luuqaadaha aan Ingiriis ahayn
- Diyaarinta barnaamijyo caqab tira baahiyahaaga
- Wargelinta adeeg bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka luuqadda (luuqadaha) aad ku hadasho

Uma adeegsano xogtan inaan ku diidno caymis ama aan ku xadidno dheefo. Waxaan u ilaalinaa xogtan si la mid ah sida aan u ilaalino macluumaadka kale ee caafimaadka ee la ilaaliyey (PHI). Waxaa kaliya oo isticmaali kara shaqaalaha u baahan inay isticmaalaan. Dhismooyinkeena iyo kumbiyuutaradeena waa ammaan. Lambar sireedka kumbiyuutarada iyo ilaalada kale ee nidaamka ayaa xogtaada ammaan ka dhiga.

Si aad wax badan uga ogaato sida aan u ilaalino xogtaada dhaqanka, booqo **uhc.com/about-us/rel-collection-and-use**. Siaad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijkeena sinnaanta caafimaadka, booqo **unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html**.



iStock.com/stockfour

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

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Halkan Minnesota, waxaad xaq u leedahay inaad u gudbisoo cabasho MDHR haddii aad rumaysan tahay in lagu 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

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፡ ከሌሎችም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎም ለክስተርዳሚ 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.