

Kheyraadka

Macluumaadka Adeegyada Xubinta ee Koonfurta

Macluumaadka ku saabsan dheefahaaga, jadwalka gaadiidka, ama helitaanka bixiyaha. Wac 1-866-567-7242, dadka isticmaala TTY wac 800-627-3529 ama 711. Nagu soo booqo oonlaynka barta www.mnscha.org

Milk Moms

Si aad u hesho khayraadka qalabka naas-nuujinta iyo quudinta imaha 1-763-413-0129 www.milkmoms.com

Women, Infants & Children (WIC) (Haweenka, Dhallaanka iyo Carruurta)

Waxay siisaa waxbarasho iyo cunno nafaqo leh si loogu kabo cunnooyinka 1-800-WIC-4030

Xafisyada Kalkaalisoooyinka Caafimaadka Dadweynaha

Si aad u hesho xog ku aadan casharada naas-nuujinta iyo caawimaad ku aadan adeegsiga bamamkaaga naaska.

Brown County 507-233-6820
Dodge County 507-635-6150
Goodhue County 651-385-3200
Sibley County 507-237-4000
Steele County 507-444-7650
Wabasha County 651-565-5200
Waseca County 507-835-0685

Haddii aad qabto su'aal caafimaad talo waydiiso dhakhtarkaaga guud ama wac laynka kalkaalisada ee shaqeeya 24 saac. Lambarka ayaa ku yaal gadaasha kaarkaaga aqoonsiga xubinta. Wicitaanada nambarkan waa bilaash.

Barnaamijka EX

Caawinta joojinta sigaarka... 1-833-392-6224

Deegaanka. Jawaab celin leh. Lagu kalsoonaan karo.

Caaymiska daryeelka caafimaadku wuxuu diiradda saarayaa adiga.

South Country Health Alliance Member Services

1-866-567-7242 ♦ TTY 1-800-627-3529 ama 711
Saacadaha: Isniin-Jimce. 8 a.m.-8p.m.

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

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

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

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.



1-866-567-7242, TTY 711.
members@mnscha.org

South
Country
HEALTH ALLIANCE

Barnaamijka Naas-nuujinta



#5965

Nuujinta ayaa Ugu Fiican

Faa'idooyinka naasnuujinta: nafaqeynta wanaagsan ee ilmaha; isku dhafka saxda ah ee borotiinka, fiitamiinnada iyo baruurta. Dhammaan waxyaabaha ilmuhu u baahan yahay si uu u waynaado.

Hel Bamka Naaska oo Bilaash ah

Haddii aad doorato inaad naas-ka u dhigto ilmaha, waxaad u baahan kartaa bamka naaska. Tuubbooyinka naasku waxay siinayaan hooyooyinka dabacsanaan ay ku sii wadaan naaska nuujinta ilmahooda xaalado kala duwan, iyo mararka qaarkood xitaa inay si fudud u siiyaan hooyada fursad ay ku nasato. South Country ayaa bixinaysa qarashka bamka naaska ee loo qoray haweenka uurka leh iyo hooyooyinka cusub.

Dheefaha Caymisku bixinaayo:

- ✧ Xubnaha ayaa heli kara hal bamka naaska ah calaa uur.
- ✧ Bacaha caanaha lagu shubo iyo kuwa lagu kaydiyo ee la tuuri karo ee caanaha naaska ayaa caymisku daboolayaa. Waxaad heli kartaa 180 bacadood calaa (6 maalintii). Masaasadaha iyo agabka kale ayaan caymisku daboolayn.
- ✧ Agabka kirada ah (ssida hbamka naaska ee shaqada culus) ayaan la daboolayn.



Meesha aad ka helayso Bamkaaga Naaska

Bamamka naasaha iyo bacaha caanaha lagu kaydiyo ayaa loo arkaa qalabka caafimaadka ee mudada dheer (DME) waxaana laga heli karaa inta badan bixiyaasha DME ee caymiska ku jira.

South Country ayaa sidoo kale iskaashi la leh Milk Moms, oo ah bixiyaha qalabka iyo agabka gaarka u ah naas nuujinta iyo quudinta ilmaha. Si aad u hesho xog dheeraada oo ku saabsan Milk Moms waad wici kartaa ama booqo webseedkooda. Lambarka ayaa ku qoran qaybta Khayraadka.

Si aad u hesho bixiyaha DME ee kuu dhow, ka wac Adeegyada Macaamiisha 1-866-567-7242 (isticmaaleyaasha TTY waca 711), ama booqo oonlaynka oo ah www.mnscha.org si aad u adeegsato nidaamkeena raadinta daryeel bixiyaha.

Xulashada Bamka Naaska

Waxaa jira noocyada badan ee bamka. Sidee ayaad u dooranaysaa? Halkaan ayaad ka helayso qaar kamid ah baahiyaha ugu badan ee aad niyada ku haynayso inta aad raadinayso bamamka.

- ✧ Kuu fudud inaad adeegsato
- ✧ Si fudud loo nadiifin karo
- ✧ Si fudud loo xidhxidhi karo oo meel kasta loo isticmaali karo
- ✧ Waara
- ✧ Waxtar kuu leh

La hadal bixiyahaaga bamka naaska si aad u waydiiso sida aad u go'aansan karto nooca.

Wax Badan ka Ogoow Naas-nuujinta

Ma maqashay abkeena caafimaadka hooyada iyo dhallaanka? Abkaan ayaa bixiya taageerada naas-nuujinta adoo qaab oonlayn ah ugu helaaya gurigaaga! Haddi aadan helin warqada xogta ee la xiriirta Delfina, fadlan ka wac Adeegyada Macaamiisha lambarka 1-866-567-7242, isticmaaleyaasha TTY wac 800-627-3529 ama 711 ama oonaynka barta <https://www.delfina.com/south-country-health-alliance>.

South Country sidoo kale waxay daboolaysaa qarashka casharada naas-nuujinta. Waydii rugta caafimaadka ee deegaankaaga, isbitaalka, xafiiska caafimaadka dadwaynaha, ama Waxbarashada Bulshada casharada kuu dhow.

Haddi aadan helin nuqulkaaga *Tusmada iyo Kalaandarka Abalaada Nolosh*, wac Adeegyada Macaamiisha oo ka codso nuqul bilaash ah. Ama booqo onlaynka barta www.mnscha.org kadibna raadi *Aqbaalada Nolosh ee Oonlaynka* ee ah qaybta **Xubnahasi** aad u hesho faahfaahin ku aadan uurka io daryeelka dhallaanka. Waxaa jira qayb aad u faahfaahsan oo ku saabsan naasnuujinta.

Sida aad ku helayso Bamkaaga Naaska

1. Weydii dhakhtarkaaga inuu kuu qoro daawada bamka naasaha. U qaado warqadda dhakhtarka bixiyaha shabakadda DME, wac Milk Moms ama booqo boggooda internetka.
2. Su'aalo ka waydii bamamka la heli karo:
 - ✧ Raaxo
 - ✧ Waxtar
 - ✧ La qaadi karo
 - ✧ Waara
 - ✧ Ay fududahay in la Nadiifiyo
3. Dooro bam

Xusuusnow

Nafaqadu waa muhiim. Cunista cunto isku dheelitaan inta aad uurka leedahay oo dhan iyo naas-nuujinta ayaa labadaba muhiim u ah adiga iyo ilmaha.

La eeg daawadaada dhakhtarkaaga. Mararka qaar daawada la cuo ayaa ku milmi karta caanaha naaska.