



# Health Talk

Safarka aad ku raadinayso  
caafimaad wanaagsan



Xagaaga 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Maanta cusboonaysii

Ma ogtahay? Kaalmada  
Caafimaad inay u baahan  
tahay in la cusboonaysiiyo  
sanad walbo. U gudub  
bogga 2-aad si aad wax  
badan u ogaato.



Cunnida cunto caafimaad leh

## Maxaa la helaa xilligaan?

**Sida loo helo miro iyo khudaar raqiis ah**

Xagaaga waa xilliga miraha iyo khudaarta cusub  
ay ugu fiican yihiin. Waa kuwaan 2 meel oo aad  
ka dukaamaysan karto si aad lacag uga kaydsato:

- **Suuqaqa beeralayda.**  
Badankood waxay  
leeyihiin qiimo jaban  
waxayna aqbalaan  
dheefaha sida SNAP  
iyo kaarasha WIC.
- **Adeegyada onleenka  
ah sida Misfits Market  
iyo Imperfect Foods.**  
Waxay guryaha  
keenaan cunto cusub  
oo qiimo jaban.



# Hayso caymiskaaga

## Hubso inaad cusboonaysiiso xaq u yeelashadaada Kaalmada Caafimaadka

Kaalmada Caafimaadka waa barnaamij uu gobalka leeyahay. Gobal kasta wuxuu leeyahay sharciyo kala duwan. Hal sharci oo ay wadaagaan waa in xubnaha ay u baahan yihiin inay cusboonaysiiyaan sanad walbo. Waxaad u baahan tahay inaad xog siiso gobalkaaga. Tani waxay ka caawin doontaa inay go'aamiyaan haddii adiga ama xubanaha qoyskaaga aad sii heli kartaan Kaalmada Caafimaadka.

Gobalkaaga ayaa kuu sheegi doona xilliga aad cusboonaysiinayso. Waxay ugu yeeraan dib u cusboonaysiin. Hubso inay kula soo xiriiri karaan. Sii cinwaanka meesha aad hadda dagan tahay, iimaylkaaga iyo lambarkaaga taleefonka. Waa inaad u jawaabto markay kula soo xiriiraan. Haddii aadan u jawaabin, waxaad lumin kartaa caymiskaaga.

Maskaxda ku hay in shuruudaha xaq u yeelashada Kaalmada Caafimaadka laga yaabo inay isbeddeleen. Sharciyada qaar ee loo dejiyay COVID-19 ayaa hadda sii shaqaynin. Haddii aad ogaato inaad xaq u sii lahayn Kaalmada Caafimaadka, waxaad sii lahaan kartaa caymis. Waxaad awoodi kartaa inaad caymis caafimaad oo cusub ka hesho **mnsure.org** ama shaqadaada. Ka hel macluumaad dheeraad ah barta **uhc.com/staycovered**.



iStock.com/Fly View Productions

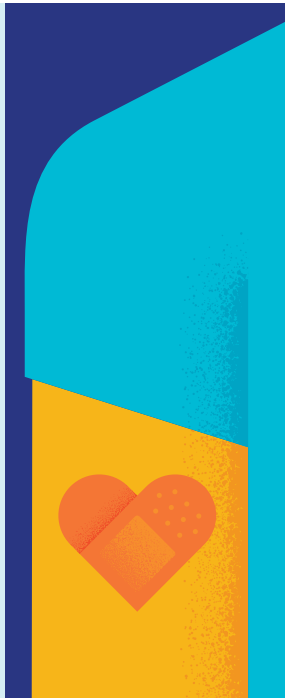
### Tallaalada joogtada ah

## Ha sugin inaad tallaasho

Carruurta iyo dhallinyarada waxay u baahan yihiin inay la kulmaan dhakhtarkooda sannad kasta si loo baaro. Waxay muhiim u tahay caafimaadkooda, waxaana laga yaabaa inuu faro dugsigooda.

Mid ka mid ah waxa uu dhakhtarka samayn doono booqashadan waa inuu siiyo ilmahaaga tallaal walbo oo uu u baahan yahay. Haddii ilmahaaga uusan qaadanin wax ka mid ah tallaalada uu faro gobalka, waxaa laga yaabaa inaan loo oggolaanin inuu galo dugsi xilliga dayrta. Xittaa haddii ilmahaaga uu qaatay dhammaan tallaalada dhalaanka, waxaa jiro kuwa dheeraad ah oo looga baahan yahay carruurta da'aada dugsigu jira, sida:

- **COVID-19 iyo Hargabka:** Waxaa lagu taliyaa in la qaato sanad walbo
- **Tdap:** Da'da 11-12
- **HPV:** Da'da 11-12
- **Meningococcal:** Da'da 11-12 iyo da'da 16



## Daryeelka kahortagga ah ee lagu ilaalinayo caafimaadkaaga

Ragu waxay wajaahan dhibaatooyin caafimaad oo gooni ah oo aanan saamayn ku yeelanin haweenka. Balse qaar ka mid ah waxyaabaha ugu wawayn ee ku sababa dhimashada ragga ayaa laga hortagi karaa. Waxaad kala shaqayn kartaa dhakhtarkaaga inaad xakamayso qaar ka mid ah arrimaha khatarta ah. Waxaad sidoo kale ku yarayn kartaa khatarahaada hab-noolaleedka. La kulan dhakhtarkaaga sanad walbo si lagu baaro. Weydii baaritaanada iyo tallaalada la joogo wakhtigooda inaad qaadatao.

	Xannaanada Ka Hortaga	Hab-nololeedka
<b>Cudurka wadnaha</b>	Ha la hubiyo cadaadiska dhiigaaga iyo kolostaroolkaaga. Haddii ay korreeyaan, kala shaqee dhakhtarkaaga in la yareeyo.	Jimicsi samee. Ha cabin sigaar. Cunto isku-dheelitiran cun.
<b>Sonkorowga</b>	Iska qaad baaritaanada shaybaarka ee gulukoosta iyo A1C. Haddii ay korreeyaan, kala shaqee dhakhtarkaaga in la yareeyo.	Yeelo miisan caafimaad leh. Iska yaree sonkorta.
<b>Kansar</b>	Iska baar kansarka qanjirka, maqaarka iyo mindhicirka. Weydii haddii baaritaanka kansarka sanbabka kugu habboon yahay.	Ha cabin sigaar. Iska yaree khamriga. Cun cuntooyinka faybarku ku badan yahay.
<b>Cudurada faafa</b>	Tallaal qaado. Iska baar cagaarshow iyo HIV.	Yeelo galmo caafimaad leh.



### Jooji nuugista uumiga

## Dhulka dhig uumiga aad nuugayso

### Sigaarka elektarooniga ah waa caafimaad darro sida sigaarka caadiga ah

Daraasad la sameeyay 2022<sup>1</sup> ayaa lagu ogaaday in ka badan 2.5 milyan oo dhallinyaro ah inay isticmaalaan sigaarka elektarooniga ah, ama uumiga la nuugo. Kuwani waa 14% ardayda dugsiga sare iyo 3% kuwa dugsiga dhexe. Kuwan, 1 kamid ah 4 walbo ayaa uumi nuugo maalin walbo, oo 85% waxay isticmaalaan alaabaha dhadhanka loo yeelay.

Dadka inta badan waxay moodaan in sigaarka elektarooniga ah uu ka badqab badan yahay sigaarka caadiga ah. Taasi sax ma ahan. Labadoodaba waxaa ku jira nicotine, taas oo lala qabsado. Halki tuubo ee Juul waxaa ku jira nicotine u dhiganta cadadka ku jirta hal baakad oo sigaar ah.

Nuugusta uumiga wuxuu khatar ku yahay carruurta iyo dadka wawayn labaduba. Iyada oo leh qaar ka mid ah khataraha muddada-dheer ee sigaarka, waxay sidoo kale ku keeni kartaa dhaawaca sambabada oo degdeg ah dadka da' kasta leh. Tani waxay noqon kartaa mid joogta ah ama naf-gooya ah.

<sup>1</sup>Centers for Disease Control and Prevention (Hay'adda Xakameynta iyo Kahortaga Xanuunada)(CDC), 2022.

Dhigaalada xubnaha

## 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**



iStock.com/SbyforaMN

**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** **uhchealthyfirststeps.com**

**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 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](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.

ဟ်သုဉ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤနၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိာ်ဂံၢ် 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.