

RIDE to CARE

Hagida loogu talo galey Rakaabka
Janaayo 1, 2023



503-416-3955 ama lambarka bilaashka **855-321-4899**
8 a.m. ilaa 5 p.m Isniinta ilaa Jimcaha

ridetocare.com



Tusmada Shaxda

Xogta macluumaadka iyo saacadaha xafiiska	1
Luuqada iyo taageerada dhinaca qaabka	2
Xubinta qofka ahi in la xafido	3
Bayaanka ku saabsan takoor la'aanta	3
Dulmarida barnaamijka	5
Ka qeybgalaha daryeelka gaarka ah ee loo fidiyo(PCA)	7
Gaadiidka dadweynaha	8
In lacagta ku saabsan masaafada dib loogu celiyo	10
Kaxeynta gawaadhida la bixiyey	12
Istoobta Farmasiga	17
Wadada ka baxsan	18
Xaaladaha degdega ah	20
In la baadho dareewalka	20
Qorsheynta cimilada xunxun	20
Xaquuqdaada iyo waajibaadka laguugu leeyahay	21
Lacag bixinta dheeraadka ah	23
Diidmada, jawaabcelinta, cabashooyinka, iyo racfaanada	23
U adeegida baahiyaha aad leedahay	26



Xogta macluumaadka iyo saacadaha xafiiska

Xogta macluumaadka lagala xidhiidhayo Ride to Care

Tilifoonka: 503-416-3955

Tilifoonka bilaashka ah: 855-321-4899

TTY: 711

Qaabka internetka: ridetocare.com

Ride to Care waxeey bixisaa adeegyada ku saabsan dhamaan gaadiidka caafimaadka ee aan xaalada degdega aheyn (NEMT) iyadoo ay ka wakiil tahay ururkaaga dhinaca isku dubaridka daryeelka, Health Share of Oregon

Xilliyada shaqada iyo fasaxyada ee Ride to Care

Waqtiyada shaqada ee joogtada ah: 8 a.m. ilaa 5 p.m maalmaha Isniinta ilaa Jimcaha, marka laga reebo maalmaha fasaxa. Xilliyada saacadahaasi, waxaad awoodi kartaa inaad marto qaadashada, gudbinta cabashooyinka, iyo habaynta baahidaada dhinaca gaadiidka: Saacadaha shaqada wixii ka dambeeyay ayaa loo tixgelin doonaa waxwalba oo ka baxsan waqtigaasi.

Adeegyadeena aasaasiga ah ee macaamiisha kooxda qabato waa kuwa la heli karo xilliyada shaqada ee joogtada aha, 8 a.m. ilaa 5 p.m. maalmaha isbuuca.

Waad wici kartaa si aad u codsato gaadiid aad ku dalxiisto ama caawin kale oo ku saabsan gaadiidka. Waqtiyada shaqada ee joogtada ahi, waxaad la xidhiidhi kartaa hawl wadeenadeena shaqeeya waqtiyada shaqada kadib

Qeybta wicitaanka ee saacadaha dambe waxay bixisaa adeegyo xadidan. way ku caawin kartaa.

- Jadwal gareynta safarada ku aadan caafimaadka degdega ah, Sida in ka tegaysid guriga adiga oo u socda isbitaalka, ama u socda daryeel dagdag ah.
- Waxaad ka eegi karta waqtiga gaariga la raacaayo taasi oo ah 10 daqiiqo ka dib.
- Waxaad baartaa safaradaada mustaqbalka kuwaasi oo aad marhore qorshaysay.



Waqtiyadaasi ee fasaxa ah lama heli karo shaqalaheena dhinaca adeega macaamiisha ee aasaasiga ah: Maalinka sanadka cusub, 4-ta Juulay, Maalinka Xuska Ciidamada ku Dhintey Dagaalada Maalinka Shaqaalaha, u mahadcelinta iyo Ciidda christmas-ka.

Xogta macluumaadka ee Health Share of Oregon

Cinwaanka: 2121 SW Broadway, Suite 200, Portland, OR 97201

Tilifoonka: 503-416-8090

Tilifoonka bilaashka ah: 888-519-3845 ama TTY 711

Fakis: 503-459-5749

Qaabka internetka: healthshareoregon.org

Saacadaha: 8 a.m. ilaa 5:00 p.m maalmaha Isniinta ilaa Jimcaha, marka laga reebo maalmaha fasaxa.

Adeega waxaa la heli karaa 24 saac ee maalinta iyo habeenka ah iyo 365 maalmood ee sannadka ah

Waad qorshayn kartaa Safaradaada kuwaasi oo ah maalintaad doontid ama waqtigaad doontid. Fadlan garaac waqtiga caadiga ah ee shaqadayada ay shaqayneyso si aad u qorshaysatid safaradaada Kaliya safarada laxiriira caafimaadka dagdaga ah ayaa laqorsheyn karaa saacado kadib.

Safarada horay loo sii qorsheeyey wax saamayn ah kuma yeelanayaan saacadaha uu xaafiiskayagu shaqeeyo ama maalmaha fasaxa ah .

Waxaad halmar wada qorshaysan kartaa hal safar kaliya ama safaro badan markaad nala soo hadashid, adiga ayey kugu xirantahay

90 maalmood ayaad sii hormarsan kartaa, malamaha halka mar ah ama kuwa soo noqnoqda.

Xaruntayada wicitaanka saacadaha-shaqadda ayaa diyaar ah iyada oo aan loo eegin wakhtiga, maalinta ama fasaxyada.



Caawinta dhinaca qaabka iyo luuqada

You can get this in other languages, large print, braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 800-224-4840 or TTY 711.

Puede obtener esta información en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. También puede solicitar un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al 800-224-4840 o TTY 711.

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng một ngôn ngữ khác, theo định dạng chữ in lớn, chữ nổi braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu một thông dịch viên. Trợ giúp này là hoàn toàn miễn phí. Gọi 800-224-4840 hoặc TTY 711.

Вы можете получить этот документ на других языках, напечатанный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в другом формате. Вы также можете попросить предоставить вам переводчика. Эта помощь бесплатна. Позвоните по тел. 800-224-4840 или TTY 711.

您可以獲得本信函的其他語言版本、大字版、盲文版或您慣用的格式。您也可以申請口譯員。該協助是免費的。請致電 800-224-4840 或聽障專線 711。



Xogta qarsoon ee xubinta

Xogtaada sirta waa mid muhiim inoo ah. Waxeynu ka warrami doonaa wax adiga kugu saabsan, ama bixindoonaa macluumaadkaaga inagoo keliya u isticmaali doono si da uun loogu baahnaado ujeedo ganacsi uun

Waana mamnuuc in si kale loo isticmaalo Waynu illaalin doonaa

macluumaadkaaga si qarsoodi ah, waa hadba sida uu sharcigu doonayo.



Bayaanka ku saabsan takoor la'aanta

Health Share of Oregon ma sameyso wax takoor ah

Health Share waxaa ku waajib ah inay raacdo sharciyada ku aadan xaquuqda madaniga ee heer federaal iyo mid gobol. Dadku ulama dhaqmi karno si cadaalad daro ah, nooca uu doono oo barnaamijyadeena ah ama waxqabadyadeena sababo la xidhiidha qofka shaqsiga:

- Da'da
- Midabkiisa
- Curyaamiinta
- Dhalashadiisa jinsiyadeed
- Xaaladiisa guur
- Dhalashadiisa asalka ah
- Jinsiyadiisa
- Diinta
- Jinsiga
- Cidda uu lidka ku yahay dhinaca jinsiga

Qofwalba waxa uu xaq u leeyahay inuu geli karo, kana bixi karo sidoo kalena isticmaali karo dhismayaasha iyo adeegyada. Waxaad xaq uleedahay inaad hesho macluumaadka sida aad doonto oo ku fahmi karto.

Ride to Care waxay leedahay shaqaale ku takhasusay addeegyada macaamiisha kuwaasi oo ku hadla luuqada aan Ingiriisi aheyn, Sidoo kale adigana waxaan ku siindoonaa- ama qoyskaaga, cidda kaa taxadarta ama qofka kumatala qof turjumaanka ah marka aad wacdo, haddii loo baahnaado.

Tani waxaa ku jira qalab qoraal ah oo qaababkale oo kuu fudud ah (sida daabacaada waaweyn, cod, qoraalada loogu tallo galey dadka indhoolayaasha ahi iwm.)

Adiga ama qofka kumatalaba waxaad waydiisan kartaan hagahaan asaga oo ah qaab waraaq ah, waana bilaash ah Xarunta caafimaadka Health share ayaa soo diri doonta inta lagu guda jiro shanta maalmood ee shaqada

Haddii aadan ku hadlin luuqada Ingiriisiga, tani sidoo kale waxaa ku jira adeegyo tarjumaan oo si bilaash iyo macluumaad/qalab hab qoraal ah oo ku qoran luuqada aad ku hadasho. waxaannu qaababkeena, siyaasadaheena iyo hababka aynu raacno ku sameyn doonaa isbedello macquul ah, inagoo adiga kaala hadli doona baahiyahaada.

Si aad u gudbiso walaacyada ama macluumaad dheeri ah u hesho, fadlan la xidhiidh Iskuduwaheena dhinaca Cabashooyin midka aad doonto hababakan soo socda:

Health Share of Oregon

limayl: civilrights@healthshareoregon.org

Tilifoon: 503-416-1459 ama TTY 711

Diwaanka Cabashada qaab elektarooniga ah:

Ka isticmaal foomka Oregon Health Authority halkani, adigoo ku heli kara lix luuqadood: oregon.gov/oha/OEI/Pages/Public-Civil-Rights.aspx

Fakis: 503-459-5749

limayl: Health Share of Oregon Attn: Grievance Coordinator 2121 SW Broadway, Suite 200 Portland, OR 97201

waxaad ku si socotaa bogga xiga ►

**Maamulka Xarunta Caafimaadka
Oregon (OHA) Xuquuqda Madaniga**

Websaydka: oregon.gov/OHA/OEI

limayl: OHA.PublicCivilRights@state.or.us

Tilifoon: 844-882-7889, 711 TTY

limayl: Office of Equity and Inclusion

Division 421 SW Oak St, Suite 750

Portland, OR 97204

**Bureau of Labor and Industries
Civil Rights Division**

Tilifoonka: 971-673-0764

limayl: crdemail@boli.state.or.us

limayl: Bureau of Labor and Industries

Civil Rights Division

800 NE Oregon St, Suite 1045

Portland, OR 97232

**U.S. Department of Health and Human
Services Office for Civil Rights (OCR)**

Websaydka: link.careoregon.org/ocr-portal

Tilifoonka: : Wicitaanka bilaashka ah 800-368-1019 ama 800-537-7697 (TDD)

limayl: OCRComplaint@hhs.gov

limayl: Office for Civil Rights

200 Independence Ave SW

Room 509F, HHH Bldg

Washington, DC 20201



Dul-marida barnaamijka

Ride to Care waxay bixisaa gaadiid aan aheyn xaalad caafimaad oo degdeg ah (oo aan aheyn xaalad degdeg ah) oo bilaash ah, ama NEMT. NEMT waxay faa'iido u tahay dadka xaqa u leh xubinimada Health Share of Oregon NEMT waxay kuu heli karaysaa booqasho caafimaad taasi oo ay bixinayso Health Share.

Booqashada waxay noqon kartaa mid aad booqanaysid dhaqtar, dhaqtar ilkood, dhaqtar maskexeed, lataliye, ama dadka kale ee caafimaadka ka shaqeeya

Aaggaga adeegyadeena laga heli karo waxaa ka mid ah Clackamas, Multnomah, iyo Dagmooyinka Washington

Ride to Care waxay kuu soo bandhigaysaa sadex qaab oo aad ku heli kartid daryeel caafimaad. Kuwaan waxaan ugu yeernaa “safaro”

- 1. Gaadiidka dadweynaha:** Waxaannu bixinaa tikidhka Hop Fastpasses ee billaha iyo mid maalinle ah, Waxaad qaadan kartaa basas-ka TriMet, MAX iyo Portland Streetcare. Waxad ka qaadan kartaa gawaarida kale ee Transit aagga tri- county sidoo kale Doorashadan awgii, waxaad u baahnaan doontaa inaad hesho gaadhi bas ah ama wado tareen oo ku geyn doona goobta aad dooneysay inaad tagto. Fadlan na waydii haddii aad dooneyso inaad wax ka ogaato sida loo isticmaalo basaska dadweynaha.
- 2. Lacag celinta dhinaca masaafada:** Wwaxaannu bixinaa acag go'an oo loogu talo galay halkii mayl ee dhinaca mayl kastaa oo loo kaxeeyay daryeelka caafiamadka. Adiga gaarigaaga waad kaxaysan kartaa Ama qof kale ayaa kuu kaxayn kara Marmar qaar waxaannu bixinaa Waxaa jiri doonta lacag gunno ah (khidmad go'an) oo loogu talo galay cuntada iyo hoyga (hal habeen qol la seexo) waa laakiin hadii aad ka tagto xarrunteena adeegyada. Ikhtiyaarkani, waxaad u baahnaan doonta qof kuu sii kaxeeya goobta balanta.
- 3. Wadista gawaadhida loo diyaariyey:** Waxaan qorshayn karnaa gawaari gaara iyo kuwa lawada wadaago Waxaan kuu soo diraynaa gaari ku haboon baahidaada waxaa ku jira qalabkaaga dhaqdhaqaaqa (oo loogu talo galay caawinta dhinaca dhaqdhaqaaqa)

Ma bixinaysid wax qarash ah si aad u isticmaashid adeega Ride to care

Adeega Macaamiisha wuxuu furan yahay 8 a.m ilaa 5 p.m. maalinta Isniinta ah ilaa Jimcaha, marka laga reebo maalmaha fasaxa ah, si uu kuugu caawiyo in aad qorshaysatid safaradaada.

Waxa aad ka filan kartid marka aad soo garaacdid adeega Ride to Care

Waxaad la hadli doonta kooxda ka shaqaysa Adeega Macaamiisha. Waxaan ogaan doona baahiyahaaga Kadib waxaan kaa caawin doona adeeg walba oo ay bixiso Health Share.

Oregon Health Plan (OHP). Waxay noqon kartaa caafimaad jireed, mid ilkaha ah ama caafimaad dhanka maskaxda ah ama isticmaalka daawo muhiim ah

Waxaan hubin doona(xaqiijin doona) in aad sharci u leedahay ama ku haboontahay safarka Waan kula shaqayn doona

Si aad u hesho safarka saxda ah kuuguna qasaaraha yar Waxaan xaqiijin doona in safarka uu yahay mid baahidaada ku haboon.

Qeybta Adeega Macaamiisha wuxuu ku waydiin doona su'aalaha ay kamidka yihiin

- Sidee dooneysaa in aan kuula soo xiriirno? Waqtigee maalinta ka mid ah? (Waxaan doonaynaa in aan kuu sheegno safarkaaga isla-marka aan diyaarino. Kahor maalinta safarkaaga, waan kusoo wici karnaa, warbixin ayaan kuu soo diri karnaa, iimeyl ama fakis.)
- Sidee baad inta badan ku heli kartaa balanta caafimaadka, (waqtiga loogu talagalay adeega caafimaadka)?
- Ma ku nooshahay meel u dhow halka ay maraan gaadiidka dad waynaha?
- Ma heli kartaa ama awood ma u leedahay (in aad isticmaashid) gaari?
- Ma isticmaasha gaari curyaan?
- Ma u baahnaan doonta caawimo dheeraad ah?
- Maxaa qaas ah oo aan ka badalnaa safarka? Arrintaani waxay noqon karaa baahiyaadkaaga, wax hore ama xaalad hada jirta

Waxaa awood lagu siiyey qof kumatala(qof aad adiga CAADI ku tahay in uu kumatalo(waa uu na soo garaaci karaa. Waxay nawaydiin karaan safarkaaga Qofkaan wuxuu noqon karaa qof kashaqeeya caafimaadka bulshada, Ama waxay noqon kartaa caruur kale oo aad adiga ergo ka tahay/mataleyso (doorasho).

Ma waxaad tahay qof matalayo labo xubno ahaan ka tirsan Health share iyo Daryeel daawo? Waxaannu hubin doonaa inaad u baahantahay (baahi u qabto) caawin si aad u hesho gargaar caafimaad ama daryeel caafimaad - in la daboolo ballanta dhaqtarka. Ballanta waxay noqon kartaa aaggaga laga helo adeegeena(Clacmas, Multnomah and washington) Ama waxay noqon kartaa meelaha ka baxsan meelaha adeegyadeena laga helo

Health share waxay masuul ka tahay (waxayna qabataa oo ay bixisaa qarashka) safarada aan dagdaga ahayn, xataa hadii ay ka baxsanyihiin meelaha uu adeega-yaga ka shaqeeyo

Nolosha way isbadbadal badan tahay! Caafimadkaaga ma is badalaa? Awooda aad u leedahay in aad heshid gaadiidka mays badalaa? Haddii labadaan midkood uu isbadalo, waqti gaaban ama waqti dheer, fadlan nala soo xiriir. Waan kaala shaqayn doona in aad heshid dooqa ugu wanaagsan taasi oo ku salaysan baahidaada cusub

Jadwaleynta codsiyada

Markasta oo aad nala soo xiriirtid waxaan kaa doonaynaa in aad nasiid warbixintaada soo socota:

- Magacaaga ugu horeeya iyo kaaga ugu dambeeya
- Maalintii aad dhalatay
- KAAR nambarkaaga kaaga muujinaya xubinnimadaada
- Hubinta ku aadan cinwaanka iimaylkaaga
- Taariikhda-ka iyo waqtiga ballantaada
- Cinwaanada halka laga dhaqaaqayo iyo goobta lagu egyahay (halka laguugu dejinayo)
- Magaca xarunta, magaca dhaqtarka, nambarka tilfoonka dhaqtarka
- Sababta caafimaadeed ee balanta
- Haddii uu yahay safar soo noqnoqda ama safar halmar ah
- Haddii aad u ka qeybgele daryeel shaqsiyadeed, ama PCA. (Eeg **Bogga 7** si aad u aragtid warbixin dheeraad ah oo ku saabsan PCAs.)

- Haddii aad socon-kartid caawimaad la'aan, ama aad haysatid dhaqdhaqaaqa socodka biraha caawimaada waan waydiin karnaa hadii aan uga baahan tahay caawimaad darawalka (Eeg **Bogga 14** si aad u aragtid warbixin dheeraad ah oo ku saabsan dhaqdhaqaaqa.)
- Haddii aad isticmaasho qalabka socodka, waxaa laga yaabaa inaynu waydiino:
 - Muxuu yahay noociisa (tusaale ahaan gaadhiga cuuryaamiinta, mootada yaryar ee socodka, biraha lagu socdo ama qalabka biraha ee loo isticmaalo socodka)
 - Cabirkiisa
 - Haddii uu isbadalay nooca qalabka socodka ee aad isticmaasho ilaa waqtigii ugu dambeysa ee aan ku qaadnay

Waxaa macquul ah in aan ku waydiino xog kale, sidoo kale Waxaan hubin doona in aad xubin ka tagtay Health Share codsigaagana uu ka mid yahay adeegyada la bixiyo ama adeegyada la xiriira caafimaadka Fadlan meel ku qoro: In la cadeeyo xubnimadaada Health Share maadaama aad qaadayso in condisigaaga la aqbali doono.

Waxaan kuugu diidi-doona ama kuugu aqbali-doona codsigaaga safarka 24 gudohooda markaad nala soo xiriirtid. Haddii ay balantaadu ku jirto 24 ka saac gudohooda, waxaan kula soo socodsiiin doona go'aankeena ka hir arrintaas waxaan doonaynaa in aad ku timaadid balantaada waqtigeeda

Haddii aan kaa aqbalnay (waa ok) waqtigii aad taleefoonka ku codsatay safarkaaga, waan kuu soo sheegi doona, marwalba oo ay suurtagal tahay, hagaajinta safarka(qorshaha) Haddii aysan saas ahayn, waxaan ku waydiin doona qaabka ugu wanaagsan

Waan kula soo xiriiri-doona(phone, tex, fax, iyo wixii lamid ah) waxaannan kuu sheegi doona waxyaalaha ku saabsan waqtiga la hagaajiyey (qorshaha) safarka waqtiga ugu dhaqsiyaha badan ee aan ogaano. Tani waxay noqonaysaa ka hor waqtiga balantaada

Health Share ama Ride to Care waxay warbixin ku soo siindoonan ku saabsan safarkaaga ugu yaraan labo maalmood ka hor waqtiga ballantaada, hadii ay macquul tahay. Warbixin ku saabsan hagaajinta safarka waxaa ka mid ah, laakiin kuma xadidna

- Magaca iyo nambarka darawalka ama qolada bixisa gaadiidka safarka. Tan kaliya waxaa loo isticmaali doona in lagala xiriiro darawalka safaradii ay horay u sii qorsheeyeen maahan safarada la qorshayn doono.
- Waqtiga la qorsheeyey iyo addareeska meesha laga soo qaadaayo.
- Magaca iyo ciwaanka xarunta caafimaadka aad dooneysid in aad aragtid

Ka Health share xubin ahaan, adiga mas'uul kama tihid



Ka qeybgalaha daryeelka gaarka ah ee loo fidinayo (PCA)

Ka qeybgalaha daryeelka gaarka ah ee loo fidinayo (PCA) waa shaqsi caawinayo qofka xubinta ka ah arrimo ku saabsan booqasho caafimaad oo la daboolay waxwalba ku saabsan. PCA wuxuu caawiyaa marka hore, inta lagu gudajiro iyo booqashadaada kadib waxay ka caawiyaan waxyaabaha sida:

- Sallaanka
- Qallabkaaga socodka
- Tarjumaanta luuqada
- Indho indheeynta caafiamad (iyagoo ilaalinaya qalabyadaada)

PCA waxa uu noqon karaa qofka xubinta ah hooyadiisa, aabbihiisa, eeddadiisa (aabbihiisa qabo)/adeerkiisa (hooyadiisa ninka qabo), awoowo iyo ayeeyo yaashiisa ama daryeelahiisa. Ama

Waxa uu noqon karaa qof 18 jir ah amabase ka weyn. Qofka xubinta waalidkiisa ama daryeelihiisa ayaa looga baahanyahay inay amraan qofkaasi (CAADI)

Innaga ama Health share waxa laga yaabaa inaynu baahano in waalidka ama daryeelaha ay CAADI ku qoraan qaab qoraal ah weliba. Waxaannu go'aansan doonaa hadii xubin u baahnaado caawin ama hadii uu dhameystiro qofka ku caawinayo waxyaabaha aynu u baahanahay.

go'aaminta hadii qorshooyinka safarka la sameeyay.

Waxaad ku baraarugsanaataa in dareewaladu aysan bedeli karin waqtigii lagu qorsheeyay ee soo qaadista iyada oo aan la dukumiin gareynin ogolaansho hore oo laga helo Health Share amabase Ride to Care.

Miyaad u baahantahay inaad bedesho waqtiga lagu soo qaadayo ama macluumaad ku saabsan safar kale? Fadlan na soo wac Waxaannu ogeeysiin doonaa qofka bixinaya adeega gaadiidka.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeri ah **bogaga 8-17**, saddexda nooc ee gaadiidka (safarad) ee la bixiyey: gaadiidka dadweynaha, lacag celinta maylka iyo gawaadhida la bixiyey ee loo isticmaalo safarada/meel lagu tegayo

Haddii aad u baahantahay PCA inuu adiga kula safro oo uu kula tego booqasho caafiamad, inoosoo sheeg xilliga aad inasoo waceyso si aad inoo waydiisato caawin ku aadan safarkaaga. waxaannu xaqiijin doonaa hadii shaqsigu uu dhameystiro waxyaabaha aynu uga baahanahay, sida ay ku qeexeen Ka qaybgalayaasha Oregon ee ee dhinaca Gaadiidka Baahiyaha Gaarka ah iyo Carruurta ee

secure.sos.state.or.us/oard/viewSingleRule.action?ruleVrsnRsn=265572

Caruurta da'doodu ay tahay 12 ama ka yar waxaa waajib ah inuu la raaco ama la socdo qof weyn oo ka qeybgale ah. Ka qeybgalahu waxa uu noqon karaa qofka xubinta ah hooyadiis, aabbihiis, eeddadiis (aabbihiisa qabo), adeerkiisa (hooyadiisa qabo), awoowyaashiisa iyo ayeeyo yaashiisa ama qof daryeela u ah. Sharciga ka qeybgaluhu sidoo kale waxa uu khuseeyaa xubnaha health share ka tirsan ee dhammaan da'aha kala duwan hadii ay qabaan baahi jidheed ama horumarineed.

PCA waxaa laga doonayaa inuu raaco qofka xubinta ah labada jeer ee soo qaadista iyo geynta. kugu soo dalici mayno wax lacag ah geynta aaynu ku geynayno (kula socdo) ka qeybgalaha.



Gaadiidka dadweynaha

Haddii aad awoodo inaad isticmaasho gaadiidka dadweynaha, waxaannu awoodnaa inaynu ku siino lacagta baska. Waxaannu u baahan karnaa inaynu hubino (xaqiiqo) rugta ganacsi ee aad ballanta jadwaleysan ku leedahay isla waqtigaasi.

Marka aad nasoo wacdo, waxaannu kula tegi doonaa ballanta ku aadan daryeelka caafimaad. Fadlan u diyaar garoow inaad inoo sheegto wax ku saabsan ballamahaaga mustaqbalka ee ku aadan jidhka, ilkaha iyo daryeelka caafimaadeed ee maskaxda, ama daweynta isticmaalka daroogada.

Tilfoonka dhexdiisa, waxeeynu kugu su'aali doonaa macluumaad ku saabsan si aynu kugu diyaarino safarkaaga. Eeg "Waxyaabaha la rajeynayo marka aad wacdo call Ride to Care" adigoo eegaya **Bogga 5** oo ku saabsan macluumaadka aynu u baahanahay.

Waxaannu sidoo kale ku weydiin doonaa:

- Haddii aad u baahantahay qarash loogu talo galey personal care attendant (PCA)
- Lambarkaaga tikidhka ee Hop Fastpass, hadii aad heysato midh aysan maamulin Hey'ad ama urur kale, oo tani ay tahay markii ugu horeysay ee aad nasoo wacdo,
- Cinwaankaaga iimaylka.

Doorashooyinka gaadiid ee deegaanka.

Waxaa jira dhowr doorasho oo ku aadan gaadiidka dadweynaha ee aynu awoodi karno inaynu ku siino kharashkiisa. Inala soo socodsii midka aad u isticmaali doonto balantaada daryeelka caafimaad.

Waxaannu ku shubi karnaa lacag kharashad ahi kaadhkaaga Hop Fastpass oo aad u isticmaasho:

- TriMet buses
- Portland Streetcar
- TriMet MAX
- Vancouver C-Tran

Sidoo kale waxaannu kuu soo diri karnaa lacag kharashaad ah oo aad u isticmaali karto:

- Canby Area Transit
- Sandy Area Metro
- South Metro Area Regional Transit
- South Clackamas Transportation District

Kaxayn bileed ama maalinle

Waxaannu go'aansan doonaa (go'aan) haddii ay kuu hagaagsan tahay ama kugu fiicantahay kaxayn maalinle ah ama mid bille ah.

Waxeeynu ku shubi doonaa lacag qarashaad ah oo bille ama maalinle **TriMet Hop Fastpass** kaadhka.

Haddii aad leedahay 5 ama wax ka badan oo ballamo ah mudo hal bil gudaheed, waxaad xaq u leedahay (u qalantaa inaad hesho) kaxayn bille ah oo TriMet.

Ma waxaad leedahay keliya hal ballan? Weli waadna waydiin kartaa hadii aad u qalanto kaxayn bille ah. Haddii aad adigu heysato kaadhka muwaadinka ee TriMet, waxaad keliya u baahantahay hal ballan uun.

Waqtiiyeynta mudan in maskaxda lagu hayo

- **Ma waxaad waydiinaysaa in gaadhiga laguugu kaxeeyo si bille ah?** Ina soo wac inta u dhaxaysa 15-ka bisha kahor (kahor) daryeelkaaga caafimaad ballamaha iyo 10-ka bisha ee ballamahaaga la qorsheeyay (waxay dhici doonaan).
- **Miyaad soo wacaysaa 10-ka bisha ballamahaaga kadib?** Waxaan ku siin doonaa kaadhka gaadiidka maalinlaha ah, xitaa haddii aad leedahay Shan ama ballamo badan (Haddii aanad haysan kaadhka muwaadinka ee Honored Citizen card la yidhaahdo)

Tusaalaha 1:

Waxaad rabtaa tikidh bille ah oo TriMet ee bisha Abriil. Waxaad na soo wacdaa wixii ka dambeeya bisha Maarso 15-ka iyo ka hor bisha Abriil 10-ka. Waxaad noo sheegtaa ballamahaaga shanta Abriill. (Ama, haddii aad haysato kaadhka muwaadinka ee kaadhka Honored Citizen card la yidhaahdo, waxaad noo sheegaysaa ugu yaraan hal ballan oo Abriil ah.)

Waxaad xaq u leedahay kaadhka kaxaynta bisha Abriil.

Tusaalaha 2:

Abriil dhammaadkeeda waxaad heysataa 5 ballamo. Waad nasoo wici kartaa Abriil 11 keeda sidoo kalena ina weydii lacagta qarashka ee gaadiidka loogu tallo galey ballamahaasi.



Waxaad xaq u leedahay 5 oo ah TriMet kaxaynta maaliineed Haa, hal bilood gudaheeda waxaad leedahay shan ballamo. Laakiin uma **lihida-xaq** kaadhka lagu kaxeeyo ee billaha ah. Sababtoo ah nama soo wicin **kahor Abriil 10** keeda. Waqtiga xiga, fadlan hore u soo wicitaam si aad ula kulanto waqtiga kama dambeysta ah ee kaadhka billaha ah

Kaadhka Hop

Miyaadba heysataa kaadhka Hop Fastpass (Kaadhka gaadiidka ee qarashka wato ee Hop) Waxaynu kaarkaas ku shubi karnaa lacag maalinle iyo bil kasta qiimaha gaadiidka TriMet.

(Balse kuma shubi karno lacag kaadhkaaga Hop hadii dadkale ay kuu maamulaan kaadhkaasi. Dhinaca kale, waxaannu kusoo diri doonaa kaadhkaaga Hop iimaayl.)

Waxeeynu iimaayl kuso odiri doonaa kaadhkaaga cusub ee Hop haddii aadan marka horeba heysan midh.

Ride to Care waxeey isticmaashaa **keliya** Kaadhka Hop si ay kuugu diyaariso lacagta gaadiidka ee aagga adeega TriMet. Marka la joogo Janaayo 1, 2020, TriMet ma aqbali doonto tikidhada waraaqadaha ahi ama tikidhada laga iibsado ablikeyshankeeda ee tikidhada.

Ma waxaad ku sii soconaysaa meelaha adeegyada TriMet ka baxsan? Waxeeynu bixin doonaa foomka lacagaha ee deegaanka laga aqbal.



Waqtiyada iimaayl dirista iyo lacag ku shubista

Waxaannu u baahanahay waqti aynu kuugu keeno lacagahaaga gaadiidka. Waxaannu rabnaa inaad hesho lacagta aad u baahantahay kahor inta la gaadhin maalinka ballantaada. Sidaas darteed ina soo wac kahor waqtigaasi!

- **Haddii aad u baahantahay kaadhka Hop Fastpass kan dhalinyarta ama dadka waaweyn:** Ina soo wac shan ilaa 7 maalmaha shaqada kahor ballankaaga. Maalinka tikidhku waxa uu ku imanayaa iimaaylka.
- **Haddii aad u baahantahay lacag wadista gaadiidka aan TriMet aheyn:** Ina soo wac shan ilaa 7 maalmaha shaqada kahor maalinka ballankaaga. Lacagta Waxa ay ku imanaysaa iimaaylka.
- **Haddii aad rabto in lacagta laguugu soo shubo kaadhkaaga Hop:** Ina soo wac ugu yaraan 48 saacadood oo kamid ah saacadaha shaqada kahor maalinka ballankaaga. Waanu kusoo wargelin doonaa hadhaaga kaadhkaaga Hop.

Lacagta ay leeyihiin muwaadinka la yidhaahdo honored citizen iyo dadka daqliga yar

Haddii aad u isticmaasho TriMet ama C-Tran raacitaanka u raacdo ballamahaaga, fadlan codso lacagta kaadhka Hop Fast pass ee loogu tallo galey muwaadinka honored citizenka ah ama kan dakhli-hooseeya (kaadhka Hop). Dhammaan xubnaha isticmaala Ride to Care ayaa xaq u leh kaadhkan jaban qarashkiisa. Ka dalbo xafiiska TriMet ee ku yaal Pioneer Courthouse Square, 701 SW Sixth Ave, Portland.

Booqo bogga interneetka ee TriMet si aad uhesho macluumaad dheeraad ah: trimet.org/lowincome

Miyuu qofka kula qeybgalayo daryeelka shaqsiyadeed (PCA) kula safrayaa markaad tegeyso ballankaaga?

Markaad codsato muwaadinka la sharfay ama qofka dakhliga hoose lacagta kharashka, waxaad hubisaa inaad TriMet u sheegto PCA.

(Ka eeg waxii dheeraad ah bogga soo socda.)

Kadib markaad buuxiso codsigaaga, waxaa sawir kaa qaadi doonta TriMet. TriMet waxay ku siin doontaa kaarka TriMet Hop oo sawirkaaga ku dhegsan. Markaa waxaad na waydiin kartaa lacagta qarashka shaqsiga Dakhliga-hooseeya ama muwaadinka loo yaqaan Honored Citizen ee TriMet iyo C-Tran.

Haddii aad u baahan tahay ka qeybgalaha daryeelka shakhsi ahaaneed inuu kula raaco gaadiidka dadweynaha:

1. U sheeg kooxdayada Adeegga Macmiilka marka aad soo wacdo si aad u weydiiso qiimaha gaadiidka.
2. U sheeg shaqaalaha TriMet marka aad codsanayso kaarka muwaadinka loo garan ogyahay citizen honored Hop. (Haa, waxaad u qalantaa kaarka muwaadinka loo garan ogyahay citizen honored
 - TriMet waxay ku dari doontaa “A” – ka qeybgalaha - kaadhkaaga muwaadineed ee loo garan

ogyahay citizen honored Hop.

- Kaadhka Honored Citizen “A” ee Hop, TriMet waxay kuu ogolaneysa daryeelkaaga gaarka ah ka qeybgalaha si uu kuu raaco lacag la’aan.
- **Ma haysataa Honored Citizen Hop oo aan la socon A?** Fadlan ka codso kaarka Honored Citizen Hop oo laga cusboonaysiiyay xafiiska TriMet sida ugu dhakhsaha badan. Usheeg TriMet inaad u baahantahay in aad la raacdo gaadhiga qof ka qeybgale ah.

Waxaan si ku meel gaar ah ku bixin karnaa qiimaha lacagta markaad codsanayso ama aad cusboonaysiinayso kaadhkaaga Honored Citizen Hop si loogu daro qofka kaala qaybgelayo



Lacag dib u celinta dhinaca masaafada

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu kuu kaxeeyo ballamahaaga dhinaca daryeelka caafimaadka, waxaanu kuu soo celin karnaa (ku soo celin doonaa) mayl-yada aad u kacdey.

Marka qof kale kuu kaxeeyo oo uu ka soo qaado ballamaha, waxaanu dib ku siinaynaa lacagta soo celinta. Adiga ayaa mas’uul ka ah inaad lacagta siiso qofka ku sii kaxeeyay.

Waa kuwan tilaabooyinka ay tahay inaad qaado.

U fiirso 45 maalmood ee kama dambaysta ah ee Tallaabada 3.

1. **Naga soo wac Ride to Care si aad u ballansato safarkaaga.** Mar kasta oo ay suurtagal tahay, wac ugu yaraan laba maalmood oo shaqo ka hor ballantaada. Tani waxay na siinaysaa wakhti aan ku xaqiijino macluumaadka ka hor balantaada. Waxaan u baahanahay inaan tan sameyno ka hor inta aanan ansixin codsigaaga.

Waxaad wici kartaa ilaa 90 maalmood ka hor ballanta.

Haddii aad wacdo isla maalinta ballantaada, lacagaha weli waa la ansixin karaa. Si kastaba ha ahaatee, waa in aan helnaa foomka xaqiijinta ballantaada ka hor inta aan lacagta lagu soo celin (dib loo bixin). (Fiiri qaybta kaadhka adigoo diirada saaraya **bogga 11.**)

2. **Waxaad la timaada foomka xaqiijinta balankaaga xilliga ballantaada.** Waydii shaqaalaha xafiiska bixiyaha inay saxeexaan.

Waxaad foomka cadeynta ku heli kartaa qaababkan midkood:

- Kasoo daabaco bogga Ride to care ridetocare.com
- Inaga soo wac 855-321-4899 or TTY 711 inasoo weydii inaynu iimayl foomka kuu gu soo dirno.
- Inasoo weydiiinaynu foomka kuugusoo dirno xafiiska bixiyeyahaaga

3. **Noo soo dir foomka asalka ah, oo dhamaystiran ka hor wakhtiga kama dambaysta ah. Waa in aan helnaa foomka iyo wixii loo baahan yahay** (loo baahan yahay) rasiidhada 45 maalmood gudahooda ee ballantaada. Kuma soo celin doono haddii aan helno foomka xaqiijinta iyo rasiidhada loo baahan yahay in ka badan 45 maalmood ka dib booqashadaada.

Waxaad u diri kartaa foomka ama waxaad waydiisan kartaa xafiiska bixiyahaaga inuu fakis ku sameeyo. Haddii bixiyahaaga fakis ku diro foomka, waxay u

baahan yihiin inay ku daraan xaashida daboolka warqadda xaruuntooda iyo macluumaadka ballantaada.

Cinwaanka boostada::

Ride to Care, PO Box 301339 Portland OR 97294

Fakiska Ride to Care: 503-296-2681

Waxaan xaqiijin doonaa in lagu arkay oo lagu daweeeyay.

- 4. Ama, weydii bixiyahaaga inuu warqad qoro.** IHalkii aad fakis ka diri lahayd foomka xaqiijinta ballan, bixiyahaagu waxa uu fakis noogu diri karaa warqad ku taal xarafkooda xirfadeed.

Warqadda waa inay ku jirtaa:

- Magacaaga ugu horeeya iyo kaaga ugu dambeeya
- Ciwaanka boostada ee hadda
- Lanbarka Aqoonsiga Xubinta ee Wadaaga Caafimaadka (Medicaid).
- Taariikhda iyo wakhtiga booqashadaada.
- Ujeedada socdaalkaaga.
- Saxeexa iyo lambarka taleefanka bixiyaha ama xubinta shaqaalaha halka lagugu arkay.

- 5. Hel lacag celin** AKa dib markaan xaqiijino ballantaada, waxaanu ku shubi doonaa kharashkaaga masaafada kaarka US Bank Focus Card®. Kaarka Diiradadu waa kaarka deynta ee Visa® prepaid debit, oo lagu bixiyo U.S. Bank. Weeynu kusoo ku shubi doonaa lacagaha 14 maalmood oo shaqo gudahood markaad hesho foomkaaga oo dhammaystiran.

Kaadhadhka Focus

Marka ugu horraysa ee aad codsatid lacag celin, waxa aanu koontadaada u samayn doonaa kaadhka lacag-bixinta ee Focus. Waxaan boostada kuugu soo diri doonaa kaadhkaaga. Waxay qaadan kartaa todoba ilaa 10 maalmood oo shaqo in la yimaado. Kaadhadhka Focus waxa uu ku iman doonaa baqshad aan calaamadayn. Waxa laga yaabaa in ay u ekaato in ay tahay fariinta junk, markaa fadlan iska ilaali.

Kaadhadhka Focus u ilaali si badbaado leh. Waxaan dib u soo dejin doonaa isla kaadhkan kharash-celinta mustaqbalka.

Kahor intaadan isticmaalin kaarkaada, waxaad u baahan doontaa inaad dhaqaajiso (bilow). Tilmaamuhu waxay la socdaan kaarka. Kaarka waxaad ku isticmaali kartaa meel kasta oo aqbasho Visa.

Heerarka lacag celinta iyo baaqiga kaadhka

Lacag celinta masaafadaada waxaa lagu shubi doonaa kaadhka Focuska qiimo dhan \$0.25 maylkiiba. Waxa aanu ku dari doonaa lacag celin kaarkaaga Focus ka dib markii lacagta lagu leeyahay gaadho \$10 ama ka badan. Hadhaaga kaadhka ayaa bilba bil ka dambeeya.

Haddii kaarkaagu uu socdo lix bilood oo aan la isticmaalin, waxa uu noqonayaa mid aan shaqaynayn.

Waa inaad naga codsatid inaan dib u hawlgelino kaarkaaga Focus ka hor waxaad heli kartaa lacag.

Su'aalaha ku saabsan hadhaaga kaadhkaaga, ka bixista ama dib u hawlgelinta, fadlan wac Adeegga Macmiilka Kaarka Focus taleefoonka bilaashka ah 877-474-0010.

Haddii aad u baahan tahay qaab lacag celin oo aan ahayn kaadhka Focus, fadlan nala soo xidhiidh. Na weydiiso hoy (isbedel ama ka reebis).

Kaarka Focus waxaa bixiya Ururka Qaranka ee U.S. Bank iyadoo la raacayo shatiga Visa U.S.A. Inc. ©2022 U.S. Bank. Xubinta FDIC.



Gaadhiga la bixiyey ee la raaco

Aasaaska gawaadhida la bixiyey ee la raaco

Markaad soo wacdo si aad u codsato safar, waxaanu ku weydiin doonaa su'aalo. Waxaan rabnaa inaan hubinno inaad hesho nooca gaadiidka saxda ah.

Haddii aan jadwaleyneyno raacitaanka, waxaan ku weydiin doonaa macluumaadka sida:

- Ciwaanka bilawga buuxa iyo ciwaanka loo socdo Taas waxaa ku jira aqalka, qolka, dhismaha, dabaqa ama lambarka qolka.
- Tallooyin waxtar leh oo loogu talagalay darawalka oo ku saabsan meesha lagaa qaadayo. Ma jiraan jaranjaro? Ma bulsho gaddoon baa?
- Haddi adeege daryeel shakhsi ah ama xayawaan adeeg uu kula safrayo.
- Haddii aad isticmaalayso qalabka dhaqdhaqaaqa. Haddii aad tahay, waxaa laga yaabaa inaan ku weydiin:
 - Nooca qalabka.
 - Cabbirrada qalabka.
- Heerka adeegga aad u baahan tahay (Eeg **boga 14**).
- Haddii aad u baahan tahay soo noqosho, iyo wakhtiga aad filayso inaad u baahan tahay.

Haddii aad awooddo, fadlan na soo wac ugu yaraan 48 saacadood ka hor ballantaada. Ogeysiiska hore wuxuu naga caawinayaa jadwalka. Waxaad na soo wici kartaa ilaa 90 maalmood ka hor ballan.

Waxaad xaq u leedahay inaad codsato safar isku mid ah ama maalinta xigta. Laakiin haddii baahida loo qabo raacitaanka ay sarreyso, waxaan siinaa mudnaanta koowaad ee caafimaadka codsiyo degdeg ah. Eeg Boga 13 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan codsiyada maalinta iyo maalinta xigta.

Waxa aanu qorshayn karnaa raacitaanka gaadhi haddii aad:

- Ma heli kartid gaadhi?
- Ma raaci karo gaadiidka dadweynaha.

Waxaa dhici karto inaynu dirno gawaadhida Sedan, gaadhi lagu dhex isticmaali karo gawaadhida curyaamiinta, gawaadhida ay ku seexdaan dadka baahiyaha gaarka ah qaba ama gaadhiga ambalaasta ee aan aan loogu baahneyn xaalada degdega ah.

Waxaanu ku go'aansan doonaa hadba inta ay baahidaada caafimaad tahay. Waxaa sidoo kale kula iman karo personal care attendant (PCA) hadii loo baahnaado.

Dareewalka waxaa ku waajib inay kuu sheegaan marka ay kuu imaadaan oo ay ku wargeliyaan. Waa inay sugaan adiga mudo 15 daqiiqo oo ah waqtiga ballanka ee soo qaadida kadib. Haddii aadan ku iman 15 daqiiqo gudahooda, dareewalka waa inay usheegaan qofka fadhiya xarunta isku xidhka dadka iyo baska kahor inta aaysan kasoo tegin goobta lagaa qaado.

Marka ay macquulka tahay, inasoo wac 2 maalin oo shaqo ah kahor intaadan u baahan in lagu kaxeeyo.

Waxaanu kuu diyaarin doonaa jadwalkaaga ee safarka sidaas darteed waxaad ku iman doontaa waqtiga ballankaaga. Waxaanu jadwaleyneyn doonaa safarkaaga soo noqoshada ah sidaas darteed waxeeynu kusoo qaadi doonaa inagoon ku habsamineyn marka ballankaagu kuu dhamaado.

Fadlan diyaar noqo inaad soo tegto marka uu dareewalka yimaado. Dareewalkaaga ma waxuu yimi xilli hore, adigoo aan diyaar aheyn? Ma ahan intaad tegto kahor waqtiga lagu jadwaleyay in lagusoo qaado ama daaqada.

Other timing guidelines

- Dareewalkaaga waa inuu yimaadaa wax aan 15 daqiiqo ka badneyn waqtigii lagu jadwaleeyay in lagu soo qaado.
- Waa in aan lagu dhigin wax ka badan saacad waqtigaaga ballanta.
- Dareewalku waa inuu ku dhigo ugu yaraan 15 daqiiqo kahor waqtigaaga ballanta.
- Waxaannu leenahay qorshooyin dhinaca waxyaabaha kadiska ah iyo kuwa dib u habeynta ah oo loogu talogaley xaalado kala duwan kaasoo saameyn karta helidda gaadhi raacista. Kuwani waxaa kamid ah sida tusaale ahaan jaamka wadooyinka, shilalka gawaadhida, cimilada oo xun, iyo xubno kale oo ka habsaamay ballankooda. Qorshooyinka dib u habeynta waxaa kamid ah sida in la helo bixiye kale oo ku sii qaado ama dib laguugu soo celiyo hadii qofkale ku qaadi karo.

Waxaannu xoogga saari doonaa inaynu u sameyno xubnaha gaadiidka doorashooyin dib u habeyn ah in la geeyo sidoo kale laga soo qaado ballamahooda.

Adiga iyo bixiyahaaga xanaanada caafimaad waannu idinla shaqeyn doonaa hadii loo baahnaado in la hubiyo inaynu ballankaaga ku geyno. waxaa laga yaabaa inaynu u baahano in aynu u qorsheynu safarkaaga dareewalka kale.

Waxaad si degdeg ah inoogu soo sheegtaa hadii darawalkaagu uusan kugu iman mudo 10 daqiiqo gudahooda e ah waqtigaaga loogu talogaley in lagu qaado ama daaqada.

- Darawaliintu waa inaysan kugu dejin goobta ballanta in ka badan 15 daqiiqo kahor furitaanka rugta ama xarun kale loo furo shaqo (haddii adiga ama wakiilkaagu aad codsataan in xilli hore la idin dejiyo mooyaane).
- Darawalada looma ogola inay adiga ku dejiyaan halkii ballantaadu wax ka yar 15 daqiiqo ka hor xafiiska ama xarunta kale loo xidho waqtiga shaqada (haddii adiga ama wakiilkaagu aad codsataan in xilli hore la idin dejiyo mooyaane).
- Haddii ballantaadu tahay tii ugu dambaysay ee maalinkaa, darawaladu kuma soo qaadi doonaan wax ka badan

15 daqiiqo ka dib markii rugta caafimaadka la xidho waqtiga shaqada. Tani waxay dhici doontaa marka aan ballanta la filayn inay qaadata wax ka badan 15 daqiiqo ka dib xidhitaanka, ama ilaa markaad codsato ama (cida ay khusayso) waalidkaa, masuulkaaga ama wakiilkaaga mooyaane.

- Darawalka looma ogola inuu sameeyo joogsi aan la qorshayn, oo ay ku jiraan cuntada iyo cabitaanka, jidka marka uu ku socdo ama kasoo baxaya ballantaada caafimaadka ee goobta adeega deegaanka.

Hadii aadan hubin xilliga aad dooneyso inaad tegto guriga adigoo kasoo baxaya ballankaaga, waxaad awoodaa inaad jadwaleysato wicitaan in lagu qaado ama wicitaan in dib lagu soo celiyo. Marka aad dhameysato ballankaaga, wac 503-416-3955 (wicitaanka bilaashka ah 855-321-4899). Waxaa mudo 60 daqiiqo gudahooda kugu imanayo darawal isla waqtiga aad wicitaanka sameeyso.

Si aad uga fogaato dib u dhaca, waxaannu kugu dhiiro gelineynaa inaad jadwaleysato waqtiga lagusoo qaadayo xilliga ay macquulka tahay.

Hadii aad u baahato inaad ka laabato ama bedesho gaadhi raac kadib markii aad jadwaleysatey, fadlan noo soo sheeg sida ugu dhaqsiiyaha badan. Waxaannu u baahanahay ugu yaraan mudo 2 saacadood oo ogaysiis ah kahor inta la gaadhin waqtigaaga lagusoo qaadayey. Waxaa laga yaabaa inaynaan awoodin dejinta isbedelka daqiiqada ugu damebysay, laakiin sida ugu wanaagsan beeynu isugu deyi doonaa.

Raacista dib u dhaca ku yimaada iyo dib u dejinta

Waqtiyada, darawal uu ka habsaamo ama awoodi kari waayo inuu kusoo qaado sababo la xidhiidha jaam ama sababo kale. hadii waqtigaaga lagu qaadayey ay habsan tahay, ama ay jiraan waxyaabo kale, fadlan ina soo wac. Waxaannu dib u habeyn doonaa safarkaaga oo aynu u dhiibi doonaa adeeg bixiye kale sida ugu macquulka badan. Waxaannu la shaqeynaa gaadiidlayaasha si aynu u hubino in gawaadhi kale oo dheeraad ahi la heli karo.

Isla maalinkaa ama maalinka xiga codsiyada ku saabsan

Waxaannu ku waydiisani inaad nasoo wacdo 2 ama wax ka badan oo maalmaha shaqada ah kahor ballankaaga

daryeelka caafimaad.

laba maalin oo ogeysiis ah ayaa inaga caawin doontaa inaynu si fiican kuug shaqeyno waqtiyada dalabaadku ay badanyihiin.

Waxaad xaq u leedahay inaad codsato gaadhi isla maalinka ama maalinka xiga.

Waxaannu ka hubin karnaa gaadhi qaadista isla maalinka bixiyahaaga daryeelka caafimaadka

Waa tan sida aan u kala horraysiino codsiyada safarka isla maalinta:

- Waxaa lagaa soo saarayaa cusbitaalka.
- Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa ku weydiinaya inaad isla maalintaas u timaado isaga sababo la xidhiidha xaalad halis ah. Tan waxaa ku jiri kara gaadhi fuulid shaqada shaybaadhka ama baadhista kale.
- Waxaad u socotaa daryeel caafimaad oo deg-deg ah sababtoo ah waad xanuunsan tahay iyo sidoo kale bixiyahaaga daryeel bixiye lama heli karo.
- Waxaad leedahay uur oo waxaad u baahan tahay inaad aragto bixiyahaaga adeegyada u baahanyahay qofka uurka leh (uurka), ama aad tegto daryeel degdeg ah.
- Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa kuu soo diraya khabiir takhasus leh.
- Waa inaad isla markiiba soo qaadatid daawada loo baahan yahay.

Dhammaan sababaha kale, fadlan hubi codsiyada safarka labo maalin oo shaqo ah kahor ballankaaga. Adiga ama qof ku metela ayaa laga yaabaa inaad jadwaleysan safaro badan inta lagu gudajiro wada hadalka tilfoonka, wax ku dhow 90 maalin kahor ballankaaga. Adeega waxaa la heli karaa 24 saac ee maalinta iyo habeenka ah iyo 365 maalmood ee sanad ka ah

Hadii saaxiib ama xubin qoyska ahi kuu qaadi karaan goobtaada ballanka, waxaannu kuu ansixin karnaa lacagta dib u celinta maylka isla maalintaas. Haddii aad isticmaali karto gaadiidka dadweynaha, waxaan ansixin karnaa qiimaha gaadiidka.

Heerka adeeggga

Darawaliintayadu waxay awoodaan inay bixiyaan adeegyo heerar kala duwan leh sida ugu haboon baahiyahaaga caafimaad.

- **Jidka meesha lagaa soo qaadayo:** Darawalkaagu wuxuu kugu iman doonaa jidka cidhifkiisa ee goobtaada.
- **In laguugu imaado albaabka hortiisa:** Darawalkaagu wuxuu kugu iman doonaa albaabka ama afka hore ee goobtaada. Darawalka ayaa kugu dejin doona albaabka ama afka hore ee meesha aad ku degto.
- **Gacanta loo saaro:** Darawalkaaga ayaa adiga iyo xubin ka tirsan kooxdaada daryeelka kaasoo qaadi doona goobta lagaa soo qaado. Darawalkaagu wuxuu ku keeni doonaa gudaha goobtaada laguugu dejiyo. Darawalkaagu wuu kula joogayaa ilaa qof ka tirsan kooxdaada daryeelka uu kaasii kaxeeya inta kale ee ka hadhsan wadada. Kaala qeybgalaha daryeelka gaarka ah, haddii la heli karo, ayaa kugu caawin kara inuu sameeyo adeegan hadii kale.

Marka aad na soo wacdo si aad ballan u samayso, fadlan noo soo sheeg nooca caawinta aad u baahan tahay.

Qalabka socodka

Qalabka dhaqdhaqaaqa waa shay kaa caawinaya inaad soc-socoto Waa muhiim in aan ogaano haddii aad mid kamid ah isticmaasho, cabbirka uu le'eg yahay, iyo haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo in lagu dhexgeliyo gaadhiga iyo kasoo dejinta gaadhiga. Hadii aad isticmaasho bakooraad, biraha lagu socdo, kursiga curyaanka ama mootada yaryar, ama aad u baahan tahay gaadiid bareele, waxaan kugu geyn karnaa ballantaada.

Waxaan ku siin karnaa gaadhi aad raacdo kaasoo qaadi kara qalabkaaga socodka, laakiin gaadhi kastaa ma qaadi karo nooc kasta oo qalab ah. Waxaannu dooneynaa inaynu kuusoo dirno gaadhiga ku haboon baahiyahaada. Hadii uu kuu yimaado gaadhi aan ku haboonayn baahiyahaaga, fadlan si degdeg ah inoo soo wac.

Markaad ina soo wacdo, fadlan waxaad isku daydaa inaad inoo sheegto nooca iyo xajmiga qalabkaaga socodka, iyo sidoo kalena faahfaahin khaas ah.



Waxyaabaha faahfaahinta dheeraadka ahi ee ku saabsan qalabkaaga socodka waxaa kamid noqon kara:

- Haddii uu isku laabmayo.
- Ballaca iyo dhererka qalabka.
- Miisaanka la isku daray ee qalabka marka la qabto.
- Haddii uu dhabarka sare leeyahay ama uu fadhiyo.

Gawaadhida bareelayaasha, ama haddii aad u baahantahay gaadhiga cuuryaamiinta ee lagu siiyey inaad ku socoto, waxaannu u baahnaan doonaa inaynu ogaano dhererkaaga iyo culeyskaaga sidaas darteed waxaannu kuusoo diri doonaa xajmiga kugu haboon.

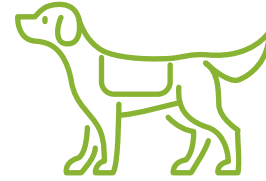
Sidoo kale oksijiin ayaa la bixiyaa gaadhiga inta la saaranyahay haddii la codsado. Marka aad qorsheysato gaadhiga, fadlan inoosoo sheeg lambarka inta litir ee oksijiin aad u baahnaan doonto. Haddii aynu ku siino qalabka socodka ama oksijiin, ma sameyn karno in aad ku heysato goobtaada. Keliya waxaa la isticmaali karaa inta gaadhiga lagu dhexjiro oo safarka uu socdo. Waxaad hubisaa inaad qorsheysato baahiyahaaga cinwaanka gurigaaga iyo xilliga ballantaada.

haddii aad isticmaasho mootada yaryar, darawalka ayaa ku weydiin doona haddii aad rabto in lagu wareejiyo kursiga gaadhiga badbaadadaada awgeed. Laakiin lagaagama baahna inaad sameyso.

Qalabka socodka sida kuwa biraha lagu lugeeyo ama bakoorada waa in si badbaado leh loogu dhejiyaa gaariga markaad fadhiisato kadib. Adeeg bixiyaha ayaa kaa caawin doona inaad xafiddo qalabkaaga haddii loo baahdo.

Taangiyada ogsijiinta ee la qaadi karo waa in la hubiyaa marka lagu soo daaburayo gaadhiga. Fadlan soo qaado ogsijiin kugu filan oo aad caafimaad ahaan u baahan tahay keliya.

Hadii baahiyahaaga ama qalabka socodka uu isbedelo, fadlan nalasoo socodsii.



Xayawaanka kuu adeegaya

Waxaad soo kaxaysan kartaa xayawaan kuu adeege ah inta aad gaadhiga fuusho. Xayawaanka adeegguhu waa ey ama faras yar oo aad u baahan tahay naafonimadaada darteed. Xayawaanka waxaa lagu baray inuu qabto shaqo ama inuu qabto hawlo faa'iido kuu leh maadaama aad qof nafo ah tahay. Eeg waxbadan oo ku saabsan xayawaanka adeegaha ah iyo Americans with Disabilities Act (ADA) adigoo ka eegaya ada.gov/service_animals_2010.htm

Xayawaanka taageerada shucuureed, xayawaanka wehelka ah iyo xayawaanka rabaayada ah looma oggola in ay raacaan baabuurteena, marka laga reebo sidayaal xiran.

Haddii aad haysato xayawaan adeege ah, fadlan noo sheeg marka aad nasoo wacdo si aad u ballansato safarkaaga.

Kooxdayada Adeegga Macmiilka iyo darawalada ayaa laga yaabaa inay ku weydiiyaan su'aalaha soo socda ee ku saabsan xayawaankaaga adeegaha ah:

- Waa xayawaan noocma?
- Xayawaankaasi ma loo baahan yahay naafonimo darteed?
- Waa maxay shaqada loo tababaray xayawaankaasi inuu qabto?

Adeegga macaamiisha iyo darawaladu waxa laga yaabaa inay waydiiyaan su'aalahaas oo keliya. Waxaad xaq u leedahay inaad xogtaada caafimaad ka dhigto mid qarsoodi ah. Lagaagama baahna inaad bixiso (la wadaagto) wax macluumaad ka baxsan saddexdaas su'aalood.

Suunka kursiga

Dhammaan rakaabka waa inay raacaan sharciga suunka badbaadada. Marka aad sameyso wicitaan si aad gaadhi raacitaankaaga u qorsheysato, fadlan inasoo ogeysiis haddii aad u baahato suunka kursiga qalabka ballaadhiya. Haddii aad heysato kaadhka suunka badbaadada, fadlan inasoo wac si aynu uga wada hadalno sida ugu wacan ee aynu kuu caawin karno. Rakaabka isticmaalaya gawaadhida cuuryaamiinta waa inay isticmaalaan suunka caloosha iyo kan garbaha.

Safarada la wadaago

Safarada maaha kuwo qof gaar ahi ee waa kuwo la wadaago. Rakaabka kale ee NEMT ayaa laga yaabaa in lasoo qaado ama la geeyo halka aad degantahay agtii. Waxaannu ku weydiisaneynaa inaad marwalba rakaabka kale ula dhaqanto si xushmad leh. Ha u dhaqmin si qatar badbaadi ku keeni karta qof kale oo gaadhiga ku jira.

Gaadiid aad u sugan

Marka xubin uu qabo cafimaadka maskaxda oo daran, nooca ugu haboon ee gaadiidku waxa uu noqon karaa gaadiid caafimaad oo sugan oo ku dhex jira gaadhi khaas ah. Taasi macnaheedu waxa weeye in dhakhtar ama sarkaal nabadeed ayaa go'aamiyey in qofkaasi uu ku jiro xaalad qatar ah oo uu dhibaateeynayo naftiisa ama dadka kale, ama u baahan caafimaad degdeg ah, sii heynta ama daweyn.

Marka ay caafimaad ahaan ku haboon tahay, shaqsiga kale ayaa raaci kara qofkaasi, si uu u siiyo daawo ama uu buuxiyo shuruudaha sharciga ah. Tusaalooyinka waxaa kamid ah balse aan ku xaddidneyn, waalidka, daryeele sharci ah ama wehel.

Waxaan u fasixi doonaa gaadiidka badbaado caafimaad ahaan sugan ee adeegyada caafimaad oo ay daboosho OHP ee ay maxkamadi amartay. Marka laga reebo waa haddii xubinta uu tegayo maxkamada ama dhageysiga ballanqaadyo (haddii aysan jirin xulasho gaadiid ee la maalgeliyey), ama haddii xubinta uu ku jiro qolka lagu hayo.

Muuqasho la'aan.

Muuqasho la'aantu waxa weeye inaad sameynin jadwal gaadhi raacis. Sidoo kalena inooma sheegin waqti dhow oo inagu fillan si aynu ku baajino safarkaaga.

Tani waxeey noqon kari lahayd:

- Inaad baajisey safar mudo laba saac wax ka yar kahor waqtigii aynuu kuu dejinay inaynu kusoo qaadno.
- Diyaar maadan ahayn mudo 15 daqiiqo gudahood waqtiga lagu jadwaleeyay in lagu soo qaado.
- Waxaad iska fasaxdey darawalka isaga oo albaabkaaga jooga sababtoo ah umaba baahnid safarka. Amabase ma dooneyn in darawalkaasi ama adeeg bixiyeyahaasi ku kaxeeyo.
- Dhowr jeer oo muuqasho-la'aan ahi, waxaa laga yaabaa inaynu ku muujino waxkabadal adeeg (isbedel) astaantaada ama faylkaaga.

Wax ka bedelka adeegeed waxa uu dejiyaa shuruudo gaar ah iyo xaddidaadyo macquul ah (xaddiida caddaaladda) ee raacitaanka gaadhi mustaqbalka. waxay sidoo kale la micno noqon kartaa inaad isticmaasho bixiyey gaadiid oo gaar ah. amabase aad isticmaasho gaadiidka bulshada marka la heli karo. Ama aad marka horeba inasoo wacdaa si aynu safar walba u hubino. ama waxaad u baahnaan doontaa inaad la safarto personal care attendant (PCA). (Eeg **Bogga 7** macluumaad badan oo ku saabsan PCAs.)

Miyaad umaleeyneysaa in safarkaagu loo calaamadeeyay muuqasho-la'aan si qalad ah? Waxaad la xidhii kartaa kooxdeena adeega macmiilka si aad uga muran to (u su'aasho) muuqasho-la'aanta Waynu eegi doonaa arinka haddii ay haboontahay, waxaannu ka saari doonaa muuqasho-la'aanta.



Caruurta da'doodu tahay 12 ama ka yar

Qof weyn waa inuu raaco caruurta 12 sano jira ama ka yar qofkaasi weyn waa inuu ahaado waalidkooda, aabbohooda /hooyadooda labaad, waalidkii dhaley waalidiintooda, daryeele sharci ah, shaqaale ka socda waaxda adeegyada dadka [DHS] ama caawiye ah, shaqaale ka socda Oregon Health Authority (OHA) Ama waxay noqon kartaa qof weyn (18 jir ama ka weyn) oo waalidka ama mas'uulka sharciga ah ku aqoonsaday hab qoraal ah inuu yahay kala qeybgale daryeel shakhsi ah, ama PCA.

Kala qeybgale qofka weynka ah waa inuu bixiyaa oo ku rakibaa kuraasta gaadhita ama kuraasta suunka ee caruur kasta oo kayar 8 sano. (Eeg **Bogga 7** macluumaad badan oo ku saabsan PCAs.)

Kuma siin karno kuraasta gaadhiga. Darawaladu waxaa laga yaabaa inaysan ku rakibi karin ama ka saari karin gaadhiga kursi. Waa inaad kursiga gaadhiga aad qaadato markaad gaadhiga ka degeyso. Darawalku kuuma ilaalin doono kursiga gaadhiga

Sida uu qabo sharciga Oregon:

- Ilmaha ka yar 2 sano waa inuu ku fadhiistaa kursiga gaariga ee gadaal u jeeda.
- Ilmaha 2 sano jirka ama ka weyn kaasoo culeyskiisu ka yaryahay 40 pounds waa inuu ku fadhiisto kursiga gaadhiga.
- Ilmaha culeyskooda ka badanyahay 40 pound ahaan misaanka waa inuu ku fadhiisto kursi kor u qaado ilaa iyo inta ay 4 fiit, 9 inji, ama 8 sano jir iyo inta sida saxda ahi suunka dadka waaweyn ugu haboonaanayo.
- Darawalku waxa uu ilmaha ku qaadi karaa kursiga gaadhiga ee saxda ah iyo kala qeybgalaha.



Goobaha la istaago ee farmasiga

Waxaan kaa caawin karnaa inaad tagto farmashiyaha si aad u soo qaadato dawooyinka lagu qoray si aad u sii isticmaasho safarkaagana usii socdo. Joogsiga waxaa lagu dari karaa ka hor ama ka dib ballantaada. Waan awoodnaa bixino qiimaha baska, lacag celinta maylka ama raacitaanka gaadhiga la bixiyo.

Gaadhiga la bixiyey raacyadooda, waxaad haysataa doorasho: Darawalku wuxuu sugi karaa 15 daqiiqo. Ama waxaad soo wici kartaa markaad diyaar tahay in lagu soo qaado.

Ma jadwaleyso si joogto ah farmashiyaha-kaliya safarada caadiga ah. Waxeynu kuu jadwaleyso doonaa mid, inkastoo, hadii ay jirto baahi caafimaad.

Health Share iyo qorshahaaga caafimaad waxay la shaqeeyaan bixiyayaasha farmashiyaha si ay kuu siiyaan ikhtiyaarka in daawada lagu qoray si toos ah albaabkaaga laguugu keeno. Si aad wax badan uga ogaato fursadaha dhalmada, weydii qorshahaaga caafimaad ama rugtaada caafimaad. Ama wac Xarunta Caafimaadka Adeegga Macmiilka ee Health Share 503-416-8090, lambarka bilaashka 888-519-3845 ama TTY 711.





Ka baxsan deegaanka

Ma u baahan tahay safar ballan ay dabooshay a Health Share oo aan laga heli karin gudaha Clackamas, Multnomah ama degmooyinka Washington? Waynu kula shaqayn doonaa si aan u aragno inaan ku siin karno gaadiid oo aad ku tagto ballantaas. Mararka qaarkood, safarada meelaha ka baxsan deegaanka waxaa ku jira isku darka lacag-celinta iyo raacitaanka gaadiidka la bixiyey, iyadoo ay ku xidhantahay xaaladdaada.

Faahfaahinta waxay ku jirtaa OAR 410-141-3515(7)(a) iyo (b), 410-141-3930. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan gunadda cuntada iyo hoyga, iyo kharash-celinta safarka, ee ku jirta Ride to Care Reimbursement Guide halkani ka eeg careoregon.org/docs/default-source/nemt/hso-nemt-reimburse-guide-web.pdf

Xaaladaha qaarkood, waxaa laga yaabaa inaan sidoo kale awoodno inaan ku siinno gunnooyin cunto iyo hoyga (lacag go'an) adiga iyo kaala qeybgalaha - qof ku raacaya (hoos ka eeg waxbadan). Waxaa laga yaabaa inaan ku siinno gunnooyinka loogu talo galay cuntada haddii daryeelkaaga caafimaad ee ka baxsan deegaanka:

- Waxa ku jira safar in ka badan 30 daqiiqo ama 30 mayl (haddii aad ku nooshahay magaalo).
- Waxa ku jira safar in ka badan 60 daqiiqo ama 60 mayl (haddii aad ku nooshahay baadiyaha).
- Waxay qaadataa afar saacadood ama ka badan wakhtiga safarka wareega ee dhameystiran.

Si aad xaq ugu yeelatid lacag celinta hoyga:

- Waa inaad bilawdaa safarka ka hor 5 subaxnimo si aad ballan u samaysato, ama waxaad guriga ku soo laaban doontaa ballantaada 9 p.m. wixi ka dambeeya

AMA

- Bixiyahaagu waa inuu nagu ogeysiiyaa, hab qoraal ah, inaad baahi caafimaad qabto.
- Si kastaba ha ahaatee, waa inaad keentaa magaca iyo cinwaanka meesha aad joogi doonto.

Waxa kale oo laga yaabaa in cuntooyinka la heli karo xaalado kale, sida:

- Waxaad awood u leedahay inaad naftaada u safriso ballan caafimaad oo ka baxsan deegaanka.
- Xubin qoys ama saaxiib ayaa ku geyn kara ballan

caafimaad oo ka baxsan deegaanka.

- Waxaad helaysaa gaadhiga la raaco ee la bixiyey oo aad ku tagto ballan caafimaad oo ka baxsan deegaanka.

Fadlan na weydii haddii xaaladdaada ka baxsan deegaanka ay u qalmi doonto cunto.

Cuntooyinka iyo hoyga waxaa dib loogu soo celiyaa xubnaha qiimahan (iyo ka qaybgalayaasha, haddii ay khuseyso):

- Quraac (\$11): Socdaalku wuxuu bilaabmaa ka hor 6 a.m
- Qado (\$11): Socdaalku wuxuu socdaa dhammaan muddada laga bilaabo 11:30 subaxnimo ilaa 1:30 p.m
- Casho (\$11): Socdaalku wuxuu dhammaanayaa 6:30 p.m. kadib
- Hoyga: \$80 doolar habeenkii. Waxaanu bixinaa kharashka hoyga ee ka qeybgalayaasha kaliya haddii ay qol gooni ah deganyihiin.

Gunnada cunnada waa qaddar go'an. Uma baahnid inaad na siiso rasiidh cunto.

Xubnuhu waa inay bixiyaan kharash kasta oo ka badan gunnooyinka la ansixiyay iee cuntooyinka iyo hoyga.

Fadlan si habboon u qorshee haddii lagu oggolaado gunno/lacag cunto iyo hoyga. Haddii adiga, ama xubinta aad ka wakiilka tahay, aadan awoodin inta ka hartay kharashyada, wac Health Share oo weydii ikhtiyaaradkaagi kale.

Ride to Care ayaa ku geyn doonta halkaas



Waxaan haynaa nidaam dib loogu eegayo codsiyada kharashka safarka ee daryeelka ka baxsan adeegga deegaanka. Marka hore loo ogolaado, waxa laga yaabaa inaan soo celino kharashaadka safarka qaarkood ama aanu bixino kharashka/gunnada safarka.

Isla marka aad jadwaleysato ballan daryeel caafimaad oo ka baxsan deegaanka, fadlan na soo wac. Waxaan u baahanahay wakhti aan ku eegno codsigaaga.

Waxaan marka hore hubin doonaa inay caafimaad ahaan ku habboon tahay in daryeelkaaga loo aado meel ka baxsan goobta adeegga. Haddii aanu ansixino balantaada meel-kabaxsan, waxaynu markaa u baahanahay wakhti aanu ku jadwaleyno qaybaha lagama maarmaanka ah ee safarkaaga.

Waxaad wici kartaa ilaa 90 maalmood ka hor si aad u codsato safar ka baxsan deegaanka. Waxaad haysataa ilaa 45 maalmood ka dib ballanta aan ku samaynayno si aynu u helno foomkaaga lacag-celinta oo dhammaystiran.

Marka aad soo wacdo si aad u codsato safar ballan ka baxsan adeegga deegaanka, wakiiladayada adeegga macaamiisha waxay u baahan doonaan macluumaad.

Macluumaadkan ayaa naga caawin doona inaan go'aan ka gaadhno haddii safarku ku dhaco

Tilmaamaha goobta ka baxsan deegaanka oo ay dejisay Oregon Health Authority.

Waxaan ku weydiin doonaa:

- Ciwaanada bilowga iyo dejinta oo buuxa, oo ay ku jiraan guryaha iyo nambaradooda (haddii taasi khusayso).
- Magaca xarunta, magaca bixiyaha iyo lambarka taleefanka bixiyaha.
- Sababta ballamaha.
- Taariikhda iyo wakhtiga ballamaha.
- Marka aad u baahan tahay inaad timaaddo. Tani waxay noqon kartaa maalinta ka horeysa ballantaada.
- Inta aad u baahan tahay inaad joogtid
- Haddii aad yeelan doonto qalabka socodka ama kaala qeybgalaha daryeelka shakhsi ahaaneed.
- Nooca gaadiidka aad codsanayso. (sida gaadiidka safarka, safarka hawada ama kharash soo celinta maylka.)

- Lambar wanaagsan oo dib kuu soo waca.

Ka dib markaan dib u eegno oo aan xaqiijino macluumaadka safarka, waan kula soo xidhiidhi doonaa. Waanu ku ogaysiin doonaa in safarkaaga la aqbalay iyo in kale.

Haddii safarkaaga la aqbalay, waxaanu ku siin doonaa faahfaahinta gaadiidkaaga. Oo waxaan kuu diyaarin doonaa kaadhka Focus dib usoo celinta.

U socdaalaya meel ka baxsan deegaanka oo ay la socdaan kala qeybgalayaal

Waxaan u soo celin doonaa qarashka cuntada ama hoyga hal kala qeybgale (qofka ku raacaya).

Tan waxaa ku jiri kara waalidiinta ama dadka kale ee caawinaya xubnaha. Waxaannu u celinaa lacagaha xubnaha kala qeybgalayaasha la socda iyada marka:

- Xubintu uu yahay ilmo yar oo aan safri karin qof kale la'aanteed.
- Xubintu waxa uu haystaa qoraal saxeexan oo ka yimi bixiyehooda oo sharxaya sababta uu caawiye u raacayo iyaga.
- Sababo maskaxeed ama jireed awgood, xubintu ma heli karto ballankooda caawimo la'aan.
- Xubintu ma iman karin guriga ka dib ballantooda, daawayntooda ama adeeggooda caawimo la'aan.

Xaaladaha qaarkood, waxa laga yaabaa in aanu go'aansanno in aanu bixino qarashka cuntada ama hoyga wax ka badan hal caawiye, ama sababo aan ahayn kuwa kor lagu muujiyey.

Haddii adiga iyo/ama caawiyahaaga aanad awoodin inaad iska bixiso cuntadaada iyo hoyga hore, fadlan nala soo socodsii. Waxaan kuu heli doonaa doorashada ugu fiican.



Xaaladaha degdega ah

Haddii aad la kulanto xaalad degdeg ah oo caafimaad, fadlan wac 911 ama qof ha ku geeyo qolka gurmadka ee kuugu dhow.

Haddii ay kugu dhacdo xaalad degdeg ah inta aad fuusho gaadhiga, fadlan la socodsii darawalkaaga. Darawalkaagu wuxuu wici karaa 911.

Ride to Care ma bixiso gaadiid degdeg ah.



Baaritaanka darawalka

Waynu baadhnaa darawaladayada. Waxay marayaan imtixaano ka hor inta aan la shaqaaleeysiin oo ay ku jiraan hubinta asalkooda waxii ku lugleh dembi iyo baadhista si loo hubiyo in aan laga saarin ka qaybgalka barnaamijyada federaalka. Waxay ku xiran yihiin shuruudo shaqaaleysiineed oo gaar ah, oo ay ku jiraan laysanka darawalnimada oo leh taageero sax ah, haddii loo baahdo. Adeegyada gaadiidka waxaa lagu bixiyaa kaliya gawaadhida buuxisa heerarka badbaadada iyo raaxada qaarkood Waxay bixiyaan sifooyin sida suumanka badbaadada, dab-demiska iyo xirmooyinka gargaarka degdegga ah. Gawaadhidu waa kuwo aan sigaar cabbistu ka reebantahay, waa la nadiifiyey, waa la hagaajiyey, waa kuwo ka nadiif ah qashinka waxayna buuxiyeen dhammaan shatiga deegaanka iyo shuruudaha oggolaanshaha.



Qorshaha cimilada xun

Waxaan wadnaa qorshe aan kuugu adeegno haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah xilliga cimiladu aad u daran tahay. Daryeel caafimaad oo halis ah waxaa ka mid ah sifeynta kelyaha, faleebooyin kiimiko ah iyo kuwo kale. Cimilada xun (aadka u xun) waxaa ka mid ah kulayl daran, qabow daran, daadad, digniino duufaanno, baraf culus, waddooyin baraf leh iyo kuwo kale.





Xuquuqdaada & waajibaadkaaga

Ride to Care rakaabka waxay xaq u leeyihiin:

- Iney helaan gaadiid badbaado leh oo la isku halayn karo oo buuxinaya baahiyahaaga.
- Iney helaan adeegyada tarjumaanka.
- Iney helaan agab luuqada ama qaabka buuxinaya baahiyahaaga.
- Aysan ku takoorin darawalada Ride to Care, shaqaalaha ama rakaabka kale.
- Keenan xayawaan adeege ama caawiyaha daryeelka shakhsi ahaaneed haddii loo baahdo. Fadlan u sheeg xarunta wicitaanka inaad qorshaynayso inaad keento caawiye ama xayawaan adeege ah.
- Soo qaado dhawr shay haddii loo baahdo, laakiin aan aad u badnayn. Tusaale ahaan, waxaad keeni kartaa:
 - Saddex bacood oo raashin ah, ama
 - Hal sanduuq oo cunto ah, ama
 - Laba shay oo wax lagu qaado
- Lagu qaado qalabka socodka ee aad dooratay (sida mootada yaryar).
- Weydiiso in lagaa caawiyo suunka ama suun fidiyaha.
- Hel adeegga wakhtiga ku habboon.
- La wadaag bogaadin ama fayl cabashooyinka ku saabsan adeeggaaga.
- Gudbi racfaan ama codso dhageysi (ama labadaba) haddii aad dareento in adeeg si cadaalad darro ah loogu diiday.
- Iney helaan ogeysiis qoraal ah marka safarka la diido.

Waxaan filaynaa in Rakaabka Ride to Care:

- U muuji ixtiraam dhammaan shaqaalaha Ride to Care, darawalada iyo rakaabka kale. Afxumo ama cagajugleyn ama dhaqan kale lama ogola.
- Qaado dhammaan alaabtaada markaad ka baxayso gaadhiga, xitaa haddii aad u malaynayso in mid la mid ah ku qaadi doono. Ka eeg kursiga iyo sagxada kugu wareegsan alaabta gaarka ah.
- Ogow in had iyo jeer la xakameeyo xayawaanka adeeggaha ah. Xayawaanka adeegaha looma ogola kuraasta rakaabka.
- Ku hay wixii taageero shucuur ah xayawaanka ama xayawaanka rabaayada ah sidade xidhan.
- Hore u wac haddi ay tahay inaad beddesho ama baajiso safar. Fadlan wac Ride to Care 503-416-3955 ama 855-321-4899 inta aad awoodid.
- U sheeg xarunta wicitaanka haddii aad u baahan tahay joogsi dheeraad ah, sida farmashiyaha. Waa in aad hore u codsato joogsi Darawaliintu waxay samayn karaan oo kaliya joogsi hore loo ansixiyay.
- U diyaar garow soo qaadidaada wakhtiga Ride to Care ku siinaayso. Waqtiga oo aad ilaaliso waxay caawisaa qof walba inuu ku sii socdo jidka: adiga, darawalka iyo kuwa kale.
- Aqbal inaad la isticmaalin ama ku qaadan daroogo ama khamri gawaadhida Ride to Care
- Ogow inaad sigaar ku cabbin ama ku isticmaalin xashiishad gudaha ama meel u dhow Gawaadhida ama darawalada Ride to Care. Fadlan ka fogow gaariga ugu yaraan 25 fiit.
- Ogow inaad samaynin dhaqdhaqaaq sharci darro ah gudaha ama u dhow gawaadhida Ride to Care ama darawallada, ama xubnaha kale.

Waxaad xaq u leedahay gaadiid lagu kalsoonaan karo oo qayb ka ah faa'iidada daryeelka caafimaadkaaga.

- Xidho suunka, sida uu qabo sharciga Oregon.
- Ogow inaad xidhato maaskaro weji ama dabool kale oo la saaro sankaa iyo afkaaga labadaba. Tani waxay sii jiri doontaa inta ay jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah, si aad naftaada iyo dadka kaleba uga ilaaliso COVID-19.
- Ha ku dhaqaaqin dhaqan takooraya Darawalada ama shaqaalaha Ride to Care, ama rakaabka kale.
- Keen kursiga badbaadada cabbirka saxda ah ee ilmo kasta oo kula safraya. Waxaad ku rakibi doontaa kursiga oo waxaad ku ilaalin doontaa ilmaha kursiga. Fadlan ka saar kursiga badbaadada carruurta gaadhiga dhammaadka safar kasta. Wax alaab shakhsi ah ha ku dhaafin gaadhiga.
- Ku hay cuntada ama cabitaannada weel xiran, hana ku dhex cunin gaadhiga. Waxa laga yaabaa in lagu ogolaado cunto fudud oo yar haddii aad u baahan tahay si aad u maareyso xaalad caafimaad.
- Horey u sii qorshee oo keen cunto (si aad wax u cunto xilliga joogsiga) iyo dawooyinka haddii ay dhacdo safarro dhaadheer ama dib u dhac lama filaan ah.
- Sii macluumaadka saxda ah ee loo qaado Daryeelka iyo bixiyeyaashayada gaadiidka. Tani waxay hagaajin doontaa adeegga aad hesho

Haddii aad u baahan tahay inaad ku joogsato farmashiyaha ama meel kale, waa inaynu oggolaanno midaasi. Darawalada waxaa loo ogolyahay in ay joojiyaan kaliya kuwa aan ansixnay.

Wax ka beddelka adeegga

Xubnaha qaarkood waxay leeyihiin shuruudo gaar ah ama baahiyo. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara jidhka ama naafanimada caafimaadka dabeecadda. Waxaan wax ka beddeli doonaa (hagaajin doonaa) adeegyada NEMT si ay u buuxiyaan sharciyada OAR 410-141-3955. Weeynu kusoo sidoo kale wax ka beddel adeegyada safarayaasha leh xaalad caafimaad ama soo bandhiga dhaqamo keenaya khatar toos ah ama khatar badbaado darawalka ama dadka kale ee safarka ku jira.

Khataraha badbaadada waxaa ka mid ah dhaqamada sida:

- Isagoo u hanjabaya darawalka.
- U hanjabaya dadka kale ee gaadhiga.
- Abuuritaanka xaalad gelinaysa qof kasta oo gaadhiga ku jira khatar dhibaato.

Rakaabka si xun u isticmaala adeega waxa kale oo laga yaabaa inay helaan wax ka bedel adeeg. Adeegyada sidoo kale waxa laga yaabaa in wax laga beddelo marka dabeecadda musaafirka ay keento bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka inay diidaan adeegyada ku salaysan arrimaha gaadiidka.

Haddii aad hesho wax ka beddel adeeg, qoraal ahaan ayaa lagugu soo ogeysiin doonaa waanan kula shaqayn doonaa. Waxaan heli doonaa doorashooyin kale oo kaa caawin doona inaad hesho daryeelka caafimaadkaaga.

Biilasha

Annaga iyo Health Share midna kuguma dallici karo gaadiidka lagu aadayo ama laga keenayo adeegyada caafimaadka la daboolay, xitaa haddii aysan bixinin Oregon Health Authority (OHA) adeegyadaas. Haddii aad hesho biil, fadlan na soo wac ama Health Share isla markaaba.



Lacagaha dheeraadka ah

Mararka qaarkood, waxaa laga yaabaa inaan ku siinno lacag ka badan waxa ay aheyd inaynu ku siino. Tan waxa loo yaqaan lacag-bixin dheeraad ah. Tani waxay dhici kartaa marka:

- Lacag kuusoo celino, laakiin wakaalad ama ilo kale ayaa mar hore kuu soo celiyay.
- Ciddii ku siisay raacitaankaaga gaadhiga, cuntadaada ama hoygaaga si toos ah ayaa loo bixiyay, laakiin sidoo kale waa lagu soo celiyay kharashkeeda.

- Waxaan ku bixinaa safarkaaga ballan, laakiin adiga:
 - Ha isticmaalin lacagta.
 - Ha tagin ballanta.
 - La wadaag xubin kale oo isna loo soo celiyay.
- Waxaan ku siinnaa kaadhka gaadiidka dadweynaha oo aad iibiso ama u wareejiso qof kale.

Hadii mid ka mid ah lacagahan dheeraadka ah ay dhacdo, waxaa naloo oggolaaday inaan kaa qaadno lacagta dheeraadka ah ee aad bixisay.



Cabashooyinka, jawaab celinta, diidmada & racfaanka

Cabashada iyo jawaab celinta

Daryeelka caafimaadka ee Health Share iyo bixiyeyaasha gaadiidka waxay rabaan inay ku siiyaan daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah. Miyaad cabasho ka qabtaa qayb ka mid ah adeegyada gaadiidkaaga (safarka)? Waad wici kartaa ama qori kartaa si aad noogu sheegto ama Health Share wax ku saabsan.

Waxaad xaq u leedahay inaad gudbiso cabasho ku saabsan dhinac kasta oo adeegyadayada, hababka ama safaradayada. Cabashada waxay muujinaysaa qanacsanaan la'aan. Kooxdayadu waxay ka shaqayn doonaan inay wax ka qabtaan dhibaataada.

Cabashooyinka waxay noqon karaan waxyaabo ay ka mid yihiin, laakiin kuma koobna:

- Loo diiday adeeg.
- Badbaadada darawalka ama gaadhiga.
- Tayada adeegga aad heshay.
- Darawal qallafsan ama xubin shaqaale ah.
- Haddii aad heshay nooca adeegga ku habboon.
- Helitaankaaga adeegyada
- Xuquuqdaada macmiil ahaan.

Adeegyadaada NEMT si xun uma saameyn doonto haddii aad cabasho gudbiso. Waa muhiim inaan maqalno cabashooyin sidaas darteed si aan aan u bixin karno adeegyo tayo leh.

Waxaad gudbin kartaa cabasho adiga oo wacaya Ride to Care Inta lagu jiro ganacsiga caadiga ah saacadaha. Waxaan sidoo kale soo dhaweyneynaa faallooyin kale.

Shan maalmood oo shaqo gudahooda ee Ride to Care helo cabashadaada, waxaanu kuu soo diri doonaa laba shay midkood: xallin qoraal ah (go'aan). Ama warqad sharaxaysa waxaan u baahanahay wakhti dheeraad ah si aan u eegno arrintaada.

Waxaan ku siin doonaa jawaabta ugu dambaysa 30 maalmood gudahood.

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo buuxinta foomamka ama ogaanshaha sida loo sii wado?

Health Share ayaa ku caawin karta. Wac Macmiilkeeda Kooxda adeegga ee 503-416-8090, lambarka bilaashka 888-519-3845 ama TTY 711.

Waxa kale oo aad:

- Si toos ah ula xidhiidhi kartaa bixiyahaaga si aad ugala hadasho dhibaataada.
- Cabasho u gudbi OHP Client Services. Ka wac OHP lambarka bilaashka 800-273-0557.
- Cabasho u gudbi Xafiiska Oregon Health Authority. Ka wac OHA lambarka bilaashka 877-642-0450 ama TTY 711.

Wakiilkaaga idman (qof aad OK'da u leedahay in uu ku matalo) waxa laga yaabaa in uu adiga ku metelo cabasho. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad u sheegto Ride to Care (qoraal ama cod ah) inaad u oggolaanayso wakiil idman inuu soo gudbiyo cabasho.

Anaga iyo Health Share midna kama joojin doono (ka joojinaynno) inaad samayso cabashooyin ama cabashooyin aad hore u samaysay (hore). Sidoo kale kaa joojin mayno inaad gudbiso ama soo gudbiso isla cabasho ama cabasho anaga iyo Health Share.

Diidmada iyo racfaanada

Haddi aad dareento in si cadaalad daro ah laguugu diiday adeegga, waxa aad xaq u leedahay in aad racfaan qaadata, dhageysi ama labadaba. Haddii lagu diido adeeg, waxaanu si hadal ah kuugu sheegi doonaa sababta codsiga loo diiday. Kahor intaan dirin Ogeysiiska Xumaanta Go'aaminta Faa'iidada (NOABD) adiga, Health Share waa in ay bixiso dib u eegis labaad oo uu sameeyo shaqaale kale marka baadhitaanka hore uu diido gaadhi fuulida.

72 saacadood gudahood ee diidmada, Health Share ayaa kuugu soo diri doonta Ogeysiis Go'aaminta Faa'iidada Xun (xubinta ayaa diiday raacitaanka). Waxaan sidoo kale koobi u diri doonaa bixiyaha aad ballan la lahayd, haddii ay jadwaleeyeen safarka adiga. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada Buugaaga Xubinta.

Waa inaad had iyo jeer isku daydaa inaad si toos ah noogu xalliso welwelka. Si kastaba ha noqotee, haddii aan awoodin inaan xallino welwelkaaga, waxaad kala xiriiri kartaa Adeegga Macmiilka Health Share 503-416-8090, ama Adeegyada Xubinta ee Maamulka Caafimaadka Oregon 800-273-0557.

Haddii aan diidno, joojino, ama yareyno adeegyada NEMT ee aad codsatay, ama uu bixiyaha xannaanada caafimaadkaaga ku codsado magacaaga, waxaan kuugu soo diri doonaa warqad NOABD ah 72 saacadood gudahood, ama sida ugu dhaqsaha badan ka hor inta uusan isbeddelku dhicin. Ogeysiiska ayaa kuu sheegi doona sababta aan go'aankaas u gaadhnay.

Warqadda ayaa sharxi doonta sida rafcaan looga qaato go'aanka, haddii aad rabto. Lasoco

Tilmaamaha warqadda NOABD si aad u bilowdo nidaamka rafcaanka iyada oo loo marayo Health Share. Waa inaad ku soo gudbisaa racfaanka 60 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda warqadda NOABD.

Haddii aad doorato inaad gudbiso racfaan, xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee leh khibrad caafimaad ama barnaamij ayaa dib u eegi doona. Health Share waxay kuugu soo diri doontaa Ogeysiiska Xallinta Rafcaanka (NOAR) sida ugu dhakhsaha badan ee xaaladdaada caafimaad u baahan tahay. Waxay boostada ku soo diri doonaan ugu dambayn 16 maalmood ka dib taariikhda codsigaaga. Haddii Health Share u baahan tahay waqti dheeraad ah, waxay kuu soo diri warqad. Waxay haysan karaan ilaa 14 maalmood oo kale.

Haddii Health Share ay ku xallin weydo rafcaankaaga 16 maalmood gudahood ama muddada rafcaanka ee la dheereeyey, tani waxay la macno tahay in nidaamka rafcaanku dhammaaday. Kadib waxaad xereyn kartaa dhageysi maamul. Uma baahnid inaad xerayso cabashadaada ama racfaankaaga. Haddii aad rabto, wakiil idman (la ansixiyay) ayaa mid kuu xareyn kara.

Waxaad sii wadi kartaa helitaanka adeeg mar hore bilaabmay ka hor go'aankayaga diidmada, joojinta ama dhimista.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan nidaamyada Cabashada iyo Racfaanka, siyaasadaha iyo nidaamyada, fadlan wac Health Share:

Taleefanka: 503-416-8090

Tilifoonka bilaashka ah: 888-519-3845 ama TTY 711

Waxa kale oo aad ka heli kartaa caawimo sharci oo bilaash ah Adeegga Kaalmada Sharci ee Oregon Law Center. Kala xidhiidh Khadka Tooska ah ee faa'iidada Dadweynaha 800-520-5292 ama TTY 711 wixii macluumaad dheeraad ah.

U adeeggida baahiyahaaga

Sida ride to care, bixiyayaashaada, iyo Maamulka Caafimaadka Oregon ay isku xidhan yihiin



Oregon
Health
Authority

Oregon Health Authority (OHA) waxay waddaa barnaamijka Medicaid ee Gobolka Oregon oo dhan, kaas oo loo yaqaan Oregon Health Plan (OHP). Gaadiidka caafimaadka ee aan degdega ahayn (NEMT) waa faa'iido OHP la daboolay.



health
share
Health Share of Oregon

Health Share of Oregon (HSO) waa waxa loo yaqaan ururka daryeelka isku dubaridka ah (CCO). Health Share of Oregon waxay ka hoos shaqeysaa OHA si ay ugu adeegto xubnaha OHP ee aagga tri-county (Clackamas, Multnomah iyo degmooyinka Washington).



CareOregon, Kaiser Permanente, Legacy Health/PacificSource, OHSU iyo Providence Health & Services waa bixiyayaasha adeegga caymis ee deegaanada saddex-degmo ah ee caawiya Health Share CCO dhinaca bixinta daryeelka. Iyaga oo u maraya adeegyadooda macaamiisha iyo kooxaha isku-duwidda daryeelka, waxay kaa caawinayaan hubinta inaad heli karto daryeelka jidhka, ilkaha iyo caafimaadka maskaxda iyo daaweynta isticmaalka muqaadaraadka. Adeegyada gaadiidka waxay hoos yimaadaan qorshayaashan caafimaad.



RIDE
to CARE

Ride to Care wuxuu kaa caawinayaa inaad hesho ballamaha daryeelka caafimaadka iyo adeegyada ay Health Share bixiso. Ride to Care wuxuu kaala shaqayn doonaa sidii aad u heli lahayd adeegga NEMT ee ku habboon baahiyahaaga. Tani waxay noqon kartaa qiimihii gaadiidka dadwaynaha, lacagaha loogu talagalay soo celinta masaafada ama raacitaanka gaadhika. Ride to Care waxa kale oo laga yaabaa inay la xidhiidhaan bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si ay u xaqiijiyaan inaad ka qayb galayso adeegyada ay daboosho Medicaid.



Bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah (PCP) waxaa laga yaabaa inuu yahay dhakhtar, kalkaaliye caafimaad, kaaliye dhakhtar ama dhakhtar xaaladaha dabiiciga. Waxay isku dubbaridaan daryeelkaaga CareOregon iyo xubnaha kale ee kooxda caafimaadka sida dhakhaatiirta ilkaha, bixiyayaasha caafimaadka dhimirka, farmashiistaha iyo kuwa kale. Dhakhtarkaaga (PCP) ama bixiyayaasha kale ee daryeelka caafimaadka ayaa kaa caawin kara diyaarinta gaadiid, sidoo kale.



503-416-3955 ama lambarka bilaashka **855-321-4899**
8 a.m. ilaa 5 p.m Isniinta ilaa Jimcaha

OHP-HSO-23-3527-SOM

[ridetocare.com](https://www.ridetocare.com)

HSO-22441533-EN-1219