

## 2026 Abaalmarinta Caafimaadka iyo Fayo-dhowrka Dalka Koonfurta Buuxi adeegyadan muhiimka ah ee daryeelka ka hortagga si aad u hesho abaal-marin!

**Daryeelka Hooyada Kahor \$75 Abaalmarinta**  
Dhammeystir 4 booqasho oo uur ah inta aad uurka leedahay.

**Daryeelka Dhalmada Kadib \$75 Abaalmarinta**  
Dhammeystir booqasho dhalmada kadib 12 toddobaad gudahood marka aad dhasho.

**Booqashooyinka Daryeelka Caafimaadka Ilmaha \$75 Abaalmarin** Dhameystir ugu yaraan 6 booqasho oo daryeelka caafimaadka ilmaha ah ka hor 15 bilood jir.

**Imtixaanka Raashinka \$25 Abaalmarinta**  
Dhammeystir tijaabada raashinka inta u dhaxaysa 9-18 bilood iyo 18-30 bilood jir illaa 2 abaalmarin.

**Booqashooyinka Daryeelka Caafimaadka Ilmaha \$25 Abaalmarin** Dhammeystir 2 booqasho oo daryeel caafimaad oo carruurta ah oo u dhexeeya 15 iyo 30 bilood jir.

**Booqashada Daryeelka Caafimaadka Carruurta iyo Dhalinyarada \$25 Abaalmarinta** Dhammeystir booqashada daryeelka caafimaadka carruurta iyo dhalinyarada sannadlaha ah (imtixaanka C&TC) ee carruurta da'doodu u dhaxayso 3-21 sano.

**Tallaalka Carruurnimada \$50 Abaalmarin**  
Dhammeystir dhammaan tallaallada ay bixiyaha ku talisay marka uu gaaro 2 sano.

**Tallaalada Dhalinyarada \$50 Abaalmarin**  
Dhammeystir dhammaan tallaalada ay ku taliyaan bixiyaha marka uu gaaro 13 sano.

**Imtixaanka Kalamiidia \$25 Abaalmarin**  
Dhammaystir baaritaanka Chlamydia.

**\$25 Baarista Kansarka Afka Ilma-galeenka**  
Xubnaha jira da'da 21 illaa 65 (ama sida uu ku taliyay bixiyaha) ee mara baaritaanka kansarka afka ilmagaleenka.

**\$25 baaritaanka Kansarka Naasaha** Xubnaha jira da'da 40 ama wixii ka wayn (ama sida uu ku taliyay bixiyaha) ee mara raajada naasaha.

**\$25 baaritaanka Kansarka Naasaha** Xubnaha jira da'da 45 ama wixii ka wayn (ama sida uu ku taliyay bixiyaha) ee mara baaritaanka kansarka malawadka.

**Abaal-marinta \$25 ee Baaritaanka Sonkorta Dhiiga ee Sonkorowga (HbA1c)** Xubnaha ka diiwaangashan AbilityCare, SharedCare, SingleCare, SeniorCare Complete (MSHO), ama MSC+ oo qaba cudurka macaanka nooca 1-aad ama nooca 2-aad ee Mellitus taariikhda lagu sameeyay baaritaanka gulukooska dhiigga (HbA1c).

**Booqashada Ilkaha \$25 Lambarka Abaalmarinta**  
Xubnaha ku qoran AbilityCare, SharedCare, SingleCare, SeniorCare Complete (MSHO) ama MSC+ oo dhammaystira ugu yaraan 1 booqasho ilko.

---

### Sida Loo Helo Foojarada Rewarded™:

- Ka wac Adeegyada Xubinta lambarka hoos ku qoran -AMA-
- Soo dejiso oo daabac foojarrada shaqsiga ah boggayaga internetka ee <https://www.mnscha.org/members/wellness-programs/>.

---

### Faa'iidooyinka kale ee aad heli karto:

**Barnaamijka Delfina** Xubnaha hadda uurka leh ama ilaa hal sano kadib dhalmada ayaa xaq u leh inay isticmaalaan Barnaamijka Delfina. Barnaamijkan waxaa ku jira taageero online ah oo ka timid doulas, dhakhaatiirta cuntada ee diiwaangashan, daaweeyayaasha caafimaadka dhimirka, la-taliyayaasha nuujinta, iyo sidoo kale waxay bixisaa fasallo kooxeed oo casri ah oo xubnaha ay ku biiri karaan!  
<https://www.delfina.com/south-country-health-alliance>

**Be Active™** Hel illaa \$20 oo loogu talagalay qoysaska iyo carruurta (PMAP), SingleCare, SharedCare, MinnesotaCare iyo xubnaha Minnesota Senior Care Plus (MSC+). Illaa \$40 oo loogu talagalay xubnaha SeniorCare Complete (MSHO) iyo AbilityCare ee ku saabsan khidmadaha xubinnimada bisha ee naadiga caafimaadka.

*Lagu sii waday bogga xiga.*

**Be Buckled™** South Country waxay bixisaa hal kursi oo baabuur ah ilmo kasta, cimri kasta.

**Waxbarashada Qoyska ee Carruurnimada Hore (ECFE)** Fasallada loogu talagalay qoysaska leh carruurta da'da dhallaanka illaa xanaanada waa xubno ka tirsan South Country. Daryeelka walaalaha lama daboolayo.

**Barnaamijka Naas-nuujinta** South Country ayaa dabooli doonta kharashka bamka naaska ee hooyooyinka cusub.

**Waxbarashada Bulshada** ee South Country ayaa dabooli doonta illaa \$15 oo ka mid ah khidmadda diiwaangelinta illaa 5 fasal oo Waxbarashada Bulshada ah sanadkii.

Xayiraado qaar ayaa jira. Booqo <https://www.mnscha.org/members/wellness-programs/> ama wac Adeegyada Xubnaha si aad u hesho faahfaahin buuxda. Abaalmarinada ku xaddidan hal abaal-marin sanadkiiba adeeg kasta haddii kale la cayimo.

---

**Adeegyada Xubinta ee  
South Country Health Alliance  
1-866-567-7242, (isticmaalayaasha  
TTY waca 1-800-627-3529 ma 711)  
Saacadaha Adeegga: 8 subaxnimo illaa  
4:30 galabnimo, Isniinta – Jimcaha**

---

NO ENGLISH



1-866-567-7242

TRS: 711

ATTENTION: If you speak English, free language assistance services are available to you free of charge and without unnecessary delay. Additionally, appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are available free of charge and in a timely manner. Please call the number above or speak to your provider. English

ማሳሰቢያ:- አማርኛ ተናጋሪ ከሆኑ ፤ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶች ካለዎንም ክፍያ እና ካለአላስፈላጊ መዘግየት ማግኘት ይችላሉ። በተጨማሪም መረጃን በቀላሉ ለማግኘት በሚያስችል ቅርጸት ለማቅረብ ተገቢ የሆኑ የመስማት ድጋፍ እና አገልግሎቶች ከክፍያ ነጻ በሆነ እና ግዜውን በጠበቀ መልኩ ማግኘት ይችላሉ። እባክዎ ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ ወይም አቅራቢዎን ያነጋግሩ። Amharic

تنبيه: نقدم لمتحدثي اللغة العربية خدمات مساعدة لغوية مجانية وفورية، بالإضافة إلى وسائل وخدمات مساعدة مناسبة، وبصيغة معلومات سهلة بدون تكلفة وبشكل سريع. يرجى التواصل على الرقم الموضح أعلاه أو مراجعة مقدم الخدمة المباشرة. Arabic

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာဘာသာစကား ပြောဆိုသူဖြစ်လျှင် အခမဲ့ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ပေးမှု ဝန်ဆောင်မှုများအား မလိုအပ်သည့် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုများ မရှိစေဘဲ သင် အခမဲ့ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အချက်အလက်များအား အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ရယူနိုင်စေသော ဖောမတ်ပုံစံများဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ ဖြည့်စွက် ထောက်ပံ့မှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း အခမဲ့ အချိန်မ ရရှိနိုင်စေရန် စီမံပေးထားပါသည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး အထက်ဖော်ပြပါ ဖုန်းနံပါတ်သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် သင်၏ ထောက်ပံ့သူဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ မြန်မာဘာသာစကား Burmese

យកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (ខ្មែរ) សេវាកម្មជំនួយភាសាភាគតិចតិចមានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ និងដោយគ្មានការពន្យារពេលមិនចាំបាច់ឡើយ។ លើសពីនេះ ជំនួយ និងសេវាកម្មដែលសមស្របក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានក្នុង ទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើបានគឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ និងទាន់ពេលវេលា។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខខាងលើ ឬនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។ ភាសាខ្មែរ (ខ្មែរ) Cambodian (Khmer)

注意：如果您說簡體中文，您可以免費獲得語言協助服務，且不會有不必要的延誤。此外，還能免費及時獲取以無障礙格式提供資訊的適當輔助工具和服務。請撥打上面的電話號碼，或與您的服務提供商溝通。 Cantonese (Traditional Chinese)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition, sans frais et sans délai. En outre, des aides et services auxiliaires appropriés pouvant fournir des informations dans des formats accessibles sont disponibles gratuitement et rapidement. Veuillez appeler le numéro ci-dessus ou contacter votre fournisseur. French

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus dawb rau koj siv. Koj tsis tas them nqi thiab yuav tsis qeeb. Kuj muaj cuab yeej thiab kev pab los pab koj nyeem cov ntaub ntauw kom yooj yim nkag siab. Koj hu tau rau tus xov tooj saum toj no lossis nrog koj tus kws kho mob tham. Hmong

**NO ENGLISH**



**1-866-567-7242**

**TRS: 711**

ဟ်သုဉ်ဟ်သး- နမ့ၢ်ကတိၤကညီကိၣ်အဃိ, နမၤန့ၢ် ကိၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ လၢတလၢက်ဘျုးလၢက်စ့ၤ ဒီးတအိၣ်ဒီး တၢ်မၤယံာ်မၤနီၢ်သးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၣ်, တၢ်အိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီး တၢ်မၤစၢၤတၢ်န့ၢ်ဟူဒီး တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤတဖၣ် လၢကဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢပုၤအါဂၤန့ၢ်ပၢ်အီၤသ့ လၢတအိၣ်ဒီးအဘျုးအလဲ ဒီးချုးဆၢချုးကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစ့ၤ ကီးနီၣ်ဂံၢ်လၢထး မ့တမ့ၢ် တဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤလၢအဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ တက့ၢ်. ကညီကိၣ် Karen

안내: 한국어를 사용하시는 분께는 언어 지원 서비스를 무료로, 지체 없이 제공해 드립니다. 또한, 정보 접근성을 위한 적절한 보조 기구 및 서비스가 무료로, 시의적절하게 제공됩니다. 위에 있는 번호로 전화하시거나 담당자에게 말씀해 주십시오. Korean

ທຸກຢາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານຈະໄດ້ຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ ແລະ ບໍ່ມີກຽນຊັກຊ້າ ທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອແລະ ບໍລິການເສີມທີ່ເໝາະສົມເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ທັນເວລາ. ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ຫຼື ສົນທະນາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການຂອງທ່ານ. Lao

HUBADHAA: Yoo Afaan Oromoo dubbattu ta’e, tajaajila gargaarsa turjumaana afaanii biliisaan akkasumas turtii barbaachisaa hin taane hambisu danda’u isiniif dhihaatee jira. Dabalataanis, odeeffannoo haala salphaan argamuu danda’an dhiyeessuuf gargaarsa fi tajaajiloota deeggarsaa qama midhamtootaaf mijatoo ta’an, kaffaltii tokko malee fi yeroo isaa eeggatee kennamu dhihaatee jira. Odeeffanno dabalataaf lakkoofsa armaan oliitti fayyadamuun namoota gargaarsa kana isiniif kennan qunnamaa. Oromo

ВНИМАНИЕ: Если вы разговариваете на русском языке, воспользуйтесь услугами языковой поддержки бесплатно и без лишних проводов. Также бесплатно и незамедлительно предоставляются соответствующие вспомогательные средства и услуги по обеспечению информацией в доступных форматах. Позвоните по указанному выше номеру или обратитесь к своему поставщику услуг. Russian

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho Soomaali, waxaa si bilaash ah kuugu diyaar ah adeegyada caawinada luuqadeed oo aan lahayn daahitaan aan munaasib ahayn. Intaas waxaa dheer, waxaa la heli karaa adeegyada iyo kaabitaanka naafada ee haboon si macluumaadka loogu bixiyo qaabab la adeegsan karo oo bilaash ah laguna bixinayo waqqigeeda. Fadlan wac lambarka kore ama la hadal adeegbixiyahaaga. Somali

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de traducción sin costo alguno y sin demoras innecesarias. Además, se encuentran disponibles de forma gratuita y oportuna ayuda y servicios auxiliares adecuados con el fin de brindarle información en formatos accesibles. Llame al número indicado anteriormente o hable con su proveedor. Spanish

LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, bạn có thể được hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí mà không phải chờ đợi lâu. Ngoài ra, các thiết bị hỗ trợ và dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin ở định dạng dễ tiếp cận cũng có sẵn miễn phí và kịp thời. Vui lòng gọi số điện thoại phía trên hoặc trao đổi với nhân viên y tế của bạn. Vietnamese