

Deegaanka. Jawaab celin leh. Lagu kalsoonaan karo.

Caymiska daryeelka caafimaadku wuxuu diiradda saarayaa adiga.

South Country Health Alliance Adeegyada Xubinta

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 ntwv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.



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

#5965

7565-SOM

Taxadarka caafimaad ee canugaga waxu ka bilaabanaya halkaan!

Barnaamijyo gaar ah iyo faa'iidooyin loogu talagalay xubnaha South Country -iyo dhallaankooda dhawaan dhashay



South
Country
HEALTH ALLIANCE

Markaad uur qaado

U sheeg shaqaalaha u qalmida degmada uureyda sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah. Haddii aad ka diiwaan gashantahay MinnesotaCare ugudbi uurkaaga MinnesotaCare kana wac 1-800-657-3672 (si bilaash ah) Macaamiisha TTY waa ineey wacaan 1-800-627-3529 or 711.

Dheefaha caymiska ee South Country Health Alliance (South Country) ayaa kor loogu qaadaa ku darista qaybaha caymiska ee haweenka uurka leh. Haweenka uurka leh waxay u qalmaan abaal marinteen Daryeelka Uureyda, kursi baabuur oo bilaash ah, mashiinka naaska oo bilaash ah, iyo qolol uurka iyo dhalmada oo bilaash ah. Haweenka uurka leh sidoo kale ma aha inay bixiyaan lacag bixinno badan oo loogu talagalay adeegyada caafimaadka ama rajaatooyinka lagu soo qoro ee ku jira Caymiska Caafimaadka.

Delfina Program: Macaamiisha ayaa u qalma adeegsiga ab bilaash ah inta ay uurka leeyihiin iyo ilaa hal sano kadib umusha si bilaash ah. Abkaan ayaa bixiya taageerada kaaliyaha oonlaynka ah, taageerada caafimaadka macmiilka, taageero uu bixinaayo dhakhtarka cuntada oo ruqsad leh iyo waxyaabo kale! Booqo webseedka <https://www.delfina.com/south-country-health-alliance> si aad u hesho xog dheeraad ah aadna u soo degsato abka aadna u biloowdo maanta!

Abaalmarinta Daryeelka Uurka

Aragtida dhakhtar horaantii uurkaaga waa muhiim si adiga iyo ilmahaaga aad u caafimaad qabtaan. Booqashadaada umusha ka dib, dhakhtarkaagu wuxuu hubin doonaa horumarka ilmahaaga, iyo sidoo kale soo kabashadaada ka dib dhalmada.

Xubnaha Koonfurta Dalka hadda ee dhamaystira 4 booqashooyinka dhalmada ka hor inta lagu jiro uurka iyo booqashada dhalmada ka dib 12 toddobaad gudahooda ee dhalmada waxay xaq u leeyihiin inay helaan abaal-marin kaarka hadiyadda.

Abaal Marinta

Booqashooyinka daryeelka-caafimaad waa qayb joogta ah oo kamid ah daryeelka caafimaadka ilmahaaga. Booqashooyinka waxaa lagula talinayaa 0-1, 1, 2, 4, 6, 9, 12, iyo 15, iyo ilaa 30 bilod jir. Si loogu qalmo kaarka hadiyadda \$50, cunuggu waa inuu lahaadaa ugu yaraan lix booqasho kahor inta uusan gaarin 15 bilood waana in lagu qoro South Country waqtiga dhammaan lixda booqasho.

Beckled™ Kursiga Gawaarida

South Country waxay siin doontaa kursiga gaariga xubnaha u baahan mid, oo ay weheliso tababar ku saabsan sida badbaadada leh loogu isticmaalo kursiga gaariga.

Hal kursi ayaa la siin doonaa ilmo kasta, inta uu nool yahay.

Qololka Uurka iyo Dhalashada

Xubnuhu waxay ku qaadan karaan xiisadaha uurka iyo dhalmada ee rugta caafimaadka, isbitaalka, hay'adda caafimaadka dadweynaha, ama Waxbarashada Bulshada lacag la'aan.

Xubnaha Caawinta Joojinta

Macaamiisha ayaa caawimaad bilaash ah ku heli kara joojinta sigaarka, shiishada, dhuuqida/ruugista, iyo jaamanka bilaashka ah ee nikotiin, xanjada, ama lozenges lagu bixinaayo barnaamijka EX. Iska diiwaangeli go.theexprogram.com/scha or call 1-833-EXCOACH (1-833-392-6224), TTY users call 711.

Barnaamijka Naas-nuujinta

Nuujinta ayaa Ugu Fiican! Haddii aad awoodo inaad naas-nuujiso ayna tahay inaad ka maqnaato ilmahaaga oo aad u baahatid bamka naaska korontada ku shaqeeya, South Country ayaa daboosha kharashka inta badan bambooyin naas ah marka ay soo saaraan bixiye shabakadeed.

Talo Kalkaaliso 24-Saacadood ah

Kalkaaliyaal khibrad leh oo diiwaangashan ayaa kaaga jawaabi kara su'aalahaaga caafimaad waxayna kaa caawin karaan inaad go'aansataan waxaad samayn lahaydeen marka adiga ama ilmahaagu aad bukootaan ama dhaawacdaan. Waxaa la heli karaa 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii. Soo wac lambarka ku yaal gadaasha kaarkaaga Aqoonsiga xubinta.



Talo siinta Uurka Caafimaadka

1. Hel Baaritaano Joogto ah

2. Su'aalo Weydii

Uur kasta wuu ka duwanyahay. Isticmaal fursad kasta oo aad ku baran karto wax badan oo ku saabsan uurkaaga.

3. U firso Dareenkaaga Isbeddellada

niyadda waa caadi laakiin kala hadal dhakhtarkaaga haddii aad hoos u dareemayso ama aad ka walwalsan tahay isbeddelada niyaddaada.

4. Qaado Fiitamiinnada Uureyda

Waydii dhakhtarkaaga wixii ku saabsan qaadashada fiitamiinnada dhalmaada ka hor. Kaalshiyamka, folic acid, iyo birtu waa nafaqooyin muhiim u ah horumarka caafimaad ee ilmahaaga. South Country waxay dabooshaa kharashka fiitamiinno badan oo dhalmaada ka horreeya ah markii dhakhtarkaagu kuu qoro. Ka eeg liiska dawooyinkayaga boggayaga internetka www.mnscha.org ama wac adeegyada xubnaha.

5. U Fiirso Cunnooyinka Aad Cunaysid

Isku dheelitirka caafimaad ee cunnadu waa muhiim. Cunnooyinka qaar waxay ka koobnaan karaan bakteeriya ama waxyaabo kale oo waxyeelo leh oo adiga iyo ilmahaaga xanuun ku ridi kara. Ka fogow cunista kalluunka ceyriinka ah, hilibka ceyriinka ah, kalluunka qolofa leh ee aan la karin, iyo ukunta ceyriinka ah. Sidoo kale iska ilaali waxyaabaha caanaha laga sameeyo iyo casiirka aan la nuugin.

6. Tijaabi Miisaankaaga

Uur kasta wuu ka duwanyahay. Xaqiiji inaad kala hadasho dhakhtarkaaga cadadka miisaanka ay tahay inuu kugu kordho.

7. U sheeg Dhakhtarkaaga Ilkaha inaad uur leedahay

Uurku waxuu kordhin kartaa halista cudurka ciridka. Hubso inaad cadayato ugu yaraan laba jeer maalintii oo aad cadayato ilkahaaga hal mar maalintii.

8. Qaado Talaalka

Kala hadal dhakhtarkaaga talaalada lagu taliyay inta lagu jiro iyo uurka kadib. Xusuusnow duritaankaaga hergabka.

9. Xiroo Suunkaaga

Had iyo jeer xiro suunka dhabta iyo garabka labadaba. Xirmada guntinta caloosha hoosteeda iyo halboowlaha. Haddii aad shil gasho, suunka ayaa kaa caawin doona adiga iyo ilmahaagaba.

10. Jir ahaan u Firfircoonaaw

Samee jimicsi joogto ah ilaa in ay dhibaato ka haysato mooyee oo dhakhtarkaagu si kale kuu soo jeediyo. Waxay kaa caawin kartaa inaad dareentid fiicnaan, yareynta buuqa, iyo xoojinta murqaha loo isticmaalo dhalmaada. Ka fogow isboortiga adag ama nashaadaadka halkaas oo ay ka jirto khatar sare oo ah inuu dhaco.

11. Iska Ilaali Khamro

Ma jirto cadad khamri ah oo badqab u leh ilmahaaga uurka ku jira. Khamrigu wuxuu u keeni karaa ilmahaaga dhibaatooyin jireed iyo maskaxeed oo joogto ah.

Haddii aad dhibaato ku qabto isticmaalka khamrada, ogoow keligaa ma tihid. Waa caadi inaad waydiisato dhakhtarkaaga khayraad dheeraada oo kaa caawinaaya inaad joojiso khamriga inta aad uurka leedahay.

12. Iska Ilaali Daroogada

Ma jiro cadad daroogo aad cunto oo caafimaad u leh ilmahaaga inta aad uurka leedahay. Kala hadal dhakhtarkaaga daawooyinka aad cunayso (daawada lagu qoray ama daawada aad suuqa ka iibsatay). Ha cunin daawooyinka asagoo uusan ogolaan dhakhtarkaagu.

13. Iska Ilaali Sigaarka

Sigaar cabidda inta lagu guda jiro uurka ama ka ag dhowaanshaha dadka markay sigaar cabayaan waxay kordhin kartaa halista ah in si dhakhsa ah loo dhalo iyo in la yeesho cunug leh dhibaatooyin caafimaad oo weyn.

South Country waxay bixisaa EX-Barnaamij kaa caawinaya joojinta sigaarka.

Kheyraadka

Adeegyada Kooxda Taageerada Fayoqabka

Kooxdeena taageerada faya dhawrka waa khayraad aad bilaash ku helayso. Waxay kaa caawin karaan:

- ❖ Ka jawaab su'aalaha ku saabsan caymiska iyo caafimaadka
- ❖ ballanso ballan
- ❖ dib u eeg sheegashooyinka la diiday
- ❖ hel daawooyin gaar ah
- ❖ Caawinta adeegyada bulshada sida: lacag caddaan ah, cunto, iyo kaalmada adeegyada.

Wac Adeegyada Xubinta Dalka South si aad ula xidhiidho xubin Kooxda Taageerada Fayoqabka.

South Country Adeegyada Xubinta

Macluumaadka ku saabsan dheefahaaga, jadwalka gaadiidka, ama helitaanka bixiyaha. Wac 866-567-7242, TTY: 800-627-3529 ama 711.

Xafiisyada Kalkaalisoooyinka Caafimaadka Dadweynaha

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

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

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

Barnaamijka EX

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

United Way 2-1-1

Caawinta helitaanka ilaha bulshada 2-1-1 or 1-800-543-7709